

CURSO DE GASTRONOMIA

Carnes e Aves

UNIPAM
Educação que transforma

Centro Universitário de Patos de Minas
UNIPAM

Rua Major Gote, 808 - Bairro: Caiçaras
Patos de Minas - MG - CEP: 38702-054
Telefone: (34) 3823- 0300

www.unipam.edu.br



Referência:

NUNES, Paulo Corrêa. **Carnes e Aves.** Patos de Minas: UNIPAM, 2015.

241 páginas

DISCIPLINA: Carnes e Aves

CRÉDITOS
Centro Universitário de Patos de Minas
UNIPAM

Reitor
Prof. Me. Milton Roberto de Castro Teixeira

Vice-Reitor
Prof. Dr. Fernando Dias da Silva

Pró-Reitor de Ensino, Pesquisa e Extensão
Prof. Me. Fagner Oliveira de Deus

Pró-Reitor de Planejamento, Administração e Finanças
Prof. Me. Renato Borges Fernandes

Diretor de Graduação
Prof. Me. Henrique Carivaldo de Miranda Neto

Diretor Executivo
Prof. João Wander Silva

Coordenadora de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão
Profª. Me. Adriana de Lanna Malta Tredezini

Autor da disciplina:
Paulo Corrêa Nunes

Sumário

Aula 1 - Apresentação do chef
Apresentação ... 10
Carne bovina ... 11
Divisão das reses e classificação ... 12
Como as carnes são vendidas? ... 13
Carnes nobres e de primeira ... 13
Carnes de segunda ... 16
Carnes de terceira ... 20
Carnes de quarta categoria ... 20
Mocotó ou "mão de vaca" ... 21
Intestinos (tripas) ... 22
Cortes bovinos principais ... 26
O que é vitelo? ... 27
Cortes principais de um vitelo ... 27
Como escolher a carne ... 28
Classificação do gado ... 28
Carne bovina ... 29
Raças produtoras na Argentina ... 29
Divisão do boi ... 30
Cortes argentinos ... 30
Cortes brasileiros ... 31
Divisão do boi ... 32
Peso médio das porções de carnes ... 32
Carne bovina ... 32
Miúdos de carne bovina ... 33

Receitas
Rosbife com salada verde e molho de tangerina ... 35
Língua bovina ao vinho tinto ... 37
Rabada bovina com mandioca ... 39
Feijoada brasileira ... 41
Ossobuco bovino de forno ... 43
Carne suína ... 45

Cortes suínos ... 46
Cortes principais do porco ... 47
Corte principal do presunto ... 47
Cortes principais do lombo ... 48
Cortes principais do acém ... 50
Formas de comercialização ... 50
Peso médio das porções de carne suína ... 51
Carré de porco ... 52

Receitas
Costela suína recheada ... 54
Costelinha suína ao molho barbecue de goiabada ... 56
Guirlanda natalina de lombo suíno ... 58
Lombo suíno com molho de cogumelos ... 60
Lombo suíno de panela ... 62
Panceta no forno à moda ... 64
Pernil de porco assado ... 65

Carne ovina (cordeiro, carneiro e ovelha) ... 68
Cortes principais dos ovinos ... 69
Corte principal da perna ... 69
Corte principal do lombo ... 69
Corte principal do carré duplo ... 69
Corte principal da paleta ... 69
Outros cortes ... 70
Peso médio das porções de carne caprina ... 70

Principais raças de ovinos 71

Receitas
Buchada de carneiro 74
Carré de cordeiro com aspargos 77
Pernil de cordeiro com gengibre e risoto de damasco 79

Carnes de caça 81
Das caças de pelo miúdo destacam-se 81
Coelho 81
Lebre 82
Como preparar 82
Páca 83
Preá 84
Tatu 85
Como preparar 85

Receitas
Coelho à caçarola 88
Coelho assado na cerveja 90
Ensopado de lebre 91
Paca assada 94
Preá a passarinho 96
Preá à moda 97
Preá com molho de cebola 98
Tatu-galinha assado 99

As grandes caças de pelo compreendem 101
Cervos 101
Veado 101
Como preparar 102
Queixada ou porco do mato 102
Como preparar 103
Capivara 104
Como preparar 104
Anta ou tapir 104
Javali 105
Cortes disponíveis 105
Cavalo 106
Búfalo 107

Receitas
Cozido de veado com lentilhas 110
Pernil de cateto ao molho de framboesas 112
Pernil de capivara assado com purê de maçãs 114
Carré de javali em marinada de damasco 116
Costeletas de javali na cerveja com couscous marroquino 117
Acém de búfalo caipira 119

Aves 121
Carne de frango 121
Frango de leite ou galeto 121
Frango comum 122
Galinha ou galo 122
Frango caipira 123
Frango capão 123
Os tipos de corte são 125
Peso médio das porções de frango 125
Cortes do frango 125
Características de frescor 125
Aves de caça 126
Alguns tipos de aves de caça 126

Peru 126
Perdiz 127
Chester 127
Pombo bravo 128
Métodos de preparo 128
Faisão 129
Codorna 129
Galinhola 129
Galinha d'angola 130
Cotovia 130
Pato 131
Cortes disponíveis 131
Ganso 132
Foie gras (delicioso e polêmico!) 132
Métodos de produção 133
Da forma mais nobre para a menos nobre, temos 133
Legislação 134
Avestruz 135

Receitas
Perdiz ao vinho 137
Tachada de pombo bravo 139
Preparação 140
Faisão com nozes 141
Galinha-d'angola ao cabernet 143
Arroz de pato 145
Dica da chef 147
Pato ao molho de maracujá 148
Pato assado com julienne de grapefruit 150
Ganso campeiro ao molho 152
Avestruz com rösti de batata 154
Avestruz grelhado ao molho de poivre vert 156

Curiosidade – carnes kosher 158
Carne resfriada 159
Carne congelada 159
Processo de congelamento 159
Industrial 159
Para se obter um bom congelamento deve-se tomar algumas precauções 159
Descongelamento 160
Os requisitos para um descongelamento seguro são 160
Carne maturada 160
Fiscalização 160

Aula 2 - Visita técnica ou desossa
Visita técnica ou desossa 162

Aula 3 - Métodos de cocção - grelhar
Métodos de cocção - grelhar 164
Grelhar 164
Pontos de cocção 164

Receitas
Contrafilé grelhado 167
Filé mignon grelhado 168
Manteiga aromatizada 169
Linguiça grelhada 170
Pernil grelhado 171

Aula 4 - Métodos de cocção - grelhar
Métodos de cocção - grelhar 173

Receitas
Picanha grelhada: porcionar e grelhar toda a picanha 175
Coxa e sobrecoxa de frango grelhada 176
Alcatra grelhada com molho de cogumelo 177
Costelas de porco defumadas e grelhadas com maçãs caramelizadas 178

Aula 5 - Métodos de cocção – saltear
Métodos de cocção – saltear 180
Saltear 180
Considerações importantes ao se saltear carnes 180

Receitas
Filet au poivre vert 182
Supreme de frango 183
Batatas assadas 184
Arroz pilaf 185

Aula 6 - Métodos de cocção - saltear
Métodos de cocção - saltear 187

Receitas
Medalhão bardeado 189
Magret de pato 190
Figos frescos grelhados 191
Purê de amoras 192

Aula 7 - Métodos de cocção - assar
Métodos de cocção - assar 194
Assar 194

Receitas
Fraldinha assada 197
Barbecued spareribs (costela de porco com molho barbecue) 198
Arroz de açafrão 200
Paleta de cordeiro assada 201
Lombo ao jus 203

Aula 8 - Métodos de cocção - guisar
Métodos de cocção - guisar 205
Guisar 205
Alguns dos guisados clássicos 205

Receitas
Tajine de cordeiro com damasco 207
Goulash 209
Beef stroganoff 211
Picadinho de avestruz 212
Ragout à bolonhesa cada grupo 213

Aula 9 - Métodos de cocção - brasear
Métodos de cocção - brasear 216
Brasear 216

Receitas
Costela braseada 219
Braciolla com rigatoni 221
Jarret de cordeiro 223

Feijão branco....224
Boeuf bourguignonne....225

Aula 10 - Métodos de cocção - fritar
Métodos de cocção - fritar....228
Fritar....228

Receitas
Polpettone ao sugo....230
Molho de tomate....231
Costeleta de cordeiro em crosta de ervas....232
Filé à milanesa....233
Pré-preparo para prova....234

Aula 11 - prova
Prova....236

Receitas
Polenta....238

Bibliografia....239

Aula 1

Apresentação do chef

APRESENTAÇÃO

O mundo das carnes sujeitou-se a mudanças com o passar dos tempos. Em 1960, ninguém era acostumado a comer uma saborosa picanha, carne símbolo de todos os churrascos a partir de 1980. Churrasco se devia a uma fina fatia de contrafilé grelhada na churrasqueira.

Em 1970, a alcatra era vendida inteira numa peça de 6kg que continha junto a picanha, o miolo da alcatra, a rolha e a maminha (mais conhecida como "rabo da alcatra").

A carne que pediam para bife era patinho e coxão mole. Carne "macia"apenas o filé mignon.

A picanha de São Paulo era chamada de maminha no Rio de Janeiro.

A alcatra é também conhecida como coice;

Coxão mole é "chá de dentro, polpa ou polpão";

Coxão duro é também "coxão de fora, chandanca, posta vermelha, perniquim, lagarto vermelho ou lagarto atravessado;

Patinho pode ser encontrado como "bochecha, caturnil, cabeça de lombo ou bola";

Lagarto pode ser "lagarto paulista, lagarto redondo, posta branca".

Nos Estados Unidos os nomes mudam em cada região, por isso que é tão difícil entendermos os cortes americanos. Um exemplo disso é o *porterhouse steak*, que é o lado do filé mignon mais grosso, e o *T-bone steak,* que é o lado mais fino.

A carne comercializada nos EUA é proveniente de animais mais gordos, que são abatidos mais precocemente, por isso, quase todas as carnes americanas são macias.

A tipificação da carne nos EUA também se deve pela qualidade da carcaça. No Chile também, são empregadas as letras V, quando é melhor, e O, quando a qualidade é inferior.

No Brasil nada desse tipo de classificação foi implantado, o que gera uma grande confusão. Pois a melhor picanha que num frigorífico é tipo A, no outro é classificada como AAA. Ou ainda premium, nobre, black etc.

Nos EUA a classificação de carcaças foi promulgada em 1926 e baseada em padrões muito bem definidos quanto à idade do gado, cobertura de gordura, marmorização e outros parâmetros que não deixavam margem para confusão dos consumidores e até dos compradores.

Normalmente os restaurantes que preparam suas carnes à la minute como grelhadas e sautés compram carnes com cortes mais tenros e caros.

CARNE BOVINA



Figura 1 Carne bovina
Fonte: Acervo do autor

A carne de boi é classificada de acordo com características determinadas pela qualidade do animal e pela classificação de seu corte.

O gado usado para a indústria alimentícia é tipicamente o boi (machos castrados com mais de 1 ano), e as novilhas (fêmeas jovens) não necessárias para a reprodução.

Quanto mais velho o bovino, mais dura a carne.

Existem carnes especiais como:

- a carne do Kobe do Japão;
- a carne Limousin da França;
- o Angus certificado, natural, orgânico e a carne seca dos EUA.



Figura 2 Raça Kobe
Fonte: Acervo do autor



Figura 3 Carne do Kobe Beef
Fonte: Acervo do autor



Figura 4 Raça boi Limousin
Fonte: Acervo do autor



Figura 5 Carne do Limousin
Fonte: Acervo do autor



Figura 6 Raça Angus
Fonte: Acervo do autor



Figura 7 Carne de Angus
Fonte: Acervo do autor

Levando em consideração a apresentação, dureza e tipo de corte, características determinadas pela consistência das fibras e proporções dos tendões, nervos e gorduras na carne, classifica-se um determinado corte.

Com base em tais critérios, temos a seguinte classificação (tradicional) dos cortes disponíveis no mercado.

DIVISÃO DAS RESES E CLASSIFICAÇÃO

A rês é um animal trabalhado, despojado do couro, da cabeça, das vísceras, das patas e sangrado.

Para consumo interno, ela é dividida em duas metades, das quais se fazem cortes diferentes.

Os cortes apresentam algumas variantes, dependendo da região do país que se considere, mas em geral as variações são poucas.

Dependendo de cada animal, o classificador vai considerar a forma de carcaça como um todo, a proporção de gordura e de carne, a proporção de carne e de ossos, a cor e a marmoreação da carne magra.

Na carne bovina, apenas uma pequena percentagem é classificada como "de primeira". É mais comum a classificação "selecionada".

Algumas carnes também podem receber classificação por rendimento, que é extremamente significativa para os atacadistas. Indica a quantidade de carne vendável em relação ao peso da carcaça. Os açougueiros se referem a isso como "cortabilidade".

COMO AS CARNES SÃO VENDIDAS?

Primeiramente o animal é cortado em cortes que são chamados de primeira. Esses cortes grandes são cortados novamente em subcortes de primeira. Esses subcortes geralmente são limpos e empacotados como cortes de serviço alimentar ou de HRI (Hotel, Restaurante e Instituição).

Esses subcortes podem sofrer mais manuseio, obtendo-se cortes de controle de porção. (Ex: em bife, carne moída etc)

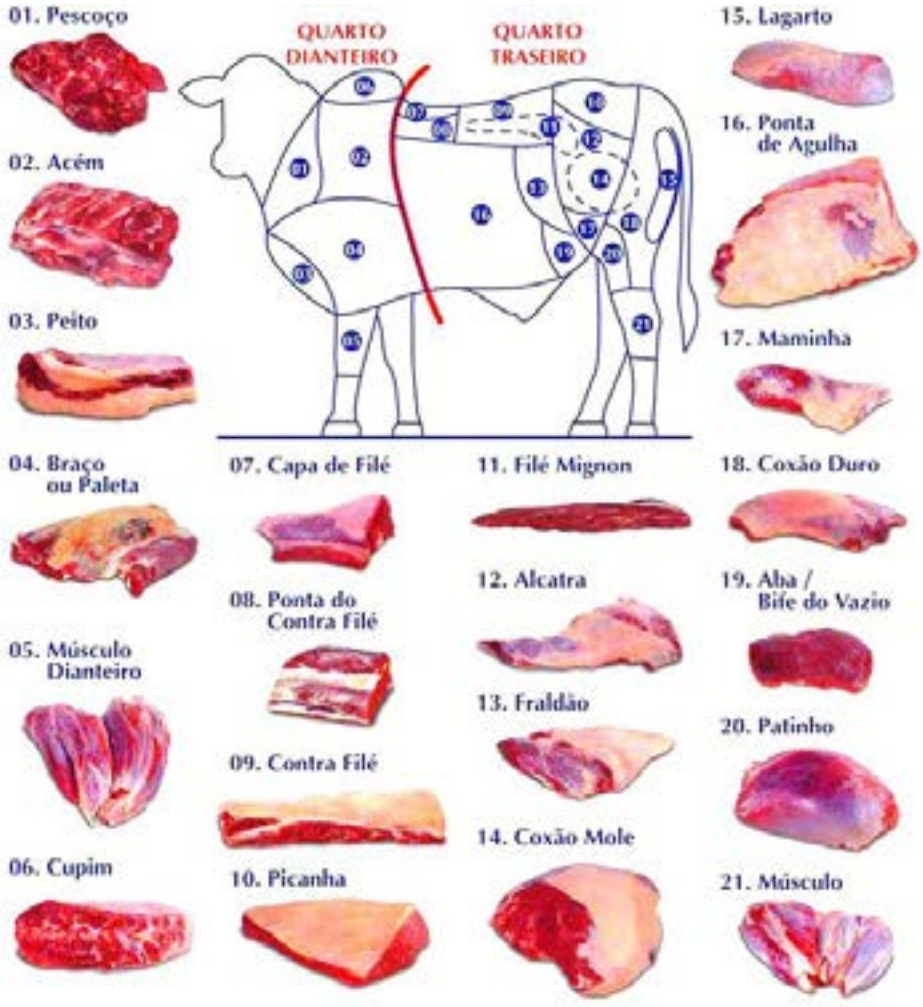


Figura 8 Cortes da carne
Fonte: Acervo do autor

CARNES NOBRES E DE PRIMEIRA

- Contrafilé

Macia e magra, mas com uma espessa camada de gordura externa.

Adequada para grelhar, assar ao ar livre (churrasco) e assar.



Figura 9 Contrafilé
Fonte: Acervo do autor

- Filé-mignon

Bem macia e magra. Adequada para grelhar, assar e saltear, esta carne é frequentemente preparada como chateaubriand, tournedos ou medalhões.

Limpeza e Utilização:

- Retire o cordão, separando o nervo que se une ao lombo e limpe-o bem;
- Extraia a membrana que o recobre;
- Retire o nervo da cabeça até a ponta;
- Dê um talho na parte mais pontuda do filé, sem cortar até o final;
- Dobre a extremidade do filé para baixo;
- Acomode o cordão limpo às costas do filé sobre um filme plástico;
- Enrole com o filme, pressionando de modo que forme um cilindro;
- Feche as duas extremidades e leve ao congelador por alguns instantes;
- Desse modo obtêm-se medalhões de filé-mignon mais regulares.



Figura 10 Filé-mignon
Fonte: Acervo do autor

- Coxão mole

Formado por fibras curtas e macias. Possui gordura e nervos.

Adequado para assados, guisados e braseados. Muitas vezes preparado como bracciola.





Figura 11 Coxão mole
Fonte: Acervo do autor

- Coxão duro

Fibras grossas e pouco macias (menos macias que as do coxão mole).

Corte adequado para preparar guisados, braseados, assados, moído, sopas e caldos.




Figura 12 Coxão duro
Fonte: Acervo do autor

- Lagarto

Formado por fibras longas e magras, tem gordura concentrada na parte externa.

Adequado para assados, cozidos, braseados e rosbife.





Figura 13 Lagarto
Fonte: Acervo do autor

- Patinho

Fibras macias. Adequado para braseados, guisados, e para ser moído. Deve ser sempre cortado no sentido da fibra.



Figura 14 Patinho
Fonte: Acervo do autor

- Maminha

Bem macia e irrigada. Adequada para grelhados e assados.



Figura 15 Maminha
Fonte: Acervo do autor

CARNES DE SEGUNDA

- Picanha

Corte de primeira, macio com capa de gordura. Indicado para assar ao ar livre (churrasco), grelhar, assar e brasear.



Figura 16 Picanha
Fonte: Acervo do autor

- Alcatra

Apresenta fibras relativamente curtas e macias, sobretudo quando provém de animais gordos. Adequada para grelhados, assados e guisados, esta carne muitas vezes é preparada em bifes.



Figura 17 Alcatra
Fonte: Acervo do autor

► Paleta

Contém muita gordura, músculos relativamente rijos e nervos. Adequada para guisar, brasear, fazer molhos, sopas. Também pode ser moída.



Figura 18 Paleta
Fonte: Acervo do autor

► Acém

Relativamente magro e devendo passar por processo de cocção longo e em calor úmido, para amaciar seu tecido. Adequado para moer, assar, brasear e guisar.



Figura 19 Acém
Fonte: Acervo do autor

► Peito

Constituído de músculos e fibras grossas, longas e duras que requerem cozimento prolongado em calor úmido. Adequado para o preparo de caldos, guisados e braseados.



Figura 20 Peito
Fonte: Acervo do autor

► Filé de Costela (conhecido também como bananinha)

Corte de segunda, adequado para guisados. Muito saboroso.



Figura 21 Filé de costela
Fonte: Acervo do autor

► Fraldinha

Constituída de fibras grossas e longas, entremeadas por gorduras e nervos. Corte adequado para preparar assados, guisados, braseados, carne moída, caldos, sopas e consommés.



Figura 22 Fraldinha
Fonte: Acervo do autor

► Cupim

Formado pela corcova dos bois da raça zebu, contém muitas fibras entremeadas de gordura. Necessita de cozimento longo. Ótimo para churrasco. Sabor acentuado.



Figura 23 Cupim
Fonte: Acervo do autor

► Ossobuco

Possui muitos tendões, osso no meio, fibras grossas e duras. Corte adequado para preparar braseados, guisados, sopas, caldos e molhos.



Figura 24 Ossobuco
Fonte: Acervo do autor

► Aba de filé

Menos macia, de textura desigual e cheia de nervos. Adequada para moer e guisados.



Figura 25 Aba de filé
Fonte: Acervo do autor

► Capa de filé

Com muitos nervos, requer cozimento longo em calor úmido. Adequada para guisados, assados e braseados.



Figura 26 Capa de filé
Fonte: Acervo do autor

CARNES DE TERCEIRA

- Ponta de agulha

Constituída pelas últimas costelas do boi. Tem músculos e fibras grossas, duras e compridas. Necessita de cozimento longo em calor úmido. Adequada para preparar caldos, sopas, guisados e braseados.



Figura 27 Ponta de agulha
Fonte: Acervo do autor

- Pescoço

Contém muita gordura e necessita cozimento longo. Adequado para guisados e sopas.



Figura 28 Pescoço
Fonte: Acervo do autor

CARNES DE QUARTA CATEGORIA

- Músculo

Possui muitos tendões, fibras grossas e duras. Corte adequado para preparar braseados, guisados, sopas, caldos e molhos. Quando contém osso, passa a ser chamado de ossobuco.



Figura 29 Músculo
Fonte: Acervo do autor

► Miúdos

Os miúdos se dividem em duas categorias: os miúdos brancos e os miúdos vermelhos.

Entre os **miúdos brancos** encontramos: bucho bovino, glândulas mamárias, cabeça, mocotó, intestino bovino, de porco e de cordeiro, timo (moleja), miolos, tutano bovino e crépine (redanho).

Entre os **miúdos vermelhos** encontramos: fígado, coração, rins, língua, bochecha e palato bovinos.

Recomenda-se que se utilizem miúdos frescos, já que entram em decomposição com rapidez.

► Bucho Bovino

Quando preparado do jeito certo, o bucho tem um sabor imbatível. Palavra de quem conhece a iguaria. Esse corte vem de uma das quatro câmaras do estômago do boi ou de outros animais de abate, sendo consumido no mundo todo como um importante ingrediente de pratos típicos.

Aqui no Brasil, ele também é conhecido como tripa, e é muito apreciado no Nordeste (aliás, a cozinha nordestina vem ganhando cada vez mais força e status de comida gourmet).

Esse ingrediente é extremamente versátil, podendo fazer parte de uma grande variedade de receitas: sopas, refogados e até mesmo massas tradicionais.

O método mais comum de cocção é ferver suavemente em caldo ou em molho vermelho. E a preparação mais conhecida com esse ingrediente é a famosa dobradinha.



Figura 30 Bucho bovino
Fonte: Acervo do autor

MOCOTÓ OU "MÃO DE VACA"

É um prato tradicional baseado em patas cozidas sem casco ou extremidades de bovinos.

O prato foi sendo criado no Brasil devido aos seus ingredientes ricos e nutritivos e de baixo custo, aproveitados quando do abate de gado tanto nas regiões pecuárias como nos matadouros dos centros urbanos.

No século XIX, na cidade do Rio de Janeiro, era anunciado o "caldo de mão de vaca" para a primeira refeição do dia. Esse hábito virou tradição na capital carioca e até hoje é comum os bares e botequins daquela cidade oferecerem o caldo de mocotó em canecas ou pequenas tigelas de porcelana branca.

A receita básica do mocotó leva, além do mocotó cozido, pedaços de linguiça, feijão branco, ovos cozidos picados, tempero verde e outros ingredientes, como pimenta malagueta, toucinho e azeitonas.

No Rio Grande do Sul, o mocotó é especialmente saboreado no inverno, em virtude de ser um prato quente, com grande fonte de calorias e ideal para as temperaturas baixas da região sul do país. Uma característica do mocotó gaúcho é que, além da pata bovina, acrescenta-se a dobradinha (mondongo, no Rio Grande do Sul) como elemento fundamental do prato, além de tripa (intestino) e a coalheira (um dos estômagos bovinos).



Figura 31 Mão de vaca
Fonte: Acervo do autor

INTESTINOS (TRIPAS)

Tripa é a designação vulgar para o intestino dos animais. Na culinária, as tripas são utilizadas para a alimentação humana ou para a preparação de enchidos ou embutidos, como as linguiças.



Figura 32 Intestino
Fonte: Acervo do autor



Figura 33 Tripa limpa
Fonte: Acervo do autor



Figura 34 Linguiças
Fonte: Acervo do autor



Figura 35 Salcichas
Fonte: Acervo do autor



Figura 36 Salame
Fonte: Acervo do autor

- Timo (Moleja)

É um órgão linfoide primário, responsável pelo desenvolvimento e seleção de linfócitos T.

Como preparar?

- Coloque-o em uma caçarola com água fria e um pouco de vinagre;
- Aferente durante 10 a 15 minutos;
- Retire continuamente com a escumadeira as impurezas que apareçam na superfície;
- Quando esfriar, retire as membranas que a recobrem com uma faca;
- Retire todas as partes gordurosas ou cartilaginosas antes de utilizar.







Figura 37 Timo
Fonte: Acervo do autor

- Miolos

Como preparar?

- Coloque –os de molho num bowl com água, gelo e gotas de vinagre para eliminar restos de sangue;
- Retire a membrana do miolo puxando com a mão;
- Primeiramente aferente com água fria e um pouco de vinagre. Depois cozinhe por 4 minutos;
- Retire continuamente com a escumadeira as impurezas que apareçam na superfície;



Figura 38 Miolo
Fonte: Acervo do autor

- Extração do Tutano
- Para facilitar a retirada do osso, coloque-o no congelador por alguns minutos;
- Em seguida, dê uma pancada seca com o cutelo (abrindo o osso);
- Extraia o tutano cuidadosamente com o cutelo;
- Ponha de molho num bowl com água, gelo e gotas de vinagre para eliminar restos de sangue;



Figura 39
Fonte: Acervo do autor

- Fígado

O fígado de boi é um produto alimentício nutritivo e rico em vitaminas. Recentemente foi classificado como um dos "super-alimentos", recomendados para serem incluídos em nossa alimentação. O fígado de um animal novo é teoricamente mais saudável por ter acumulado menos toxinas como pesticidas, hormônios e antibióticos que podem estar presentes em maior quantidade no fígado de um animal mais velho. Portanto, é importante que se obtenha o fígado de um animal criado organicamente, reduzindo assim o risco da presença destes químicos indesejáveis. Na Europa, o fígado de boi é considerado uma iguaria, e o Fígado à Veneziana é um dos pratos mais famosos da culinária de Veneza.

Entre as vitaminas e compostos benéficos presentes no fígado de boi, constam as vitaminas A, B12, B5, B6 e C, folato (ácido fólico), riboflavina, selênio, cobre e zinco, e apesar de o fígado de boi apresentar um alto grau de colesterol e gorduras saturadas, ele é tão rico em outros nutrientes benéficos que continua sendo considerado um alimento saudável. Em apenas 100g de fígado conseguimos obter 50% da nossa necessidade diária de proteínas.

Como preparar?

- Limpe retirando a gordura da parte superior com uma faca.
- Levante a membrana que o recobre e puxe para fora com os dedos;
- O fígado pode ser cortado em lâminas para cozinhar. O método mais comum de cocção é saltear. Ex: Fígado acebolado e com pimentões.
- Muito usado para recheio de tortas também.



Figura 40 Fígado
Fonte: Acervo do autor

- Rins

Miúdo raramente utilizado devido a alguns fatores responsáveis pela sua recusa de consumo.

Existe um odor característico que precisa ser bem "limpo"para se consumi-lo.

O método mais comum de cozimento é ensopado. Os rins também são usados como recheio de tortas.



Figura 41 Miolo
Fonte: Acervo do autor

- Língua Bovina

A língua de boi é uma opção excelente e nutritiva de carne que pode alimentar uma família inteira sem que se gaste muito. Além disso, o baixo custo não significa que ela não seja uma carne de boa qualidade. Na verdade, seu sabor intenso fez com que virasse um item de luxo em tempos de paladares menos enjoados.

Como preparar?

- Escove bem a língua sob água corrente;
- Coloque-a em uma panela com um mirepoix de verduras e água suficiente para cobrir;
- Cozinhe em fogo brando durante duas horas;

- Deixe esfriar dentro do liquido do cozimento;
- Apoie a língua numa tábua e retire a membrana grossa que a recobre;
- Retire com ajuda de uma faca a capa fina da superfície da língua para que depois da produção não fiquem marcadas as pupilas gustativas;
- A língua pode ser finalizada de várias formas como cortada em lâminas finas, frita, braseada, à milanesa ou dentro de um guisado.



Figura 42 Língua crua
Fonte: Acervo do autor



Figura 43 Língua ao molho
Fonte: Acervo do autor



Figura 44 Rosbife de língua
Fonte: Acervo do autor

- Rabo

Corte que **não se enquadra em nenhuma classificação**. A peça inteira se compõe de diversos ossos encobertos de carne e bastante gordura. É especialmente indicada para guisados e braseados ou cozido em cocção lenta (ensopado).



Figura 45 Rabo
Fonte: Acervo do autor

CORTES BOVINOS PRINCIPAIS

- Corte principal do traseiro:

Músculo, canela/ossobuco, patinho, coxão mole, lagarto e coxão duro.

- Corte principal do contrafilé:

Alcatra, filé-mignon, fraldinha, contrafilé (lombo sem osso) e t-bone inteiro.

- Corte principal das costelas:

Bisteca com osso inteiro, filé de costela sem osso (bife ancho) e costelinhas.

- Corte principal do acém:
- Capa de costela e paleta.

O QUE É VITELO?



Figura 46 Vitelo
Fonte: Acervo do autor

O vitelo é o bezerro (boi macho) abatido na 14ª semana de vida e alimentado pelo leite da mãe durante esse período. Nesta idade, o bezerro chega a pesar 130 quilos e sua carne é excepcionalmente macia, magra e com alto teor proteico.

É um produto especial, de cor rosada, suave e muito consumido na Itália.

Dentre os preparos clássicos incluem-se ossobuco, vitelo tonnato, cordon bleu, piccata e scaloppine.

O vitelo deve ser selecionado pela cor, de um branco leitoso com um pouco de rosa.

As 6 classificações de vitelo são: Usda Prime, Choice, Good, Standard, Utility e Cull.

CORTES PRINCIPAIS DE UM VITELO

- Corte da perna: músculos, canela/ossobuco, lagarto, coxão duro e alcatra.
- Corte do lombo: filé-mignon, alcatra, lombo limpo e lombo sem osso (contrafilé).
- Corte do acém/paleta: acém com paleta, acém sem osso e paleta.
- Outos cortes: bochechas, língua, timo, fígado, coração, rins, miolos e mocotó.

COMO ESCOLHER A CARNE

Independentemente do corte da carne, se mais ou menos macia, ela só será realmente saborosa e nutritiva se estiver em boas condições na hora da compra.

Comece pela cor da carne, que deve estar sempre muito vermelha, com veios de gordura brancos ou ligeiramente amarelados.

Quando a coloração for escura e a carne não apresentar veios de gordura, o animal provavelmente foi submetido à engorda forçada e o abate foi prematuro. Se a cor aproximar-se do vermelho-vinho, trata-se de um animal velho ou morto por alguma moléstia.

Se a carne estiver soltando uma quantidade excessiva de líquidos, ela já não será tão nutritiva quanto deveria e ressecará durante a preparação.

Teste do toque: Se os tecidos cederem ao toque e imediatamente voltarem ao normal, a carne está boa.

Teste do odor: Cheire a carne que deseja comprar: o odor deve ser leve, fresco e agradável.

O tempo de conservação depende do peso e do tipo de carne. A moída, por exemplo, deteriora muito mais rápido que a carne cortada em pedaços maiores, e deve ser consumida, de preferência, no mesmo dia da compra.

Peças com até **500 gramas** conservam-se de três a quatro dias na geladeira.

As peças com mais de **750 gramas** conservam-se até uma semana, desde que devidamente embaladas e refrigeradas.

A temperatura de armazenagem deve oscilar entre **-18º C a -7º C quando congelada** e **- 2º C a 4º C quando refrigerada**, e as carnes só devem ser retiradas da refrigeração uma hora antes do preparo, para readquirir a consistência original.

CLASSIFICAÇÃO DO GADO

Depois de abatido

Vitela – (de 12 a 24 meses)

Vaca – (+ de 24 meses)

Vitelo mamão – (até 6 meses)

Bezerro – (de 6 a 12 meses, castrados jovens)

Novilhote – (de 12 a 18 meses, castrados jovens)

Novilho – (de 18 a 30 meses, castrados jovens)

Touro – (macho não castrado)

Boi – (touro castrado)

CARNE BOVINA

Há uma tradição que considera que as carnes bovinas argentinas figuram entre as melhores do mundo, tanto por sua adaptação às exigências atuais, como por suas características organolépticas.

RAÇAS PRODUTORAS NA ARGENTINA

- Aberdeen Angus*
- Hereford*
- Charolais*
- Raza Criolla*
- Shorthorn*
- Devon
- Galloway
- West Highland
- Sussex
- Limousin

*São as raças de maior preferência para o consumo local



Figura 47 Raças produtoras na Argentina
Fonte: Acervo do autor

DIVISÃO DO BOI

Depois de abatido no matadouro, o animal é dividido ao meio, no sentido do comprimento, desde o pescoço até a extremidade da carcaça. Essas metades são então subdivididas em quartos (traseiro e dianteiro).

No quarto dianteiro ficam as carnes menos tenras do animal, classificadas como de segunda e terceira categoria.

No quarto traseiro estão os cortes mais macios, ou de primeira.

CORTES ARGENTINOS

1 – Aguja (roast beef)

2 - Paleta

3 – Bifes angostos

4 – Bifes Anchos

5 – Lomo

6 – Entraña

7 – Matambre

8 – Tapa de Assado

9 – Asado

10 – Vacio

11- Colita de Cuadril

12 – Osso com Carne

13 – Cuadril

14 – Bola de lomo

15 – Palomita

16 – Peceto

17 – Falda

18 - Nalga

CORTES BRASILEIROS

1 – Rabo

2 – Lagarto

3 – Coxãoduro

4 – Coxãomole

5 – Músculo

6 – Patinho

7 – Picanha

8 – Alcatra

9 – Contrafilé

10 – Filé-mignon

11 – Aba de filé

12 – Fraldinha

13 – Ponta de agulha

14 – Capa de filé

15 – Acém

16 – Braço

17 – Peito

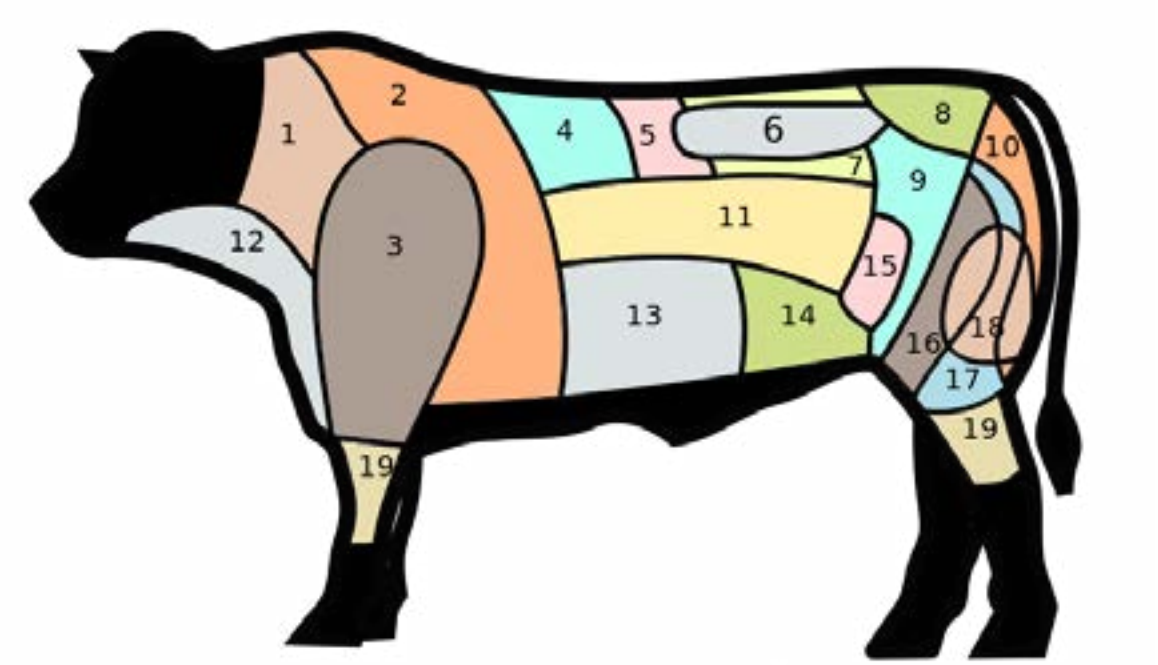
18 – Pescoço

19 – Filé de costela

20 – Maminha de alcatra

21 – Cupim

DIVISÃO DO BOI



1. Pescoço
2. Acém
3. Paleta
4. Capa de filé
5. Filé de costela
6. Filé mignon
7. Contrafilé
8. Picanha
9. Alcatra
10. Lagarto
11. Aba de filé
12. Peito
13. Ponta de agulha
14. Fraldinha
15. Maminha de alcatra
16. Patinho
17. Chã-de-fora
18. Chã-de-dentro
19. Músculo

Figura 48 Divisão do boi
Fonte: Acervo do autor

PESO MÉDIO DAS PORÇÕES DE CARNES

CARNE BOVINA

▶ MEDALHÕES	▶ de 80 a 100g com 2,5cm de espessura (pedaços pequenos individuais)
▶ TOURNEDOS	▶ de 150 a 180g (pedaços individuais do centro do filé-mignon)
▶ PONTA DE FILÉ	▶ em torno de 200g (utilizado em cubos, tiras ou achatados como paillard)
▶ CHATEAUBRIAND	▶ de 300 a 350g (obtido da cabeça do filé-mignon, serve 2 pessoas)
▶ CONTRAFILÉ	▶ 180 a 200g
▶ ROSBIFE	▶ 120g
▶ ENTRECÔTE	▶ 180g
▶ ENTRECÔTE DOUBLE	▶ 360g

MIÚDOS DE CARNE BOVINA

▶ LÍNGUA	▶ 150g
▶ RABADA	▶ 300g
▶ BUCHO	▶ 150g
▶ OSSOBUCO	▶ 300g



Receitas

ROSBIFE COM SALADA VERDE E MOLHO DE TANGERINA



Figura 49 Rosbife com salada verde e molho de tangerina
Fonte: Acervo do autor



Ingredientes rosbife

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 peça de filé-mignon limpo (para robife)	600	g
Mostarda amarela em pó	1 1/2	colher de chá
Páprica defumada	1 1/2	colher de chá
Azeite	2	colheres de sopa
Sal e pimenta-do-reino moída na hora	a gosto	-

Ingredientes para o molho da salada

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Caldo de tangerina	1/3	xícara de chá
Azeite	1	xícara de chá
Geleia de laranja	1	colher de chá
Caldo de assadeira	1	colher de chá
Sal e pimenta-do-reino moída na hora	a gosto	-



Ingredientes para montagem

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Maço de agrião baby	1	unidade
Maço de rúcula	1	unidade
Maço de alface lisa	1	unidade

MODO DE PREPARO DO ROSBIFE

Preaqueça o forno a 220º C (temperatura alta). Retire a peça de filé-mignon da geladeira e deixe em temperatura ambiente por 15 minutos, enquanto o forno aquece.

Numa tigelinha, misture a páprica com a mostarda em pó. Tempere a carne com sal, pimenta-do-reino e a misturinha de especiarias. Regue com o azeite e espalhe com as mãos.

Transfira a carne para uma assadeira e leve para assar em forno alto por 15 minutos, diminua a temperatura para 180º C e deixe no forno por mais 15 minutos para assar a carne com o interior bem vermelhinho (mal passada).

Retire a assadeira do forno e cubra a carne com papel-alumínio. Deixe repousar por 10 minutos, antes de cortar. Enquanto isso, prepare o molho da salada.

MOLHO DA SALADA

Junte todos os ingredientes num pote de vidro com tampa. Feche e chacoalhe bem para misturar. Caso prefira um molho mais ácido, junte uma colher (sopa) de vinagre de vinho branco ou tinto.

MONTAGEM

Lave as folhas em água corrente. Transfira para uma tigela com água gelada e uma colher (chá) de vinagre e deixe de molho por 10 minutos.

Retire as folhas da água, passe pela centrífuga de salada para secar bem e disponha numa travessa. Regue com o molho.

Corte o rosbife em fatias grossas de cerca de 1 cm e coloque sobre as folhas verdes.

LÍNGUA BOVINA AO VINHO TINTO

- *Receita: Programa Mais Você – Ana Maria Braga*
- *Rendimento: 4 porções*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 língua suja	900	g
Água temperada com 1 colher (chá) de sal e 3 folhas de louro	-	-
Óleo	1/2	colher de sopa
Alho picado	1/2	colher de sopa
Cebola picadinha	150	g
Tomate sem pele e sem sementes picadinho	300	g
Vinho tinto seco	500	ml
Sal	1	colher de chá
Pimenta-do-reino moída	a gosto	-
Água	4	xícaras de chá (ou até cobrir a língua)

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão coloque 1 língua suja, água temperada com 1 colher (chá) de sal e 3 folhas de louro, o suficiente para cobrir a língua, e leve para cozinhar por 30 minutos após pegar pressão. Desligue o fogo, retire a pressão da panela e tire toda a pele grossa da língua. Descarte a água do cozimento e a pele.

Na mesma panela de pressão aquecida coloque ½ colher (sopa) de óleo, ½ colher (sopa) de alho picado, 1 xícara (chá) de cebola picadinha e deixe refogar rapidamente até dourar levemente (cerca de 3 minutos).

Acrescente 1 ½ xícara (chá) de tomate sem pele e sem sementes picadinho, mexa e junte 2 xícaras (chá) de vinho tinto seco e deixe o álcool evaporar (cerca de 1 minuto).

Volte com a língua para a panela, acrescente 1 colher (chá) de sal, pimenta-do-reino moída a gosto, 4 xícaras (chá) de água, tampe a panela e deixe cozinhar por 1 hora após pegar pressão. Desligue o fogo, retire a pressão da panela e a língua de dentro do caldo e deixe esfriar (cerca de 20 minutos).

Fatie a língua já fria, volte com ela para a panela com o molho e deixe cozinhar em fogo baixo até o molho encorpar (10 minutos). Sirva em seguida, acompanhada com purê de batatas.

RABADA BOVINA COM MANDIOCA

▶ Receita: Programa Mais Você – Ana Maria Braga



Ingredientes rosbife

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 rabo de boi inteiro, limpo e cortado	1,2	kg
Azeite	4	colheres de sopa
Açúcar	1/2	colher de sobremesa
Cebolas picadas	2	unidade
4 dentes de alho amassados com 1/2 pimenta dedo-de-moça e 1 colher (sobremesa) de sal	-	-
Folhas de louro	2	unidade
Tomates picados, sem pele e sem sementes	4	unidade
Pimentão verde picado	1	unidade
Vinho branco seco (ou tinto)	1	xícara de chá
2 tabletes de caldo de carne dissolvidos em 2 litros de água	-	-
Mandioca cortada em pedaços de 8cm	1/2	kg

MODO DE PREPARO

Dê um pré-cozimento na carne.

Deixe de um dia para o outro na geladeira e retire a gordura excedente.

Numa panela com azeite quente, coloque os pedaços do rabo, salpique o açúcar e deixe dourar bem.

Junte a cebola, o alho amassado com a pimenta e o sal, as folhas de louro, os tomates, o pimentão e o vinho.

Adicione o caldo de carne aos poucos (1 concha de cada vez).

Deixe cozinhar por cerca de 2h.

Coloque na pressão por uns 20 min.

Coloque a mandioca e cozinhe por 30 min ou até a mandioca ficar macia.

FEIJOADA BRASILEIRA



Figura 50 Feijoada brasileira
Fonte: Acervo do autor



Ingredientes rosbife

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Carne seca cortada em palitos (8cm x 2cm)	600	g
Costela suína salgada cortada em ripas	450	g
Lombo salgado cortado em cubos	450	g
Costela fresca cortada em ripas	500	g
Lombo cortado em cubos	400	g
Feijão preto	1	kg
Peito de boi cortado em cubos	400	g
Água	4	L
Linguiça portuguesa cortada em pedaços	400	g
Linguiça paio cortada em 3 partes	500	g
Azeite	2	colheres de sopa

► *continua*



► *conclusão*

Ingredientes rosbife

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Bacon cortado em palitos (8cm x 2cm)	300	g
Cebola grande picada	200	g
Alho picado	1	colher de sopa
Pimenta dedo-de-moça sem sementes picadinha	1	unidade
Folhas de louro	2	unidade

MODO DE PREPARO

Numa panela grande com água fervente coloque 600 g de carne seca cortada em palitos (8 cm X 2 cm), 450 g de costela suína salgada cortada em ripas, 450 g de lombo salgado cortado em cubos, 500 g de costela fresca cortada em ripas e 400 g de lombo cortado em cubos e ferva por 20 minutos.

Retire as carnes do fogo, escorra e reserve -as.

Coloque na panela de pressão, em fogo médio, 1 kg de feijão preto, 400 g de peito de boi cortado em cubos, 4 litros de água, tampe a panela e após pegar pressão conte 10 minutos. Retire do fogo e reserve.

Na mesma panela onde ferveu as carnes, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e coloque 300 g de bacon cortado em palitos e doure bem.

Adicione 1 cebola grande picada, 1 colher (sopa) de alho picado e 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picadinha e refogue bem.

Adicione 2 folhas de louro, as carnes fervidas (reservadas acima) e o feijão já cozido com o peito de boi junto com o caldo, misture e cozinhe em fogo baixo por 1 hora e 20 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida com arroz, farofa, couve e torresmo.

OSSOBUCO BOVINO DE FORNO



Figura 51 Ossobuco bovino
Fonte: Acervo do autor



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 tablete de caldo de carne esfarelado e dissolvido em 1 colher (sopa) de azeite	-	-
Sal	50	g
Azeite	80	ml
Pimenta-do-reino moída	a gosto	-
Ossobuco	3	kg

Ingredientes marinada

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Cebola cortada em pétalas	1	unidade
Lata de tomate pelado picado	1	unidade
Vinho tinto seco	240	ml

► *continua*



► *conclusão*

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Cenoura cortada em meia lua	1	unidade
Tomilho debulhado	a gosto	-
Molho de soja	60	ml
Pimenta calabresa	½	colher de chá
Farinha de trigo	140	g
1 tablete de caldo de carne dissolvido em 750 ml de água quente (4 xícaras de chá)	-	-

MODO DE PREPARO

Numa tigela coloque 1 tablete de caldo de carne esfarelado e dissolvido em 1 colher (sopa) de azeite, 3 colheres (sopa) de sal, 1/3 xícara (chá) de azeite, pimenta-do-reino moída a gosto e misture.

Tempere 3 kg de ossobuco com a mistura (feita acima) e deixe marinando de um dia para o outro na geladeira.

Marinada

Numa tigela coloque 1 cebola cortada em pétalas, 1 lata de tomate pelado picado, 1 xícara (chá) de vinho tinto, 1 cenoura cortada em meia lua, tomilho debulhado a gosto, ¼ xícara (chá) de molho de soja, ½ colher (chá) de pimenta calabresa, misture e reserve.

Passe os ossobucos (reservados acima) em 1 xícara (chá) de farinha de trigo e depois retire o excesso de farinha.

Numa assadeira (27 cm x 33 cm x 5 de altura) untada com azeite coloque os ossobucos e leve ao fogo médio até dourar dos dois lados. Retire do fogo, espalhe a marinada de vinho (feito acima), regue 1 tablete de caldo de carne dissolvido em 750 ml de água quente e leve para assar em forno alto pré-aquecido a 200°C por +/- 2 horas, coberto com papel alumínio. Retire do forno, leve a assadeira para o fogo médio, sem o papel alumínio, por +/- 15 minutos para reduzir. Retire do fogo e sirva em seguida.

CARNE SUÍNA

O suíno produz carne de excelente qualidade, muito nutritiva, com alto teor de gordura, mas de difícil digestão.

A carne de suíno deve ser consumida sempre preparada pela ação do calor ou pela salmoura.

A carne de porcos domesticados é das mais populares nos EUA.

Esses animais são quase sempre abatidos com menos de um ano, para que estejam tenros e macios.

Para distinguir as raças modernas, fora a pelagem, observam-se o perfil da cabeça e o formato das orelhas.

Entre as diversas raças podemos encontrar:

- Duroc Jersey
- Hampshire
- Poland China
- Large White ou Yorkshire
- Landrace



Figura 52 Duroc Jersey
Fonte: Acervo do autor



Figura 53 Hampshire
Fonte: Acervo do autor



Figura 54 Poland China
Fonte: Acervo do autor



Figura 55 Large White ou Yorkshire
Fonte: Acervo do autor



Figura 56 Landrace
Fonte: Acervo do autor

Na cozinha existem dois tipos principais de carne de porco:

- **Porco ou cerdo:** é o animal adulto. O porco chega à cozinha sempre depois de sacrificado, sem miúdos e vísceras. Normalmente vem em cortes maiores.
- **Leitão**: é o animal em idade de mama. Apresenta-se quase sempre inteiro e limpo.

- **Javali**: Primo selvagem do porco, encontra-se em quase todo o mundo. Com elevado valor energético, a sua carne é mais escura do que a do porco. Carne tenra e de sabor delicado. Presta-se a um excelente assado.

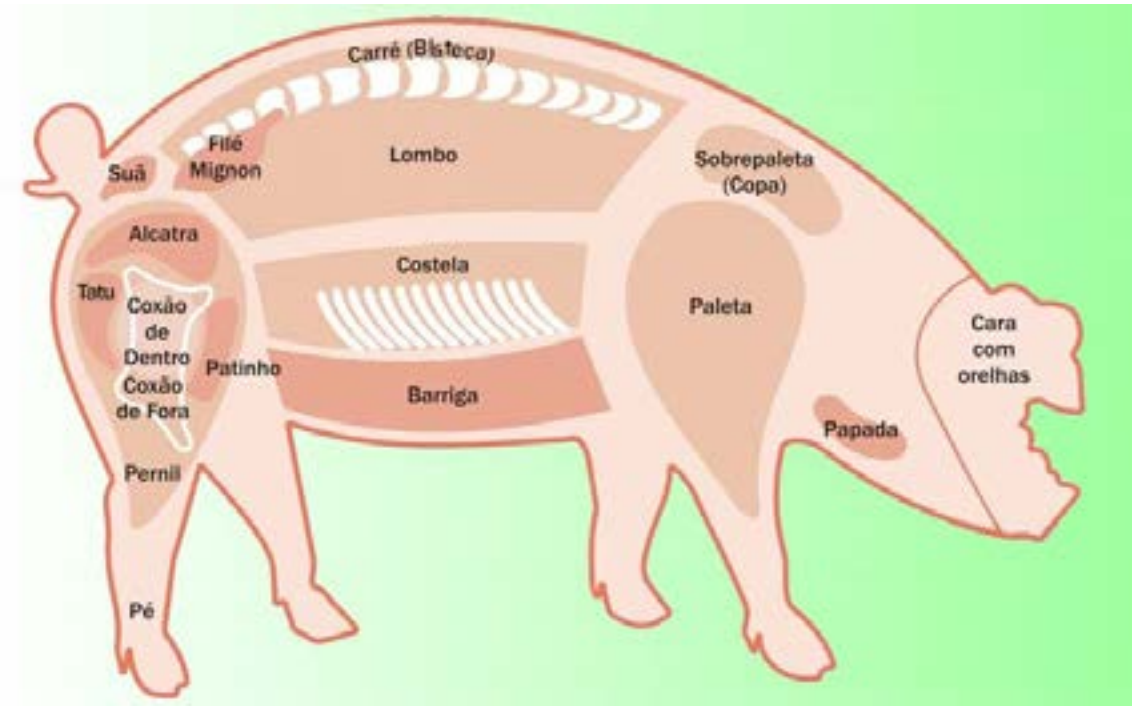


Figura 57 Leitão
Fonte: Acervo do autor

A carne de porco se presta a quase todos os tipos de preparação. A técnica de calor úmido (braseado e guisado) é a mais indicada para cortes de segunda e terceira. Já a técnica de calor seco pode ser utilizada para os cortes de primeira.

A carne de porco deve sempre ser cozida por completo, atingindo a temperatura interna de 75ºC.

CORTES SUÍNOS



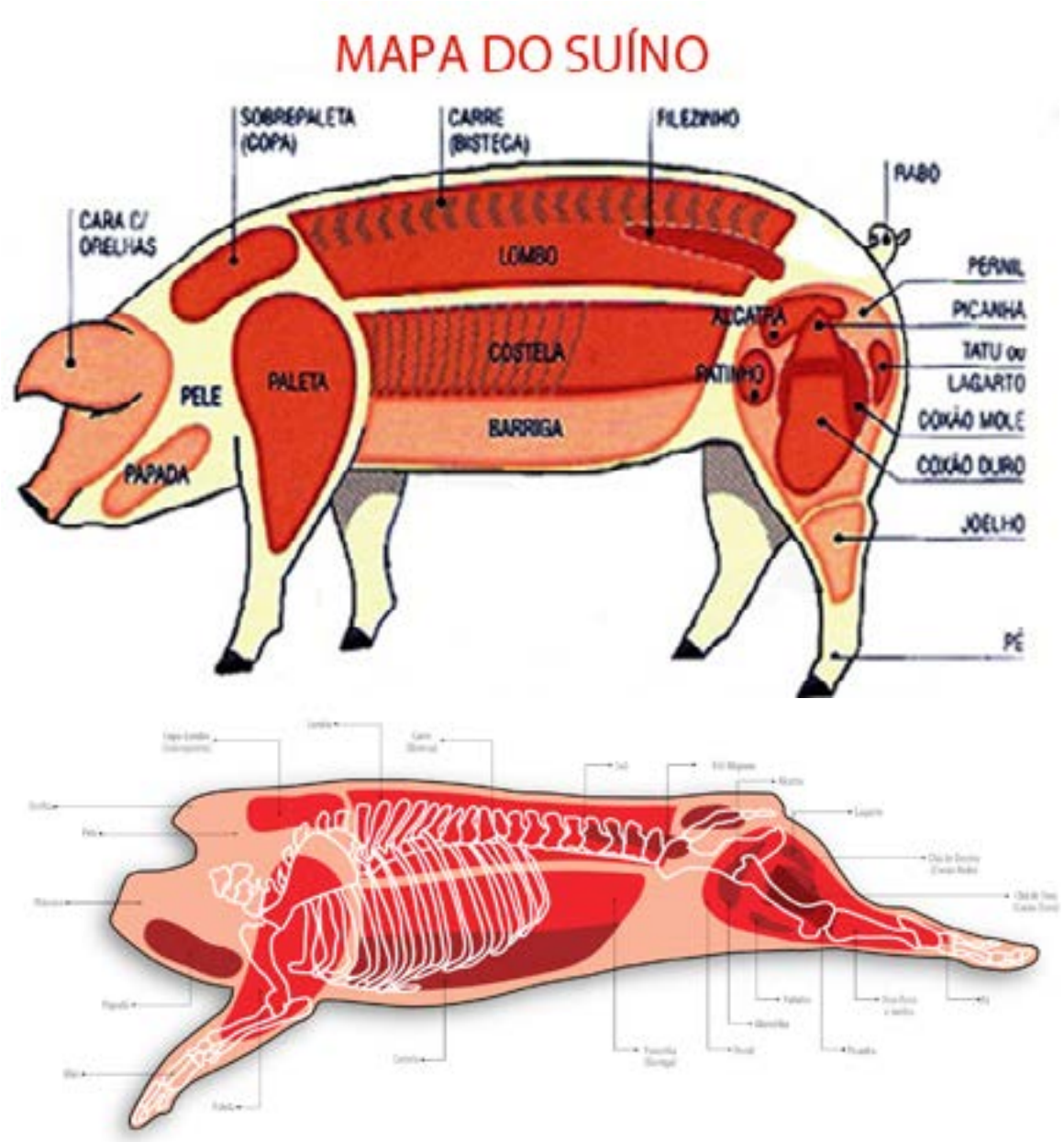


Figura 58 Cortes suínos
Fonte: Acervo do autor

CORTES PRINCIPAIS DO PORCO

CORTE PRINCIPAL DO PRESUNTO

- Músculo/Joelho de porco (Usado ensopado e braseado. Essa carne normalmente é preparada defumada como o *eisbein*.)



Figura 59 Músculo
Fonte: Acervo do autor

- Pernil com ou sem osso (temos inúmeras produções como: assado de presunto fresco enrolado e amarrado; pernil assado; presunto defumado; presunto cru salgado e curado a seco; presunto Smithfield curado a seco e defumado)



Figura 60 Pernil
Fonte: Acervo do autor

- Coxão Mole (mais comum é saltear essa carne, que normalmente é preparada como escalope.)



Figura 61 Coxão mole
Fonte: Acervo do autor

CORTES PRINCIPAIS DO LOMBO

- Lombo corte central (usado assado, grelhado, cozido e salteado. Comum ser preparado assado ou defumado como lombo canadense).



Figura 62 Lombo cru
Fonte: Acervo do autor



Figura 63 Lombo assado
Fonte: Acervo do autor



Figura 64 Lombo maturado
Fonte: Acervo do autor



Figura 65 Copa-lombo (salgado e defumado)
Fonte: Acervo do autor

► Lombo sem osso (usado grelhado, cozido ou salteado. Comum ser preparado como escalope, medalhões ou schnitzel).



Figura 66 Lombo assado
Fonte: Acervo do autor



Figura 67 Rocambole de lombo recheado
Fonte: Acervo do autor



Figura 68 Wiener Schnitzel
Fonte: Acervo do autor

► Costelinha suína (churrasco é a cocção mais usada)



Figura 69 costelinha crua
Fonte: Acervo do autor



Figura 70 costelinha assada com barbecue
Fonte: Acervo do autor

- Filé (assado ou salteado)



Figura 71 Filé
Fonte: Acervo do autor

CORTES PRINCIPAIS DO ACÉM

- Paleta sem osso (usada assada, ensopada e salteada. Muitas vezes usada como recheio ou linguiça).
- Parte grossa da paleta (usada assada ou defumada e frita como bacon.)



Figura 72 Cortes principais do acém
Fonte: Acervo do autor

FORMAS DE COMERCIALIZAÇÃO

- **Barriga** (bacon, pancetta, porco salgado e fresco)

- **Costela ou costela de tira** (para churrasco e braseado)
- **Toucinho de lombo**
- **Miúdos**



Figura 73 Toucinho
Fonte: Acervo do autor



Figura 74 Bacon
Fonte: Acervo do autor



Figura 75 Torresmo (pele frita pururuca)
Fonte: Acervo do autor



Figura 76 Pancetta crua
Fonte: Acervo do autor



Figura 77 Pancetta na brasa
Fonte: Acervo do autor

PESO MÉDIO DAS PORÇÕES DE CARNE SUÍNA

▶ COSTELINHAS	▶ 200g
▶ CARRÉ/BISTECA	▶ 200g
▶ LOMBO	▶ 150g
▶ PERNIL	▶ 150g
▶ PALETA	▶ 150g
▶ FILÉ-MIGNON DE SUÍNO	▶ 200g
▶ BISTECA	▶ 200g

OBS: OS PÉS, ORELHAS E RABO SÃO UTILIZADOS NA FEIJOADA.



Figura 78 Ingredientes de uma feijoada
Fonte: Acervo do autor

CARRÉ DE PORCO



Figura 79 Carré de porco
Fonte: Acervo do autor

Utilização e limpeza:

- Retire o filé-mignon do porco que fica na parte interna da carcaça;
- Corte ao nível da 1ª costela para baixo;
- Termine de separar o conjunto de costelas com um cutelo;
- Corte a carne liberando a ponta dos ossos;
- Corte o lado dos ossos a partir da linha marcada anteriormente;
- Limpe bem os ossos com a ponta da faca;
- Limpe os ossos do carré;
- Desprenda a carne dos ossos que se encontram na base do carré;
- Com uma serra, marque o osso da coluna vertebral;
- Termine de cortar com um cutelo;
- O carré de porco limpo poderá ser amarrado para que mantenha a forma ao ser cozido.



Receitas

COSTELA SUÍNA RECHEADA



Figura 80 Costela suína recheada
Fonte: Acervo do autor

► *Receita e foto gentilmente cedidas pelo Mocotó Bar e Restaurante*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Pedaço de costela suína sem osso	1	kg
Banha de porco	30	g
Alhos assados com azeite e orégano	10	unidade
Vinho branco	30	ml
Semente de coentro	5	g
Pimenta preta	5	g
Sal fino	-	a gosto
Folha de louro	1	unidade

MODO DE PREPARO

Corte um pedaço da costela com 600 gramas em forma retangular.

Triture o que sobrar do corte da costela.

Junte à carne triturada a banha de porco, o alho assado, o vinho branco, a semente de coentro, a pimenta preta e o sal fino.

Misture até que todos os temperos estejam bem divididos e tendo liga.

Recheie a costela.

Coloque a folha de louro sobre a costela recheada e leve para assar a 150°C por pelo menos 2 horas ou até que ela esteja amolecida.

Sirva com mandioca cozida, manteiga de garrafa e abacaxi flambados na cachaça.

COSTELINHA SUÍNA AO MOLHO BARBECUE DE GOIABADA

- *Receita do chef Carlão Soares*
- *Rendimento: 10 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Costelinha suína fresca	2	kg
Shoyu	100	ml
Dentes de alhos amassados	5	unidades
Tomilho fresco picado	1	colher de sopa
Alecrim fresco picado	1	colher de sopa
Óleo de canola	3	colheres de sopa
Cebola média bem picada	$^1/_2$	unidade
Sal	-	a gosto

Ingredientes do molho

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Goiabada cascão	200	g
Manteiga	50	g
Mostarda	30	ml
Cebola bem picada	50	g
Shoyu	100	ml

MODO DE PREPARO

Misture tudo em um recipiente e reserve.

Tempere a costelinha com sal e pimenta suave, esfregue esse tempero na costelinha e reserve por mais ou menos 4 horas, virando sempre.

Leve ao forno a 170ºC por 2 horas, virando de duas a três vezes, até ficar bem dourada. Reserve.

MOLHO

Derreta a manteiga, junte a cebola, sempre mexendo, junte a goiabada, acrescente a mostarda e o shoyu e deixe derreter até formar um creme.

MONTAGEM

Tire do forno e retire o papel-alumínio, corte e monte em uma travessa.

Coloque o molho por cima.

GUIRLANDA NATALINA DE LOMBO SUÍNO

- *Receita da culinarista Angela Xavier, colaboradora do Portal do Mercadão*
- *Rendimento: serve 10 pessoas*
- *Tempo de preparo: em torno de 30 minutos de forno para o cozimento e mais 5 a 7 minutos para dourar*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Lombo	2,5	kg
Bacon em fatias	-	-
Sal e temperos	-	a gosto
Vinho branco seco	1	copo
Azeite	-	a gosto
Mel para pincelar	-	-
Frutas em calda (pêssego, figo, cereja) para decorar	-	-

MODO DE PREPARO

Corte o lombo em 3 fatias longitudinais.

Abra-o em tiras de aproximadamente 3 centímetros de espessura.

Tempere. Monte as tranças e junte-as com as fatias de bacon, formando, assim, a guirlanda.

Coloque a guirlanda em uma forma de pizza e cubra-a com outra assadeira redonda.

Regue com vinho e azeite e leve ao forno brando para cozinhar (pré-aquecido a 180ºC).

Depois de cozida, pincele com mel e retorne ao forno para dourar (250°C).

Decore com as frutas em calda.



Figura 81 Guirlanda natalina de lombo suíno
Fonte: Acervo do autor

LOMBO SUÍNO COM MOLHO DE COGUMELOS

- *Receita de Doriana*
- *Rendimento: 10 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Lombo de corpo	1	kg
Alho poró médio	1	unidade
Sal	2	colheres de chá
Tomilho fresco	2	colheres de chá
Vinho branco seco	5	colheres de sopa
Margarina ou manteiga	2	colheres de sopa
Papel alumínio para cobrir	-	-

Ingredientes do molho

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Margarina ou manteiga	2	colheres de sopa
Cogumelo em conserva picado	100	g
Vinho branco seco	2	colheres de sopa
Salsinha picada	1	colher de sopa
Maionese	250	g
Mel	1	colher de sopa
Leite	$^1/_2$	xícara de chá

MODO DE PREPARO

Com uma faca longa e fina, faça um furo no centro do lombo, no sentido do comprimento, e recheie com o alho poró.

Em uma tigela coloque o lombo e tempere com o sal, o tomilho e o vinho. Reserve por 30 minutos.

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

Em uma assadeira média (33 x 23 cm), coloque a margarina ou manteiga e leve ao fogo alto por 1 minuto ou até aquecer.

Frite o lombo por 5 minutos ou até dourar por inteiro.

Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 30 minutos ou até o lombo ficar macio.

Retire o papel-alumínio e asse por mais 30 minutos ou até dourar. Reserve o caldo da assadeira.

Fatie e reserve o lombo aquecido.

MOLHO

Em uma panela pequena, aqueça a margarina ou manteiga em fogo médio, junte o cogumelo, o vinho, a salsinha e o caldo reservado. Cozinhe por 3 minutos.

Em uma tigela, misture a maionese, o mel e o leite até ficar homogêneo.

Acrescente ao molho e cozinhe por 2 minutos ou até ferver, mexendo sempre.

Sirva a carne com o molho acompanhado de arroz branco.

- *Dica: Reserve a carne no forno, coberta com papel-alumínio, para não esfriar.*

LOMBO SUÍNO DE PANELA

- *Receita de Dona Lucinha, do Restaurante Dona Lucinha*
- *Rendimento: 5 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Lombo de porco	1	kg
Sal com alho	1	colher de sobre-mesa
Cebola média	1	unidade
Cálice de limão	1	unidade
Folha de louro	1	unidade
Açúcar	1	colher de chá
Gordura	2	colheres de sopa
Cálice de vinho tinto seco	1	unidade
Pimenta	-	a gosto
Água	-	o necessário

MODO DE PREPARO

Na véspera, lave o lombo, escorra e faça furos com um garfo.

Coloque em um recipiente, espalhe sobre ele o caldo do limão e cubra com água.

Deixe repousar por cerca de meia hora.

Escorra, junte o sal com alho, a cebola picada em fatias grossas, o vinho, a folha de louro e a pimenta.

Misture bem os temperos, esfregue por todo o lombo e deixe avinhar, tendo o cuidado de virar o lombo algumas vezes e mantê-lo em repouso e tampado.

No dia seguinte, aqueça uma panela, junte a gordura e o açúcar e deixe alourar.

Coloque o lombo para dourar e vá virando até completar o processo.

Despeje a vinha sobre o lombo, tampe para suar e pegar gosto.

Pingue água aos poucos, sempre que necessário, até o lombo amaciar bem.

Sirva com farofa, arroz e tutu de feijão.

- *Dica: Em dias especiais, os lombos ficam bem com fios de ovos, fatias de abacaxi e ameixas pretas.*

PANCETA NO FORNO À MODA

- *Receita do Porco Feliz*
- *Rendimento: 3 porções*
- *Tempo de preparo: 1 hora*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Panceta	1	kg
Cebolas cortadas em rodelas	2	unidades
Limões	2	unidades
Sal e pimenta-do-reino	-	a gosto

MODO DE PREPARO

Faça pequenos furos com a faca na panceta.

Tempere-a com limão, pimenta-do-reino (moída na hora) e sal a gosto.

Em uma assadeira, faça uma "cama" de cebola, coloque a panceta sobre ela e leve para assar em forno de 180ºC.

Nos primeiros 40 minutos deixe a panceta coberta com papel-alumínio.

Verifique o cozimento da panceta, regue-a novamente com o suco de limão e retire o alumínio para dourar.

PERNIL DE PORCO ASSADO



Ingredientes do pernil

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 pernil fresco	4	kg
Toucinho defumado (bacon) cortado em pedaços pequenos	150	g
Água para cobrir o fundo da assadeira	-	-
Sal	-	a gosto (aproximadamente uma colher de sopa por quilo)

Ingredientes do tempero do molho

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Óleo	250	ml
Folhas de louro	3	unidade
Cebola	$^1/_2$	unidade
Cabeça grande de alho	1	unidade
Orégano	$^1/_2$	colher de sopa
Sal	$^1/_2$	colher de sopa
Cenoura crua	$^1/_2$	unidade

► *continua*



► *conclusão*

Ingredientes do molho

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Cebolas grandes cortadas em rodelas finas	3	unidade
Tomates cortados em meias fatias	8	unidade
Pimentões verdes cortados em tirinhas	2	unidade
Folhas de louro	3	unidade
Óregão	2	colheres de sopa
Colorau	2	colheres de sopa

MODO DE PREPARO DO PERNIL

Deixe o pernil de molho na água durante 1 hora para sair todo o sangue.

Com uma faca pontuda, faça furos profundos no pernil atravessando a carne e introduza pedaços de toucinho defumado em cada buraco.

Tempere-o com bastante sal (aproximadamente uma colher de sopa bem cheia por quilo) e deixe-o curtir por no mínimo 2 horas.

Coloque-o em uma assadeira grande, apoiando a ponta do osso na quina da assadeira, despeje água em quantidade suficiente para cobrir com um dedo de água o fundo da assadeira e leve ao forno preaquecido bem quente por 2 horas, colocando mais água sempre que necessário.

Depois vire o pernil e deixe por mais 1 hora no forno sempre bem quente.

MOLHO

Bata os ingredientes do tempero no liquidificador e passe para uma panela.

Adicione os ingredientes do molho e leve tudo ao fogo por cerca de 5 minutos, só para as cebolas, os tomates e os pimentões murcharem.

MONTAGEM

Para servir, fatie o pernil, abra os pãezinhos e monte os sanduíches, colocando o molho a gosto.

CARNE OVINA (CORDEIRO, CARNEIRO E OVELHA)



Figura 82 Carne ovina
Fonte: Acervo do autor

A **ovelha** (*Ovis aries*) é um mamífero ruminante bovídeo da subfamília Caprinae. Um **carneiro** é uma ovelha macho e os juvenis são **cordeiros**, **anhos** ou **borregos**.

É um animal de enorme importância econômica como fonte de carne, laticínios, lã e couro.

Criado em cativeiro em todos os continentes, a ovelha foi domesticada na Idade do Bronze em torno de 3300 a.C.

As ovelhas são, quase sempre, criadas em rebanhos. O manejo requer cuidados, seja pelo fato de se tratar de um rebanho grande, seja por serem animais sensíveis. Nas regiões mais frias, como no sul do Brasil, o cuidado com as crias recém-nascidas deve ser intenso, já que a época de partos coincide com os meses de inverno, quando se tratar de raças que possuem sazonalidade reprodutiva.

A lã, retirada no início do verão, é importante fonte de renda para o criador.

A criação de ovelhas (ovinocultura) é uma atividade que tem ocupado fazendeiros desde os tempos mais remotos, pois este animal pode fornecer leite, lã, couro e carne. No século XXI as ovelhas ainda constituem importância vital na economia de vários países.

Os maiores produtores de ovelhas (per capita) estão no hemisfério sul, excetuando a República Popular da China, e incluem Nova Zelândia, Austrália, Argentina, Uruguai e Chile.

A sua carne é consumida no mundo inteiro. Seu leite é usado para produzir diversos tipos de queijo, e entre os mais conhecidos estão o roquefort.

Mesmo nos dias atuais, o investimento em rebanhos fornece retornos financeiros de até 400% do seu custo anual.

A carne ovina tem uma textura lisa, coloração rosada, pouca gordura e é envolta em uma pele fina e transparente.

Cordeiros jovens e domesticados produzem uma carne macia. Uma vez que o cordeiro passa a se alimentar, a carne perde um pouco da maciez.

Ela abrange 3 tipos de animais:

- **Cordeiro de leite:** animal que ainda não desmamou, geralmente até 3 meses de idade.
- **Cordeiro:** animal entre 4 meses e 1 ano.
- **Carneiro:** animal com mais de 16 meses (já adulto).

As 5 classificações do cordeiro são Prime, Choice, Good, Utility e Cull.

A alimentação influencia muito no sabor da carne. Um exemplo é o cordeiro criado, que se alimenta de grama com ar marinho, o que confere à carne um toque levemente salgado. É conhecida como pré-salé (pré-salgada).

O cordeiro ou carneiro pode ser encontrado inteiro, em metades ou em cortes. Os cortes mais conhecidos são **pernil**, **paleta**, **carré** e **lombo**.

- *Curiosidade: A ovelha é a fêmea já adulta que fornece o leite e a lã.*

CORTES PRINCIPAIS DOS OVINOS

CORTE PRINCIPAL DA PERNA

- Músculo, canela, ossobuco e pernil sem osso
- Coxão mole

CORTE PRINCIPAL DO LOMBO

- Lombo limpo, lombo sem osso e coração do lombo
- Filé

CORTE PRINCIPAL DO CARRÉ DUPLO

- Carré dividido e sem espinha
- Costela

CORTE PRINCIPAL DA PALETA

- Músculo anterior (braseado e ensopado)
- Pescoço (braseado e ensopado. Normalmente essa carne é moída)
- Acém sem osso

OUTROS CORTES

- Língua (fervida e cozida. Normalmente defumada)
- Fígado (usado para rechear)
- Coração (braseado e ensopado)
- Rins (ensopado)
- Intestinos (usados para envolver linguiças)

PESO MÉDIO DAS PORÇÕES DE CARNE CAPRINA

▶ COSTELETAS	▶ 240g
▶ CARRÉ	▶ 380g
▶ LOMBO	▶ 200g
▶ PERNIL	▶ 200g
▶ PALETA	▶ 200g



Figura 83 Costeleta crua e temperada
Fonte: Acervo do autor



Figura 84 Carré cru
Fonte: Acervo do autor



Figura 85 Carré assado
Fonte: Acervo do autor



Figura 86 Lombo cru
Fonte: Acervo do autor



Figura 87 Lombo selado
Fonte: Acervo do autor



Figura 88 Pernil assado
Fonte: Acervo do autor



Figura 89 Pernil cru
Fonte: Acervo do autor



Figura 90 Paleta crua
Fonte: Acervo do autor



Figura 91 Paleta assada
Fonte: Acervo do autor

PRINCIPAIS RAÇAS DE OVINOS

Raças de carne incluem a **Suffolk, Hampshire, Dorset, Columbia, Texel e Montadale.**



Figura 92 Suffolk Sheep
Fonte: Acervo do autor



Figura 93 Suffolk Sheep
Fonte: Acervo do autor



Figura 94 Hampshire Sheep
Fonte: Acervo do autor



Figura 95 Dorset Sheep
Fonte: Acervo do autor



Figura 96 Columbia sheep
Fonte: Acervo do autor



Figura 97 Texel Sheep
Fonte: Acervo do autor



Figura 98 Montadale Sheep
Fonte: Acervo do autor

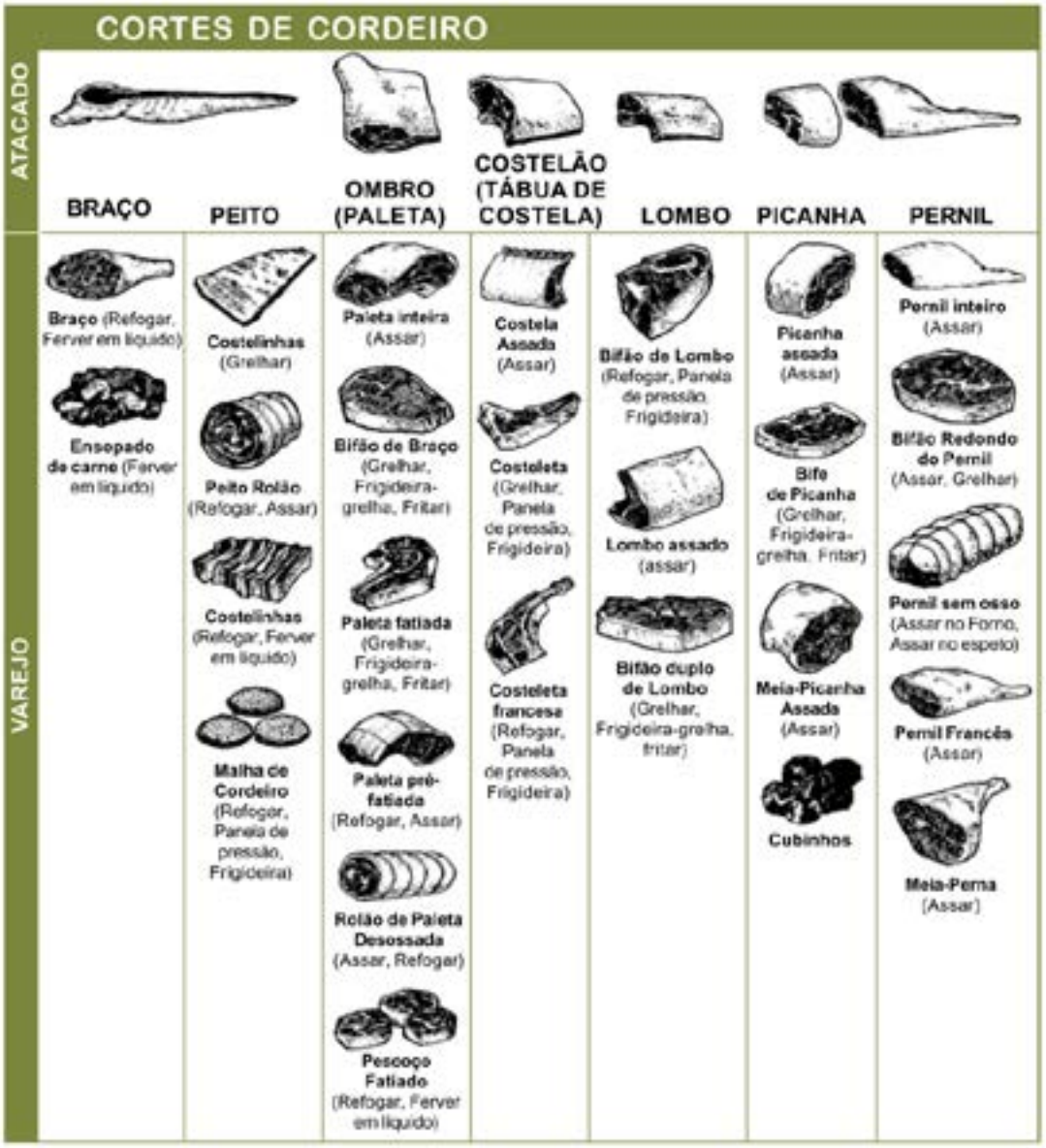


Figura 99 Cortes de um cordeiro
Fonte: Acervo do autor



Receitas

BUCHADA DE CARNEIRO

- *Receita da Rita Lobo (Autora do Livro* Panelinha*)*
- *Rendimento: 9 buchadas*



Figura 100 Buchada de carneiro
Fonte: Acervo do autor



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Fígado	300	g
Tripas	200	g
Bofe	200	g
Coração	150	g
Carne que envolve o coração do carneiro e também do bucho	150	g
Pés do animal	-	-
Linha e agulha	-	-

continua



► *conclusão*

Ingredientes do tempero

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Tomates picados	2	unidade
Pimentão verde	1	unidade
Cebola média picada	1	unidade
Coentro	-	a gosto
Pimentas de cheiro	4	unidade
Cominho	-	-
Orégano	-	-
Sal	-	-
Coloral	-	a gosto
Vinagre	$^1/_2$	xícara
Cabeça de alho	1	unidade

MODO DE PREPARO

Primeiro, misture os miúdos.

Acrescente tomate, pimentão, cebola, coentro, sal e colorau.

Os outros temperos são batidos no liquidificador.

O resultado é um molho cremoso que deve ser misturado aos miúdos.

Depois, é só deixar descansar.

Enquanto isso, trate o bucho.

Corte-o.

O acabamento é requintado e demorado.

A linha deve ter duas voltas para ficar resistente e cor clara para não chamar atenção.

Para costurar cada bolinha não demora muito.

O próximo passo é encher os saquinhos. O resultado é uma delícia recheada e suculenta.

Agora, a buchada é levada ao fogo.

Coloque os temperos na panela, as buchadas e, o grande segredo, os pés do carneiro (que soltam a gordura que dá um gostinho especial à buchada).

Por último, acrescente 1,5 l de água.

Tampe a panela e deixe cozinhar.

Cerca de uma hora e meia depois, está pronta a buchada.

Antes de degustar, é bom não esquecer de tirar a linha.

CARRÉ DE CORDEIRO COM ASPARGOS



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Carré de cordeiro cortado em pedaços	1	kg
Pão de forma sem casca	-	-
Ervas frescas picadas (sálvia, alecrim, tomilho, hortelã)	-	a gosto
Queijo parmesão ralado	-	-
Ovos batidos	3	unidade
Aspargos verdes	$^1/_2$	kg
Bicarbonato de sódio	-	-
Manteiga sem sal	-	-
Cebola	$^1/_2$	unidade
Azeite extravirgem	-	-
Dentes de alho inteiros e com casca	20	unidade
Molho rôti	-	-
Salsinha picada	-	-
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto	-	-

MODO DE PREPARO

Corte o pão de forma em pedaços e bata-os rapidamente no liquidificador, sem deixar que virem uma pasta.

Tempere essa "farofa" com sal e pimenta, misture com as ervas e o dente de alho picado e reserve.

Limpe bem as costeletas e tempere-as com sal e pimenta. Em seguida, passe-as no queijo parmesão, nos ovos batidos e na farofa de pão de forma que você acabou de fazer.

Dê uma fervura rápida nos aspargos em água com bastante sal e um pouco de bicarbonato de sódio.

Transfira-os imediatamente para um recipiente com água e gelo, para que os aspargos permaneçam verdes e crocantes.

Salteie os aspargos na frigideira com um pouco de manteiga, cebola, sal e pimenta-do-reino e reserve.

Em uma panela, aqueça um pouco de azeite na panela e doure as costeletas empanadas dos dois lados.

Coloque-as em uma vasilha, mantendo-as aquecidas.

Em uma frigideira com óleo, frite os dentes de alho inteiros e com casca.

Retire-os com uma escumadeira e transfira-os para o molho rôti previamente aquecido. Deixe reduzir por alguns minutos, acrescentando a salsinha picada apenas no final.

Na hora de servir, disponha os aspargos salteados em um prato, coloque as costeletas (por cima ou ao lado, como preferir) e rega-as com o molho rôti.

PERNIL DE CORDEIRO COM GENGIBRE E RISOTO DE DAMASCO

- *Receita do chef Benon Chamilian*
- *Rendimento: 8 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 pernil de cordeiro desossado de aproximadamente 3kg	3	kg
Sal	50	g
Pimenta síria	50	g
Gengibre fresco ralado	100	g
Azeite de oliva	1	copo
Damasco seco	500	g
Arroz branco	500	g

MODO DE PREPARO DO PERNIL

Tempere o pernil com tempero sírio ou pimenta-do-reino, gengibre fresco, azeite e sal. Enrole o pernil com papel-alumínio e com barbante para não desmanchar.

Em uma assadeira com um pouco de água, coloque o pernil para assar por mais ou menos 2 horas.

Corte o pernil em rodelas um pouco grossas e leve à mesa para ser servido.

ARROZ

Cozinhe o arroz branco normalmente.

Deixe o damasco seco no molho por 1 hora e depois cozinhe-o por aproximadamente 10 minutos.

Deixe-o resfriar e bata-o no liquidificador até virar um creme.

Finalize misturando o arroz ao creme de damasco para obter um risoto.

Sirva quente.

MONTAGEM

Sirva o pernil de cordeiro fatiado com o arroz de damasco.

CARNES DE CAÇA

Além das carnes tradicionalmente consumidas e criadas para consumo, existem os animais da fauna silvestre que já foram as mais importantes fontes de fornecimento de carne para o homem.

Com o desenvolvimento das cidades e, consequentemente, da pecuária, as caças perderam muito da sua importância como base de alimentação, passando a ser consideradas "iguarias".

As carnes de caça se tornaram cada vez mais populares devido ao conhecimento público sobre seu baixo teor de gordura e colesterol.

Muitos animais silvestres já são criados em cativeiro tanto para consumo de suas carnes como para uso das peles. Essa atividade, no Brasil, depende da licença do IBAMA.

As carnes de caça se dividem em dois grupos principais: caças de pluma e caças de pelo. Estas, por sua vez, se dividem em grandes e miúdas.

Assim como nas outras carnes, a alimentação e os hábitos de vida dos animais interferem em seu sabor. A idade também tende a acentuar a cor e o sabor forte das caças, além de provocar o enrijecimento das fibras musculares.

As carnes de caça comerciais são inspecionadas em âmbito federal. A qualidade da carne é resultado direto da idade, da dieta e da época do abatimento.

Antes da cocção, geralmente as caças são maturadas para se tornarem mais macias. O processo tradicional consiste em eviscerá-las o mais rápido possível e pendurá-las em um lugar fresco e escuro pelas pernas traseiras (no caso dos animais de pelo). O couro só é retirado no momento do uso.

Os cortes de carne e os métodos culinários são os mesmos usados nas outras carnes, porém as caças são normalmente marinadas para se atenuar o sabor e ficarem mais macias.

DAS CAÇAS DE PELO MIÚDO DESTACAM-SE

Roedores: Este grupo compreende o coelho selvagem, a lebre, a paca e a preá.

O corte desses animais é normalmente feito com a retirada da cabeça, a separação dos membros e das costelas. *Para algumas preparações, são desossados*.

COELHO

É a caça pequena mais comum de todas. Tem carne suave, magra, tenra e de textura fina. Pode ter de 1 kg a 1,5kg. O lombo é muitas vezes salteado ou assado, e as pernas normalmente são braseadas ou ensopadas.

Sua carne presta-se maravilhosamente à confecção de recheios, terrines e patés.




Figura 101 Coelho
Fonte: Acervo do autor

LEBRE

Roedor selvagem, muito semelhante ao coelho, cuja carne avermelhada e negra dá um paladar muito acentuado à caça.

A sua carne escura é mais saborosa que a carne leve dos coelhos.

A lebre deve ser consumida quando atinge o seu crescimento máximo, isto é, com cerca de seis meses de idade. Pode ser consumida assada, mas geralmente aparece em forma de paté.

Pode ter de 2,5kg a 5,5kg.

Devido à caça, o número de lebres na natureza diminuiu aproximadamente em 30% nos últimos 10 anos. Sua pele é vendida para fazer tapetes ou simplesmente para decoração, e sua carne é muito apreciada. Mesmo assim, organizações não governamentais conseguiram fazer com que a caça diminuísse e que as lebres pudessem circular livremente.

Atualmente, as lebres estão espalhadas por quase toda a Europa, América e em alguns países da África e da Ásia. Na Região Sul do Brasil, é comum ver lebres em fazendas.

COMO PREPARAR

Mate a lebre como se mata a leitoa ou o cabrito. Sangre e pendure o animal pelas pernas traseiras, faça um corte transversal na barriga sem ferir a carne, corte o couro ao redor das quatro patas, puxando-as para fora, bem como o rabo. Corte as orelhas e os pés e puxe o couro começando pela barriga e terminando pelas costas e, pela cabeça. Em seguida, eviscere-a.

Destaque as pernas da frente e corte as traseiras na altura da articulação, e então, desosse ou corte de acordo com as necessidades da receita.



Figura 102 Lebre
Fonte: Acervo do autor

PACA

Encontrada próxima a regatos e córregos, a paca tem a carne semelhante à do leitão, podendo ser assada em braseiro (com o couro) ou braseada. A marinada para a carne de paca deve ser suave, pois é uma carne de sabor delicado.

Apesar de ser considerada a melhor das caças silvestres, é difícil ser encontrada em restaurantes, pois há um mercado clandestino muito grande ao redor dessa comercialização ilegal.

Carne rosada, de pouca gordura e sabor naturalmente adocicado, o kg gira em torno de R$200,00, ou seja, é uma carne cara. O açougue Cerrado Carnes de Caça, especializado em comercializar a carne de animais silvestres, é um dos únicos confiáveis, com procedência permitida e de boa qualidade.

A empresa fornece quase toda sua pequena produção mensal de 100kg para os restaurantes D.O.M e Pomodori, em São Paulo, e Amado, em Salvador.

Seu peso varia de 6 a 12kg, tendo exemplares machos chegando a 15kg.

Alimentação na natureza: Na natureza, a paca se alimenta de frutas da estação como banana, goiaba, manga, coco-babão, mandioca, abacate, entre outros. Costumeiramente ela visita "fruteiras" e plantações de milho de sítio e fazendas para se alimentar.

Alimentação em cativeiro: Em cativeiro, a dieta da paca é mais rica e variada. Engloba a maioria das frutas e legumes, hortaliças, tubérculos e cereais. Após experimentos, viu-se também sua adaptação com ração de equinos.

Criação: Para tal finalidade, existe uma taxa a ser paga ao **IBAMA**.

Para isso, o órgão envia fiscais e engenheiros ambientais para verificar se a estrutura para criação é adequada e apta para receber os animais. Começa-se a criação com a compra de exemplares em outros criatórios e, em alguns casos, pode-se fazer a captura do animal no meio ambiente.

É exigido que cada animal tenho um *chip* de identificação, que contenha um número de registro, sexo e data de nascimento. O criatório necessita de um médico veterinário para acompanhar a saúde do animal e vermifugá-lo periodicamente.



Figura 103 Paca
Fonte: Acervo do autor



Figura 104 Paca
Fonte: Acervo do autor

PREÁ

Roedor de pequeno porte (400g), rústico, resistente e capaz de viver em diversas condições, a preá é o equivalente brasileiro do porquinho-da-Índia, de origem peruana, que pertence à espécie *Cavia porcellus*.

Habita praticamente todo o território nacional e alimenta-se de capins, verduras, tubérculos, etc. Passa relativamente desapercebida pela maioria da população, devido aos seus hábitos arredios, havendo poucos estudos acumulados sobre sua biologia, genética e potencial zootécnico, ou como animal de laboratório.

É altamente consumido pelos habitantes das caatingas nordestinas, especialmente durante as secas que ocorrem periodicamente na região.

Sua carne, considerada nutritiva, digestiva e saborosa, é vendida salgada, em diversos mercados populares do Nordeste.

Como preparar?

Deve ser esfolada quando quente, podendo ser utilizada em qualquer receita de coelho.

Nos machos, deve-se retirar os testículos logo após o abate, pois estes conferem um gosto ruim à carne.



Figura 105 Preá
Fonte: Acervo do autor

TATU

Nem dá para imaginar que o casco duro que envolve o corpo do tatu esconde uma carne macia, leve e de sabor marcante.

Existem criadouros, em especial na Bahia e no Rio Grande do Norte.

Além de oferecer proteína de qualidade para consumo e o próprio casco como matéria-prima para a confecção de peças de artesanato, o animal tem sua criação como atividade em potencial pelo interesse de conservacionistas e mantenedores da fauna.

O tatu, muito comum em todo o território nacional, assim como na Argentina, Bolívia, Paraguai, Suriname e Uruguai, possui características ideais para produtores com pouca experiência. Rústico e de fácil manejo, seu desenvolvimento em cativeiro não demanda muitos cuidados. Porém, para entrar no negócio, exige-se autorização do Ibama (Instituto do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis), uma vez que se trata de espécie silvestre da fauna brasileira.

Das espécies existentes, o tatu-peba é o mais criado atualmente, embora o galinha também seja adequado à atividade em cativeiro. Ambos são dóceis no contato com o ser humano, o que facilita o trabalho do produtor. Vivem por cerca de dez anos e comem de tudo. Gostam de raízes e frutos e até de insetos e pequenos invertebrados.

O abate pode ser feito entre 12 e 18 meses de idade, período em que o animal tem peso na faixa de dois a três quilos.

COMO PREPARAR

Deve ser retirado da casca, que costuma ser preservada para muitas preparações;

Limpe e desosse o tatu-galinha;

Corte a carne do tatu em pedaços médios e lave com água corrente;

Deixe marinar no suco de limões e temperos;

Escorra bem;

Esquente o óleo e doure as cebolas, o alho e acrescente os pedaços de tatu;

Sele os pedaços e misture com tomates amassados como purê;

Deixe refogar por alguns minutos até que a carne esteja macia.



Figura 106 Tatu
Fonte: Acervo do autor



Receitas

COELHO À CAÇAROLA

- *Receita da Dona Alice Milord*
- *Rendimento: 6 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Coelho	1	unidade
Garrafa de vinho tinto	1	garrafa
Cebolas	2	unidade
Alho	1	unidade
Cravo	1	unidade
Folha de louro	1	unidade
Farinha de trigo	-	o quanto baste
Manteiga	2	colheres de sopa
Azeite	4	colheres de sopa
Tomates sem pele cortados em cubos	2	unidade
Sal e pimenta	-	a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o coelho em água corrente, escorra bem e corte-o em pedaços.

Em uma travessa funda, faça uma marinada com o vinho tinto, o sal, a pimenta do reino, o cravo, o louro, as cebolas e o alho cortados em rodelas.

Cubra a travessa com um pano e deixe descansar no tempero por 12 horas dentro da geladeira, virando a carne após completar a metade do período.

Na hora de preparar, tire os pedaços de coelho do molho e reserve o líquido.

Passe os pedaços pela farinha de trigo e reserve.

Em uma panela, coloque a manteiga e o azeite, deixe esquentar e doure os pedaços de coelho.

Depois, junte as cebolas, o alho, o louro e os tomates, deixando ferver um pouco e misturando com cuidado.

Junte, então, a marinada que ficou reservada e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Se necessário, coloque água suficiente para não secar o molho.

Sirva com arroz branco e legumes no vapor.

COELHO ASSADO NA CERVEJA

► *Receita de Carlos Gabriel, da Casa do Churrasqueiro**



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 coelho cortado em pedaços	1,2	kg
Sal e pimenta do reino	-	-
Manteiga	1	colher de sopa
Fatias de bacon picadas	2	unidade
Cerveja clara	1	copo
Talo de salsão picado	1	unidade
Cheiro verde picado	$^1/_2$	xícara de chá
Mostarda	1	colher de sopa
Farinha de trigo	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Tempere os pedaços de coelho com sal e pimenta-do-reino.

Em uma panela grande, derreta a manteiga e frite o bacon.

Adicione os pedaços de coelho e frite até dourar, virando de vez em quando.

Em uma tigela, misture a cerveja, o salsão, o cheiro verde, a mostarda e a farinha de trigo.

Arrume os pedaços de coelho em uma forma refratária.

Regue com o tempero e leve ao forno moderado.

Asse por 1 hora e 30 minutos ou até que o coelho esteja macio.

De vez em quando, vire os pedaços para assarem por igual.

Sirva o coelho acompanhado de arroz branco e salada verde.

► * Autor do livro *O Sabor das Carnes Exóticas.*

ENSOPADO DE LEBRE

Por Jorge Monti di Valsassina



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 lebre limpa sem pele e sem cabeça, cortada em pedaços (na falta, pode ser substituída por coelho)	-	-

Marinada

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Vinho tinto	1	L
Cebolas cortadas ao meio	3	unidade
Cenouras cortadas em rodelas	3	unidade
Folhas de louro secas	2	unidade
Pimenta-preta em grão	20	g
Pimenta-branca em grão	20	g
Zimbro	20	g
Sal	-	a gosto
Dentes de alho inteiros	4	unidade
Minicebolas	16	unidade
Óleo de oliva	100	ml
Cenouras cortadas em pedaços regulares	4	unidade
Grãos-de-bico pré-cozidos	400	g

continua



► *conclusão*

Ingredientes do tempero

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Farinha de trigo	20	g
Farinha de trigo para polvilhar	-	-

Acompanhamento

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Pão caseiro	-	-

MODO DE PREPARO

Num recipiente fundo, coloque a lebre cortada em pedaços, agregue todos os ingredientes da marinada e cubra com papel-alumínio.

Leve à geladeira por 48 horas, virando algumas vezes os pedaços de lebre nos temperos.

Retire da geladeira e passe o líquido da marinada por uma peneira. Reserve.

Passe os pedaços de lebre em água fria, seque bem, tempere com sal e polvilhe com farinha de trigo. Reserve.

Leve uma panela de fundo grosso ao fogo, junte os dentes de alho, as minicebolas e o óleo de oliva.

Refogue por 1 minuto, retire as minicebolas e reserve.

Coloque os pedaços de lebre e refogue por 2 minutos, em fogo alto.

Baixe o fogo e incorpore o líquido da marinada.

Cozinhe por cerca de 2 horas até que a carne fique bem macia.

Se for necessário, pingue água durante o cozimento.

Junte as cenouras e também as minicebolas que estavam reservadas.

Dissolva cerca de 20 gramas de farinha de trigo no molho e cozinhe por mais aproximadamente 20 minutos, para que fique mais denso.

Agregue os grãos-de-bico já cozidos e cozinhe por mais cerca de 10 minutos.

Verifique o tempero e sirva em prato fundo, acompanhado de pão caseiro.

PACA ASSADA



Figura 107 Paca assada
Fonte: Acervo do autor

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 paca	5	kg
Ramo de alecrim	1	unidade
Ramo de hortelã	1	unidade
Ramo de salsa	1	unidade
Talos de salsão (aipo)	2	unidade
Dentes de alho	20	unidade
Pimenta de cheiro	10	unidade
Grãos de pimenta-da-jamaica	7	unidade
Grãos pimenta-do-reino	7	unidade
Garrafa de vinho branco seco	1	unidade

► *continua*



conclusão

Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Sal	1	colher de sobre-mesa
Colorífico	1	colher de sopa
Azeite de oliva	50	ml

MODO DE PREPARO

A paca deve ser limpa e eviscerada, sem pelo e patas, aberta longitudinal do pescoço até o ventre.

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata bem.

Despeje o molho sobre a paca aberta.

Deixe em repouso no molho por 12 horas.

Embale em plástico próprio para assados.

Asse por 2 horas.

Retire o plástico e deixe dourar por mais 1 hora, sempre regando com o molho. Sirva com uma bela farofa ou um feijão tropeiro.

PREÁ A PASSARINHO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 preá	-	-
Sal e pimenta	-	a gosto
Óleo para fritar	-	-

MODO DE PREPARO

Corte a preá em pedaços pequenos.

Tempere e frite em óleo bem quente.

Sirva com arroz branco.

PREÁ À MODA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 preá cortada em pedaços	-	-
Cenouras de tamanho médio, cortadas em rodelas	4	unidade
Gengibre picadinho	50	g
Salsinha e cebolinha		à vontade
Óleo	2	colheres
Água	1	copo

MODO DE PREPARO

Coloque na panela de pressão o óleo, a água, o gengibre, a cenoura e a preá.

Deixe em cozimento por 15 minutos.

Sirva com arroz branco.

A cenoura pode ser substituída por batata ou mandioca.

PREÁ COM MOLHO DE CEBOLA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 preá	-	-
Óleo	6	colheres de sopa
Margarina	2	colheres de sopa
Cebola	1	kg
Sal e pimenta-do-reino	-	-
Vinagre branco	$^1/_2$	copo
Água	$^1/_2$	copo

MODO DE PREPARO

Corte a preá em pedaços, aqueça a metade do óleo e então frite os pedaços, deixando dourar.

Enquanto isso, aqueça o restante de óleo e a margarina e refogue a cebola picada fino, deixando ficar bem transparente, sem escurecer.

Tempere os pedaços de preá com sal e pimenta-do-reino e junte a cebola refogada no óleo e na margarina.

Cubra tudo com o vinagre e a água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo bem baixo. Sirva acompanhado com batata cozida no vapor e arroz branco.

TATU-GALINHA ASSADO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 tatu-galinha grande	-	-
Limões grandes	2	unidade
Cebolas grandes	3	unidade
Cabeça de alho pequena	1	unidade
Tomates grandes e maduros, sem pele	8	unidade
Ramos grandes de salsa e cebolinha	2	unidade
Ramo médio de coentro	1	unidade
Óleo	$^1/_2$	xícara de chá
Pimentas-malaguetas maduras	2	unidade
Sal	-	-

MODO DE PREPARO

Limpe e desosse o tatu-galinha.

Corte a carne do tatu em pedaços médios e lave com água e o suco dos limões.

Escorra bem.

Esquente o óleo e doure as cebolas picadinhas e o alho socado com uma colher (sobremesa) cheia de sal.

Misture com os tomates amassados como purê e refogue.

Junte a salsa, a cebolinha e o coentro cortados miudinho.

Acrescente as pimentas sem sementes, bem amassadas com 1 colher (sopa) de água.

Cozinhe em fogo médio até o que o molho esteja espesso.

Arrume os pedaços de tatu numa assadeira com 1 copo de água quente.

Cubra a carne com o molho e asse em forno médio preaquecido, até que esteja macia.

Acrescente um pouco mais de água, se necessário.

Sirva no próprio casco do tatu, devidamente limpo e escaldado.

Sirva farinha de mandioca crua, como acompanhamento.

AS GRANDES CAÇAS DE PELO COMPREENDEM

- Veado
- Cervo
- Queixada
- Anta
- Capivara

O corte desses animais é feito de forma semelhante ao do porco ou do cordeiro, e seus cortes se dividem nas seguintes categorias:

- **Primeira:** Lombos e pernas.
- **Segunda:** Peças dianteiras.
- **Terceira:** Demais peças.

CERVOS

- *Constituem uma família de animais artiodáctilos e ruminantes, como veados, alces, corsas e caribus.*

Os primeiros colonizadores da América do Norte dependiam dos cervos como fonte de proteína animal. Conforme a criação se sobrepôs à caça, animais domesticados, como gado, porco e aves substituíram as carnes de caça como fontes primária de proteína.

VEADO

Animal de caça por excelência, existe na Europa só no estado selvagem. Carne com um gosto requintado e de fina consistência. O seu gosto é bastante incaracterístico e muito próximo do da carne de vaca. A carne de veado deverá servir-se ligeiramente mal passada; de contrário, fica demasiado seca.

No Brasil encontramos o veado-pantaneiro, mais forte, resistente e na região do Pantanal matogrossense.

Normalmente de coloração parda, patas compridas, cauda curta, muito ligeiro e tímido, possui cornos simples ou ramificados, chamados de galhadas (peculiares aos machos). Quanto mais desenvolvidos os cornos, mais velho é o animal.

O grupo distingue-se dos outros ruminantes por ter galhadas em vez de cornos.



Figura 108 Cervos e veados
Fonte: Acervo do autor

COMO PREPARAR

Só use a carne que tenha sido propriamente tratada. Quando mais tempo a carne passa dentro do cervo morto, mais dura ela fica. Escolha a carne que tenha sido cortada, tirada da pele, embalada e refrigerada prontamente.

Deixe a carne marinando por várias horas antes de cozinhar. Um bom marinado pode ser simples como uma mistura de sal, vinagre e água, ou mais sofisticado, como molho francês ou italiano para saladas, molho inglês, suco ou molho de tomate ou suco de frutas cítricas como laranja, limão ou grapefruit. O marinado vai amaciar a carne e dar sabor, tirando o gosto de "caça".

Tire toda a gordura visível. Quanto mais gordura sobrar, pior o sabor da carne.

Substitua a gordura que removeu do cervo com outra fonte. Apesar de a gordura do próprio cervo afetar o sabor da carne, esta é muito magra, não tem "marmorização", por isso precisa de outra fonte de gordura para dar sabor durante o cozimento.

Substitutos possíveis para a gordura incluem manteiga, margarina, óleo de cozinha, bacon ou carne moída.

O Ato de colocar outra fonte de gordura sobre a carne é chamado "bardear", colocar a gordura dentro da carne, "lardear". Lardear pode ser mais saudável, pois há inserção controlada de gordura dentro da carne sem exagerar na gordura por fora.

Mantenha a carne úmida durante o cozimento. Por ser muito magra, a carne de cervo tem tendência a ressecar durante o cozimento, tornando-se dura e borrachenta. Cozinhar com um método que mantenha a carne úmida, como untar o tempo todo, cozinhar na panela fechada, refogar, assar ou cozinhar devagar, vai preservar o sabor e manter a carne úmida.

Bons temperos para cozinhar carne de cervo incluem salsinha, tomilho, alho e cebola. Sopas em pó costumam ter esses temperos, entre outros.

Carne de cervo pode ser servida em bifes ou assada, cortada em cubos para fazer um cozido, sopa ou caçarola ou moída para fazer hambúrgueres ou colocar no chili.

QUEIXADA OU PORCO DO MATO

As menores recebem o nome de caititus.

O nome de "q*ueixada*" refere-se ao seu costume de bater fortemente o queixo quando acuado.

Inicialmente, encontrado por todo o Brasil, mas dado ser uma espécie que exige amplos territórios e ser muito sensível à caça, provavelmente já está extinta em alguns locais, como nos estados de Pernambuco, Alagoas, Paraíba e Rio Grande do Norte.

Possui cerca de 1 metro de comprimento e pelagem negra com o queixo branco. Vive em bandos que chegam a somar mais de trezentos indivíduos.

Amplamente considerado o mais perigoso dos taiassuídeos, o queixada ataca de forma agressiva qualquer inimigo.

Alimenta-se de frutas, sementes, brotos, raízes e folhas, e também de pequenos invertebrados e presas como sapos, lagartos e filhotes de aves.

COMO PREPARAR

Imediatamente após o abate, deve ser retirada uma glândula localizada acima do lombo que provoca odor desagradável à carne.

Pode ser usada para qualquer receita de porco.



Figura 109 Queixada ou Porco do Mato
Fonte: Acervo do autor



Figura 110 Queixada ou Porco do Mato
Fonte: Acervo do autor

CAPIVARA

É o maior roedor existente no mundo, pesando até 91 kg (mas em média de 49 – 50kg), medindo até 1,2 m de comprimento e 60 cm na altura.

O nome *capivara* procede do termo tupi *kapi'wara*, que significa "comedor de capim".

No Rio Grande do Sul também é conhecida por *capincho* ou *carpincho*. No Amazonas, é conhecida por *cupido* e na Ilha de Marajó, no Pará, por *beque*. Na Bahia, a capivara é chamada de *porco-capivara*, no sudeste do Pará por *cunum,* e de *cubu* em alguns locais do estado de Goiás.

Bem vermelha, a carne da capivara é saborosa e tem baixos índices de gordura e níveis de ferro 23 vezes mais altos que a carne de boi, além de 24% de proteína bruta a mais que a carne de porco ou boi. Também contém ômega-3, ácido graxo que auxilia a prevenção de doenças cardíacas, reduzindo o "mau colesterol".

É uma carne seca, que faz lembrar o lombo de porco, mas com sabor bem característico. Pode ser consumida «verde» (cozida, assada ou frita), seca ao sol (charque), em forma de embutidos (presunto e salsichas) ou ainda defumada (frios).

O consumo de carne de capivara é bastante disseminado na América do Sul e nestes países a carne proveniente de criadouros é considerada um artigo de luxo e possui grande valor comercial ao ser vendida como carne exótica em restaurantes. Na Argentina e no Uruguai são fabricadas, principalmente, linguiças da carne de capivara.

COMO PREPARAR

Após o abate, toda a gordura que recobre a carne deve ser retirada, pois possui um odor desagradável. A marinada deve ser forte com muitos elementos ácidos.

Molhos feitos à base de açúcar caramelado, tomilho e frutas cítricas realçam o gosto da carne. Antes de servi-la, acrescente lascas de casca de laranja ao molho.



Figura 111 Capivara
Fonte: Acervo do autor

ANTA OU TAPIR

É o maior mamífero terrestre do Brasil e um adulto pesa de 150 a 300kg.

Só pode ser caçada em mata virgem (hoje já existem criadouros autorizados pelo IBAMA). Pode ser preparada como churrasco em peças grandes, com o couro. A marinada deve ser forte, para que a carne tenha um sabor mais agradável.

Sua carne assemelha-se à do cavalo em questão de gosto.

O ideal é consumir filhotes com menos de um ano.



Figura 112 Anta ou tapir
Fonte: Acervo do autor

JAVALI

Semelhante ao porco, porém sua carne tem um sabor mais selvagem e é menos gordurosa. A carne de javali lembra a parte magra do porco doméstico, mas é escura como a bovina, sem estrias gordurosas e com sabor marcante.

É nativo da Europa, mas foi trazido para criação no Uruguai. Escapou desses criadouros e atualmente está invadindo fazendas no Rio Grande do Sul.

Como regra geral, a carne do javali pode ser feita como a carne do porco. É mais consistente em sua textura e encolhe muito pouco ao ser cozida.

Dependendo da idade e da espessura da peça, deve ser preparada em molho marinado antes de ir ao fogo. As marinadas tornam a carne mais macia e enriquecem o sabor selvagem e são preparadas para serem cozidas na caçarola, ao forno ou sobre brasas.

Peças congeladas devem ser descongeladas, assim como as resfriadas devem alcançar a temperatura adequada e descansar em molho marinado.

CORTES DISPONÍVEIS

- Carré (French Rack)
- Costela
- Filet-mignon
- Pernil
- Paleta



Figura 113 Javali
Fonte: Acervo do autor

CAVALO

É um alimento levemente adocicado, macio, pobre em gordura e rico em proteínas. Hoje ela é uma carne importante em poucos países, notavelmente da Ásia Central, mas também faz parte das tradições culinárias da Europa, América do Sul e China. Cerca de 4.7 milhões de cavalos são abatidos por ano pelos países criadores. Devido à afinidade do homem com os cavalos e às funções que eles desempenham como animal de trabalho e de estimação, consumi-lo tornou-se um tabu em muitas culturas. Essas associações históricas, bem como religiosas, contribuíram para o desenvolvimento da aversão ao consumo desta carne.

No Brasil produz-se carne equina, porém esta é exportada, e o pouco que é comercializado por aqui é na forma de carne seca ou charque.

O sabor da carne de cavalo é um tanto adocicado, por sua riqueza em glicogênio, mas diminui com a idade do animal e varia com a raça e com o corte da carcaça. A carne equina apresenta cor vermelha escura ou parda avermelhada, e suas fibras são finas e longas, de consistência firme (TORRES E JARDIM, 1992).

Entre as iguarias feitas com ela estão almôndegas, salame, mortadela, salsicha, sashimi (carne crua) e carne defumada. Os cortes são semelhantes aos das carnes bovinas: filé-mignon, alcatra, contrafilé, fraldinha, patinho, lagarto, coxão duro e coxão mole.



Figura 114
Fonte: Acervo do autor



Figura 115 Cortes equinos
Fonte: Acevo do autor

BÚFALO

Praticamente não são consumidos como alimento no Brasil, porém é fácil encontrá-los em açougues europeus.

Mais saudável, a carne tem 40% menos colesterol, 12 vezes menos gordura, 55% menos calorias, 11% mais proteínas e 10% mais minerais do que a bovina, de acordo com a Associação Brasileira de Criadores de Búfalo e com uma pesquisa do *European Journal of Clinique Nutrition*.

A carne bubalina possui ainda menos marmoreio (gordura intramuscular) do que a bovina e tem lipídios totalmente brancos, que são mais saudáveis.

Apesar de ter sabor semelhante ao da carne de vaca, existe ainda um receio quanto a comer búfalo no País.

O frigorífico Cowpig, por exemplo, consegue aproveitar apenas 20% do animal nos cortes nobres: picanha, contrafilé, filé-mignon, chorizo, ancho, fraldinha, maminha, prime rib, assado de tira, baby beef, costela minga premium, bombom do alcatra e T-Bone. O restante é passado a açougues com valor mais baixo do que a carne bovina.



Figura 116 Raça Murrah
Fonte: Acervo do autor



Figura 117 Baby beef de búfalo
Fonte: Acervo do autor



Figura 118 Bife ancho de búfalo
Fonte: Acervo do autor



Figura 119 Costela
Fonte: Acervo do autor



Figura 120 Picanha
Fonte: Acervo do autor



Figura 121 Prime rib
Fonte: Acervo do autor



Receitas

COZIDO DE VEADO COM LENTILHAS

▶ *Rendimento: 4 porções*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Carne de veado cortado em cubos	900	g
Vinho tinto encorporado (cabernet sauvignon, zinfandel, shiraz ou barolo)	180	ml
Azeite	3	colheres de sopa
Sal	$^{11}/_{2}$	colher de chá
Pimenta-da-jamaica em grãos	1	colher de chá
Dentes de alho em conserva	4	unidades
Cebolas-roxas picadas	4	unidade
Lentilha negra, deixada de molho na água	1	xícara
Minicebola pérola, deixada de molho na água	225	g
Cenoura picada	200	g

MODO DE PREPARO

Em um saco tipo Zip, coloque a carne de veado cortada em cubos.

Acrescente o vinho tinto, 2 colheres de sopa de azeite, o sal temperado, a pimenta-da-jamaica e o alho em conserva.

Feche o saco e vire-o para distribuir os ingredientes.

Deixe a carne marinando na geladeira durante a noite.

Preaqueça o forno a 165º C.

Em uma panela que possa ir ao forno, esquente 1 colher de sopa de azeite em fogo médio.

Adicione a cebola-roxa e refogue-a por alguns minutos.

Adicione a carne de veado e cozinhe até que ela esteja corada.

Junte o molho usado para marinar a carne e deixe-o cozinhar em fogo baixo, enquanto você prepara a lentilha.

Lave a lentilha e coloque-a em uma outra panela.

Encha a panela com água em quantidade suficiente para cobrir a lentilha com pelo menos 2 cm.

Cozinhe a lentilha até que esteja quase ao ponto, por cerca de 20 minutos.

Escorra e transfira a lentilha para a panela com a carne.

Acrescente a cebola branca e a cenoura picada.

Tampe a travessa refratária.

Asse a carne no forno preaquecido até que esteja bem macia, por aproximadamente 1 hora.

PERNIL DE CATETO AO MOLHO DE FRAMBOESAS

- *Receita da chef Robson Pompermayer*
- *Rendimento: 8 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes do pernil

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Pernil de cateto	1	unidade
Alecrim fresco	20	g
Pimenta branca moída na hora	20	g
Sal	30	g
Noz-moscada	10	g
Tomilho fresco	20	g
Vinho branco seco	1	L

Ingredientes do molho

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Framboesas frescas	250	g
Açúcar mascavo	80	g
Gengibre	15	g
Sal	20	g
Hortelã	15	g
Manteiga	50	g
Vinho branco	$^1/_2$	L

MODO DE PREPARO PERNIL

Coloque o cateto em marinada, juntando folhas de alecrim, tomilho, pimenta branca e sal ao vinho branco.

Após umedecê-lo com as especiarias, deixe descansar por 12 horas.

Leve-o ao forno preaquecido a 180ºC por 2 horas.

MOLHO

Em uma panela, coloque a manteiga e logo adicione o gengibre.

Acrescente o açúcar mascavo e o vinho e reduza à metade de seu volume.

Coloque as framboesas junto com a hortelã picada, deixando até o molho ficar encorpado.

MONTAGEM

Monte o cateto em uma travessa e banhe-o ao molho. Sirva bem quente.

PERNIL DE CAPIVARA ASSADO COM PURÊ DE MAÇÃS

- *Receita do chef Carlos Gabriel**
- *Rendimento: 6 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Pernil de capivara	2	kg
Garrafa de vinho branco seco (reserve 8 colheres de sopa para o acompanhamento)	1	unidade
Sálvia	3	colheres de chá
Alecrim	1	colher de chá
Azeite	5	colheres de sopa
Gengibre ralado	3	colheres de chá
Creme de leite fresco	1	xícara de chá
Maçãs pequenas	8	unidade

MODO DE PREPARO

Deixe o pernil marinar em molho de vinho, sálvia, alecrim, gengibre e azeite por 24 horas na geladeira.

Asse (enrolado em papel-alumínio), com o molho por 5 horas, em forno moderado, regando para não ressecar.

Descasque as maçãs e retire o miolo.

- * Autor do livro *O Sabor das Carnes Exóticas.*

Em cada orifício, coloque duas colheres (chá) de manteiga, uma de açúcar mascavo e uma flor de anis.

Regue com uma colher (sopa) de vinho branco, enrole em papel-alumínio e asse até amaciar.

Ferva o caldo de assado da carne com o creme de leite fresco.

Sirva o pernil com o molho e as maçãs.

CARRÉ DE JAVALI EM MARINADA DE DAMASCO

► *Receita de Carlos Gabriel, da Casa do Churrasqueiro**



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Damasco seco	150	g
Suco de limão	2	colheres de chá
Azeite de oliva	2	colheres de chá
Gengibre fresco ralado	1	colher de chá
Dentes de alho amassados	2	unidade
Sal	-	-
Carré de javali	1	unidade
Cogumelos frescos fatiados	200	g
Manteiga	2	colheres de sopa

MODO DE PREPARO

Deixe os damascos de molho em água por 15 minutos.

Aferente e deixe esfriar.

Reserve alguns para decorar e bata o restante no liquidificador com o suco de limão, o azeite, o gengibre, o alho e o sal.

Coloque o carré de molho na marinada e deixe por 2 horas.

Asse em forno moderado até dourar.

Refogue o cogumelo na manteiga e sirva, acompanhando o carré.

► * Autor do livro *O Sabor das Carnes Exóticas.*

COSTELETAS DE JAVALI NA CERVEJA COM COUSCOUS MARROQUINO

- *Receita da chef Michel Darqué*
- *Rendimento: 5 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes das costeletas

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Costeletas de javali	20	unidade
Cerveja pilsen	1	L
Manteiga	100	g
Ervas de Provence	30	g
Coentro em pó	5	g
Cominho em pó	3	g
Pimenta calabresa	-	a gosto
Sal	-	a gosto
Ramos de alecrim fresco para decorar	-	-

Ingredientes dos couscous

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Couscous marroquino	250	g
Uvas-passas pretas sem semente	65	g
Manteiga	125	g
Azeite de oliva	2 $^{1}/_{2}$	colheres de sopa
Água	250	ml
Curry	25	g
Sal	-	a gosto

MODO DE PREPARO

COSTELETAS

Com 48 horas de antecedência, coloque as costeletas em uma marinada com todos os ingredientes e guarde na geladeira.

No dia do preparo, depois de retirar as costeletas, reduza a marinada em fogo brando até uma xícara de café.

Adicione a manteiga à redução e bata no liquidificador por 1 ou 2 minutos, até ficar cremoso.

Na grelha ou em uma frigideira antiaderente, grelhe as costeletas.

COUSCOUS

Ferva a água junto com a manteiga, o curry, o sal e o azeite.

Experimenta e, se necessário, retifique o tempero.

Despeje o couscous nesse caldo, coloque as uvas-passas e misture bem por 30 segundos. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar de 15 a 20 minutos.

Na hora de servir, mexa com um garfo de cozinheiro para soltar os grãos.

MONTAGEM

Recheie com couscous uma forma redonda baixa de mais ou menos 7 centímetros, aperte bem e desenforme no meio do prato.

Coloque as 4 costeletas grelhadas em cima do couscous e despeje o molho aquecido em volta do couscous e por cima das costeletas.

ACÉM DE BÚFALO CAIPIRA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Acém de búfalo	1	kg
Óleo	5	colheres de sopa
Cebolas	2	unidade
Dentes de alho	3	unidade
Maço de cheiro verde	1	unidade
Farinha de trigo	2	colheres de sopa
Extrato de tomate	2	colheres de sopa
Sal e pimenta-do-reino	-	a gosto
Cenouras	4	unidade
Nabos	4	unidade
Batatas	6	unidade
Lata de ervilha	1	unidade
Água fervente	-	-

MODO DE PREPARO

Corte o acém de búfalo em pedaços.

Aqueça o óleo em uma panela e quando estiver quente, doure a carne, virando sempre.

Pique o alho, a cebola e o cheiro-verde.

Acrescente esse tempero à carne já dourada, deixe fritar, com a panela destampada, em fogo baixo.

Salpique a farinha e frite por mais alguns minutos, mexendo sempre.

Em seguida junte água fervente o bastante para cobrir a carne, adicione o extrato de tomate, sal e pimenta-do-reino.

Tampe a panela e deixe em fogo baixo até a carne cozinhar.

Limpe e corte os legumes.

Adicione a carne, primeiro as cenouras e depois os nabos, depois de 20 minutos.

Acrescente a batata e as ervilhas.

Mexa e deixe no fogo até cozinhar as batatas.

Sirva bem quente, acompanhado de arroz branco.

Se preferir, pode ser servido com polenta ou angu.

AVES

São todos os animais de pena, em suas diferentes espécies e tipos, quer domésticos ou silvestres, usados para a alimentação.

Antigamente reservado para celebrar ocasiões especiais, o frango e outras aves se tornaram comuns em restaurantes e residências.

O sabor sutil e a textura do frango combina bem com vários tipos de cocção, além de ser considerado muito nutritivo.

Os mais usados na gastronomia são frango, galinha, peru, chester, pato, marreco, codorna, perdiz, faisão e avestruz.

Podem ser encontrados:

- **Frescos**: recebem apenas uma ligeira refrigeração, o que reduz seu prazo de validade.
- **Refrigerados**: submetidos à ação do frio até alcançar a temperatura interna de 0ºC em um período inferior a 24 horas e um teor de umidade de 85% no ar frio de circulação da câmara de resfriamento.
- **Congelados**: sofreram ação do frio até alcançar a temperatura interna de –18ºC.

CARNE DE FRANGO

Assim como os outros tipos de carne, o frango é submetido a fiscalizações obrigatórias para que seja verificada a qualidade e a procedência.

Dependendo da forma da carcaça e da proporção de carne em relação aos ossos, a classificação se dá em A, B ou C.

Depois da classificação, as aves são depenadas, limpas, refrigeradas e embaladas.

O frango é a mais comum das aves utilizadas na culinária. Entretanto, o que chamamos genericamente de frango pode ser classificado em cinco categorias, **conforme o tamanho e a idade do animal**.

FRANGO DE LEITE OU GALETO

- Ave de até 3 meses de idade, e com peso entre 400 e 800 g.
- Tem carne macia, com cartilagens e ossos moles, pouca gordura e sabor suave.
- Cozinha com bastante rapidez, e as melhores formas de prepará-lo são grelhado, frito ou assado.



Figura 122 Galetos assados
Fonte: Acervo do autor



Figura 123 Galeto desossado
Fonte: Acervo do autor

FRANGO COMUM

- Geralmente animais machos, entre 3 e 7 meses, e com peso entre 1 a 1,5 kg.
- Possui carne mais suculenta, cartilagens firmes e ossos mais resistentes.
- Presta-se a praticamente todos os modos de preparo. As fêmeas normalmente são destinadas à postura de ovos e só costumam ser abatidas em idade adulta.



Figura 124 Frango comum
Fonte: Acervo do autor

GALINHA OU GALO

- Aves adultas com mais de 7 meses, pesando de 1,5 a 4 Kg.
- Podem ser preparadas de diversas maneiras. A carne é bem saborosa, variando de acordo com a raça e o tipo de alimentação.
- O galo tem a carne mais firme e com menos gordura do que a galinha, e precisa de mais tempo de cozimento. Carne adequada para guisados e sopas.



Figura 125 Galinha ou galo
Fonte: Acervo do autor

FRANGO CAIPIRA

É o frango criado solto, com alimentação natural ou mista, muito saboroso e com forte apelo mercadológico. No entanto, sua carne é mais rija e a pele, além de mais corada, não desmancha no cozimento, prestando-se mais aos assados no forno ou espeto.



Figura 126 Frango caipira
Fonte: Acervo do autor

FRANGO CAPÃO

O costume de capar frango data da Grécia Antiga, sendo ainda hoje muito difundido no Nordeste brasileiro. A ave castrada é gorda, saborosa e possui uma camada de gordura que derrete durante o cozimento. É melhor para assados.



Figura 127 Cortes comuns do frango
Fonte: Adaptado pelo autor



Figura 128 Partes do frango
Fonte: Acervo do autor

- **Peito**: Carne branca e macia, muito boa para grelhar, assar, fritar e saltear.
- **Sobrecoxa**: Carne mais escura e de muito sabor, pode ser preparada de todas as formas, com osso ou desossada.
- **Coxa**: Carne muito saborosa. Pode ser guisada, grelhada, salteada ou assada.
- **Asa**: Contém uma pequena coxa e a anteasa. É muito macia, de carne branca e saborosa, sendo boa para assar, grelhar ou guisar.
- **Pescoço**: Carne saborosa, usada em sopas, fundos e caldos.
- **Miúdos**: O fígado, o coração e a moela são ótimos para refogados ou como recheio de outros pratos. O pé serve para fazer caldos ou sopas.

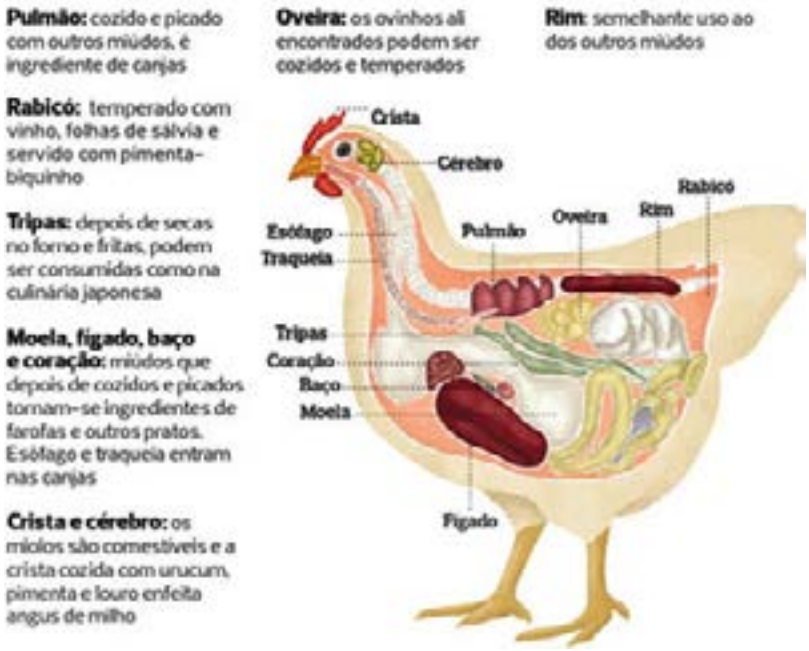


Figura 129 Partes do frango
Fonte: Adaptado pelo autor

OS TIPOS DE CORTE SÃO

- Na junta, ideal para assados, braseados, fritos e guisados.
- Suprême, feito do peito, ideal para salteados e grelhados.
- Filé de coxa, sobrecoxa e peito, ideal para saltear, fritar e grelhar.
- Coxa e sobrecoxa, ideal para assados, frituras, guisados e braseados.
- Frango desossado inteiro, usado em galantines.
- Frango cortado ao meio, usado em crepaudine.

PESO MÉDIO DAS PORÇÕES DE FRANGO

CORTES DO FRANGO

▶ SUPREMO	▶ 200g	-	-
▶ FRANGO NAS JUNTAS	▶ 200g	▶ 06 pç	▶ 04 porções
▶ FRANGO À PASSARINHO	▶ 200g	▶ 24pç	▶ 04 porções
▶ FRANGO DESOSSADO	▶ 200g	-	▶ 04 porções

CARACTERÍSTICAS DE FRESCOR

- Cheiro suave;

- Pele macia e seca (se estiver úmida, é sinal de que o animal já esteve congelado);
- Pele de cor clara, entre o amarelo e o branco, sem manchas escuras;
- Carne com consistência elástica, nem dura nem mole demais, cedendo ao toque e voltando à forma quando interrompida a pressão;
- Bico e pés flexíveis quando apertados, assim como o osso do peito;
- Crista e barbelas devem ser vermelhas e bem desenvolvidas;
- Os olhos não devem estar afundados, e sim, levemente curvados;
- O peito deve ser carnudo, grande e bem formado;
- As vísceras devem estar limpas, sem coloração estranha ou manchas.

AVES DE CAÇA

As aves de caça são espécies selvagens. Isso significa que, como não são criadas em cativeiro, suas características reprodutivas *nem sempre são controladas*.

Aves jovens devem ter a pele macia, suave e fácil de depenar. A cartilagem do peito deve ser flexível como a das aves domésticas. A carne também deve ser macia, com gosto levemente selvagem.

ALGUNS TIPOS DE AVES DE CAÇA

PERU

Uma espécie, *Meleagris gallopavo*, conhecida vulgarmente como peru-selvagem, é nativa das florestas da América do Norte. O peru-domesticado descende desta espécie. A outra espécie viva é *Meleagris ocellata* ou peru-ocelado, nativo das florestas da Península de Iucatã.

O nome "peru" tem a sua origem provavelmente no Peru, por acreditar-se no século XVI que era dali que se exportava a ave para Portugal.

O peru é uma ave que se alimenta de grãos e insetos. Tanto o macho como a fêmea têm a cabeça e o pescoço descoberto de penas. Geralmente as suas penas têm coloração preta, castanha ou até mais clara. Somente o macho possui um apêndice carnoso sob o bico chamado carúnculas. Medem até 1,17 m de altura.

Os perus selvagens pesam de 8 a 10 kg o macho, e de 4 a 5kg, a fêmea. Mas quando domesticados podem chegar a pesar mais de 15 kg. Isto se deve a processos de seleção e a uma alimentação própria para aumentar o rendimento de carne para o consumo humano.

Atualmente, a criação de peru doméstico é uma indústria em grande escala, tanto na América quanto na Europa, sendo um dos pratos preferidos no Natal e no Dia de Ação de Graças nos Estados Unidos.

Ele é especialmente apreciado por ser especialmente tenro e saboroso quando corretamente preparado.



Figura 130 Peru
Fonte: Acervo do autor

PERDIZ

A perdiz tem a carne escura, tenra (especialmente a dos animais novos) e é muito apreciada. Tem a plumagem cinza com pontinhos pretos. A fêmea tem a carne mais suculenta e macia que o macho, chamado perdigão. Distingue-se da perdiz pela falta do esporão, que somente o macho possui. Uma perdiz de boa qualidade é gorda e redonda, tem o bico tenro e flexível e as patas lisas.

As perdizes não devem ser preparadas após o abate, mas somente depois de descansarem em ambiente refrigerado, por um ou dois dias.

Existem várias espécies, duas das quais são as mais importantes: a vermelha (muito vulgar em todo o País) e a cinzenta. A sua carne, das mais delicadas, não deve ser sujeita a maturação. Altamente recomendada por ser fácil de digerir. Durante o cozimento, aconselha-se cobrir o peito da perdiz com uma folha de parra e uma fatia fina de lourinho, para manutenção do seu ótimo gosto.



Figura 131 Perdiz cinzenta
Fonte: Acervo do autor



Figura 132 Perdiz vermelha
Fonte: Acervo do autor



Figura 133 Perdiz assada
Fonte: Acervo do autor

CHESTER

Chester é uma marca registrada do frigorífico brasileiro Perdigão S.A., para designar toda uma linha de produtos (hambúrguer, medalhão, almôndegas, salsicha, linguiça, mortadela, peito defumado, cortes, fatiados, tender, pratos prontos, pizza, lasanha, entre outros) originários de uma ave especial desenvolvida a partir da espécie *Gallus gallus*, linhagem natural da Escócia, trazida dos EUA pela Perdigão, no final da década de 1970.

A *Cobb Vantress*, empresa americana especializada em genética avícola, administra a linhagem pura usada para a produção exclusiva das aves especiais que levaram a marca Chester® pela Perdigão.

Ainda em 1979, entraram em território nacional as chamadas avós (linhas puras de aves de corte). Além disso, a avícola foi construída em meio a uma reserva florestal de propriedade da empresa, para proteger as aves das contaminações patogênicas de outras aves.

Iniciou-se então um trabalho de 3 anos em que, através de sucessivas seleções e cruzamentos de linhagens diferentes, chegou-se a uma ave com maior concentração de carnes nobres (70% de peito e coxas). Foi a partir dessa particularidade que surgiu a marca "Chester" (derivação da palavra inglesa "chest", que significa "peito"). Não são vendidos os ovos.

O grande volume de vendas se dá no Natal. No restante do ano, este produto é exportado para 25 países.

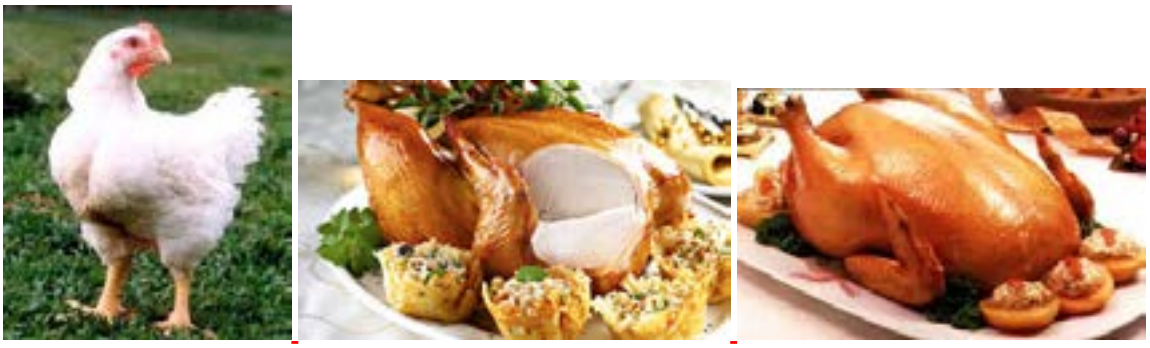


Figura 134 Chester
Fonte: Acervo do autor

POMBO BRAVO

O pombo selvagem tem aplicação culinária semelhante à da perdiz.

Espécie arborícola, a sua carne tem grande valor energético.

MÉTODOS DE PREPARO

Presta-se muito bem à fritura que torna a carne suculenta. As aves mais velhas deverão ser grelhadas no churrasco. A sua delicada carne é igualmente muito boa para guisados ou para se preparar inteira, recheada e assada.



Figura 135 Pombo bravo
Fonte: Acervo do autor

FAISÃO

Uma das mais carnudas aves de caça, é muito apreciada por inúmeros gastrônomos por ter sabor marcante e textura diferente das aves comuns.

A melhor maneira de preparar o faisão é assá-lo no espeto ou no forno, sendo necessário regá-lo muitas vezes, dado a sua carne ser bastante seca. Pode ser servida recheada com trufas ou foie-gras ou guisada. As coxas podem ser salteadas ou douradas no forno.

Quando criada em cativeiro, perde um pouco de seu pronunciado sabor selvagem. A carne da fêmea do faisão é inferior em qualidade.



Figura 136 Faisão
Fonte: Acervo do autor

CODORNA

A Codorniz-japonesa (conhecida como **codorna** no Brasil) é a espécie que foi domesticada e que hoje é utilizada em todo mundo para produção de ovos e carne. Espécie da família das perdizes, mas um pouco menor. Pode ser preparada do mesmo modo. A codorna tende a se tornar uma ave doméstica.



Figura 137 Codorna
Fonte: Acervo do autor

GALINHOLA

Caça de primeira categoria. De pequena dimensão, com aproximadamente 310 gramas, possui um bico longo e reto. Ela não é eviscerada, sendo tirada apenas a espinhela.

Essa ave, muito conhecida em Portugal, é bastante apreciada pelo seu valor gastronômico. É uma ave de passagem vulgar no nosso país desde outubro até fevereiro.



Figura 138 Galinhola
Fonte: Acervo do autor

GALINHA D'ANGOLA

Originária da África e introduzida no Brasil pelos colonizadores portugueses, que a trouxeram da África Ocidental.

No Brasil, a ave é conhecida por vários nomes, dependendo da região, sendo chamada de *cocá, tô fraco* (em decorrência do som característico, emitido pelas fêmeas da espécie), ou angolista, ou ainda, erroneamente, de galinhola.

Produz uma carne muito apreciada e, segundo muitos gourmets, o peito dessa ave, quando bem preparado, é um prato tão gostoso e fino quanto o do faisão.

Para a produção de ovos, não podem competir com as galinhas porque seus ovos, apesar de terem qualidade e gosto semelhantes, são bem menores e de menor valor de mercado.



Figura 139 Galinha d'Angola
Fonte: Acervo do autor

COTOVIA

Pequeno pássaro (de 17 a 55 gramas), muito apreciado, que fez a fama do conhecido patê Pithiviers, ou de Étampes.



Figura 140 Cotovia
Fonte: Acervo d autor

PATO

O pato selvagem, o pato bravo de cauda longa e o pato vermelho de rio (este notável pela delicadeza de sua carne, mas um pouco menor que os dois anteriores), a narceja comum, rechonchuda como uma codorniz, que faz os gourmets sonharem; o filhote de galinhola, menor do que a narceja; a tarambola dourada ou cinza, cujo aparecimento em nossos rios coincide com a volta da estação das chuvas de outono; e muitas outras aves fazem parte da família dos patos, que compreende quarenta e duas variedades.

A carne do pato bravo é muito fina e saborosa. A grande diferença entre ele e o pato doméstico é a virtual ausência de gordura no primeiro. Grelhado no espeto, frito (com azeitonas, ervilhas ou nabos) ou em guisado, acompanha muito bem com laranjas para disfarçar o seu gosto selvagem, ligeiramente amargo. Pode igualmente servir-se com muitos frutos: pêssegos, cerejas, peras e ananás.

A carne do pato tem cor vermelha, textura delicada e sabor forte característico. Destaca-se por seu alto teor de proteínas de boa qualidade e seu importante aporte vitamínico.

Embora possua um alto teor de gordura, esta se concentra na pele. Sendo assim, quando a pele é descartada ao se comer a carne, a quantidade de gordura cai consideravelmente.

CORTES DISPONÍVEIS

- Coxa
- Foie Gras Congelado: fígado do pato da espécie Mulard, que é superalimentada para que tenha o volume do seu fígado aumentado. De paladar único e suave, possui consistência amanteigada.
- Magret: peito do pato sem osso. É um filé de carne escura e cortado com a pele. A forma clássica de prepará-lo é fritá-lo na própria gordura, com a pele virada para baixo, e depois cortado em filés finos, servindo com o molho de sua preferência.
- Pato Congelado: ave Inteira, média de 2,3 kg.



Figura 141 Pato
Fonte: Acervo do autor

GANSO

Os gansos são aves da família *Anatidae*, que inclui também os cisnes e patos. Há mais de 40 variedades de gansos. Os gansos selvagens habitam regiões de clima temperado.

Desde que seja um local ao ar livre e que haja água disponível para o banho, gansos de raça pura podem ser criados até em quintais de residências. Animais resistentes, eles raramente ficam doentes. Além de bom rendimento de carne, também fornecem ovos nutritivos para consumo. As penas e plumas podem ser usadas para encher travesseiros, edredons e, sobretudo, como adorno de roupas e fantasias em época de carnaval.

O *foie gras* é fabricado a partir de fígado de ganso. A ave em cativeiro vive até 50 anos.



Figura 142 Ganso
Fonte: Acervo do autor

FOIE GRAS (DELICIOSO E POLÊMICO!)

Este termo, que em francês significa "fígado gordo", refere-se ao fígado de ganso ou pato que foi forçosamente alimentado à exaustão, o que levou à hipertrofia lipídica do órgão. Junto com as trufas, o foie gras é considerado uma das maiores iguarias da culinária francesa. Possui consistência amanteigada e sabor mais suave em relação ao fígado normal de ganso ou pato.

A prática de engorda de gansos se espalhou do Egito para a região mediterrânea.

MÉTODOS DE PRODUÇÃO

Patos e gansos são onívoros e, como muitos pássaros, possuem gargantas bastante elásticas, que se expandem e lhes permite armazenar comida no esôfago enquanto esperam a digestão no estômago. Um pato selvagem pode dobrar de peso no outono, acumulando gordura por seu corpo, especialmente no fígado. Esse ganho de peso é inteiramente reversível, tanto no animal selvagem quanto no doméstico.

Os gansos ou patos utilizados na produção do foie gras são inicialmente criados soltos, comendo em gramados para fortalecer o esôfago. Depois é introduzida gradativamente uma dieta com alto teor de amido, que por si só aumenta o peso do fígado em 50%.

A *finition d'engraissement* (complementação do processo de engorda) envolve ingestão ou alimentação forçada durante os últimos 12 a 15 dias de vida para patos e 15 a 18 dias para gansos. Durante essa fase, os patos são geralmente alimentados seis vezes por dia, e os gansos oito vezes. A alimentação é ministrada por um tubo, de 20 a 30 cm de comprimento, introduzido forçadamente até o esôfago do animal. Se utilizado um eixo helicoidal, o processo dura de 45 a 60 segundos; se usado um sistema pneumático, apenas 2 ou 3 segundos. Quase todos os produtores, atualmente, utilizam-se do segundo método.

A alimentação, geralmente milho embebido em manteiga para facilitar a ingestão, causa uma grande acumulação de gordura no fígado, responsável pela sua consistência amanteigada.

Patos utilizados na produção de foie gras são geralmente *Mulard*. Esses híbridos (Mulard) são estéreis e geralmente são preferidos aos gansos, porque a carcaça deste possui mais valor; outros usos desses patos incluem receitas populares como o confit de canard.

Na França, o foie gras existe em algumas formas definidas em lei.

DA FORMA MAIS NOBRE PARA A MENOS NOBRE, TEMOS:

- *foie gras entier* (foie gras inteiro) – feito de um ou dois lóbulos de fígado inteiros, podendo ser cozinhado (*cuit*), semi-cozinhado (*mi-cuit*) ou fresco (*frais*);
- *foie gras* – feito de pedaços de fígado reunidos;
- *bloc de foie gras* – um bloco moldado e completamente cozido, feito de 98% ou mais de foie gras; se denominado *avec morceaux* (com pedaços), pode conter pelo menos 50% de pedaços de foie gras de ganso e 30% de pato.

Além dessas formas de apresentação, existem o pâté e a mousse, feitos de 50% ou mais de foie gras, e o *parfait*, com 75% ou mais de foie gras, e outras apresentações.

O foie gras francês geralmente é preparado em fogo baixo (*terrine*), já que o foie gras de ganso sofre grande derretimento de gordura. O paladar norte-americano, acostumado ao foie gras de pato (mais barato), prepara-o em temperaturas mais elevadas. Em outras partes do mundo, o foie gras é servido em formas mais exóticas, como o sushi de foie gras e o foie gras em bifes.

O foie gras pode ser saboreado com trufas ou licores. É comumente servido acompanhado por pães ou torradas. Muitas vezes é servido com um vinho de sobremesa, embora muitas pessoas o prefiram com vinho seco.

O foie gras é um prato luxuoso. Muitas pessoas na França o consomem apenas em ocasiões especiais, como o jantar de Natal ou *réveillon*, embora a crescente disponibilidade de foie gras tenha baixado seu preço.

O foie gras de pato é mais barato e, graças à maciça produção iniciada na década de 1950 é, de longe, o mais comum. O sabor do foie gras de pato é geralmente descrito como suave e levemente amanteigado. O foie gras de ganso é notado por ser ainda mais suave.

LEGISLAÇÃO

Alguns produtores de foie gras dos Estados Unidos procuram proteção como "exceção cultural", semelhante às touradas no sul.

O foie gras é ilegal em muitos locais, e há legislação pendente em outros.

A alimentação forçada é proibida nos seguintes países:

Argentina, Áustria, República Tcheca, Dinamarca, Finlândia, Alemanha, Irlanda, Israel, Luxemburgo, Noruega, Polônia, Suécia, Suíça, Países Baixos, Reino Unido e Brasil.



Figura 143 Foie gras
Fonte: Acervo do autor

AVESTRUZ

A carne de avestruz é semelhante à carne de bovinos em termos de aspecto, sabor e textura, mas com a vantagem de ter alto valor proteico e baixos teores de gordura e colesterol.

É fácil de preparar, sendo livre de hormônios, esteroides e antibióticos. É 100% natural, sem aditivos bioquímicos.



Figura 144 Avestruz
Fonte: Acervo do autor



Receitas

PERDIZ AO VINHO

Receita de Claude Troisgros



Ingredientes da marinada

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Perdizes	4	unidade
Dentes de alho amassados	4	unidade
Cebola fatiada	100	g
Vinho branco da uva riesling	750	ml
Bouquet garni	1	unidade
Pimenta-do-reino branca quebrada	-	-

Ingredientes do perdiz

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Bacon em cubos	100	g
Minicebolas	16	unidade
Cogumelos-de-paris	16	unidade
Conhaque	30	ml
Creme de leite	400	ml
Maçã verde	1	unidade
Passas pretas	50	g
Sal e pimenta-do-reino	-	-

MODO DE PREPARO

Para começar a preparação do prato, pique uma cebola grosseiramente e amasse alho sem descascar para liberar apenas o sabor na marinada.

Faça um bouquet garni com tomilho, louro e salsa.

Coloque em um recipiente esses ingredientes e a perdiz cortada.

Adicione o vinho branco para concluir a marinada.

Cubra o recipiente, coloque na geladeira e deixe marinar por 12 horas. Após esse tempo retire da geladeira e seque a carne da perdiz.

Depois disso, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Em uma panela, esquente azeite.

Acrescente a carne da perdiz e deixe tostar um pouco.

Vire para não queimar e para todos os lados ficarem tostadinhos.

Acrescente à panela bacon, minicebolas cortadas ao meio e os cogumelos-de-paris.

Use um pouco de conhaque e flambe os ingredientes.

Acrescente à panela o caldo da marinada, peneirando para os ingredientes não se misturarem, deixando somente o bouquet garni.

Isso feito abaixe o fogo e deixe cozinhar lentamente por 40 minutos.

Depois desse tempo, retire a perdiz da panela e finalize o molho.

Adicione o creme de leite e a maçã verde cortada em fatias.

Cozinhe por cinco a oito minutos.

Para finalizar, tempere com pimenta-do-reino a gosto e o prato está pronto para ser servido.

TACHADA DE POMBO BRAVO

▶ *Rendimento: 4 a 6 porções*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Pombos bravos	6	unidade
Sal	-	-
Pimenta preta de moinho	-	-
Água	1,5	L
Cubos de caldo de galinha	3	unidade
Cenouras	200	g
Nabos	3	unidade
Cebolinhas	18	unidade
Abóbora limpa	250	g
Azeite	2	dl
Ramo de rosmaninho	1	unidade
Folha de louro	1	unidade
Vinho tinto	4	dl
Concentrado e tomate	1	colher de sopa
Dentes de alho	2	unidade
Cogumelos pequenos	200	g
Vaqueiro líquida	50	g
Tomilho fresco	-	-

PREPARAÇÃO

Separe os peitos e as coxas dos pombos das carcaças. Coloque as carcaças dos pombos num tacho e tempere as coxas e peitos com sal e pimenta de moinho.

Junte às carcaças dos pombos a água e os cubos de caldo de galinha e leve ao lume. Deixe ferver suavemente durante 30 minutos. Coe o caldo obtido e reserve.

Enquanto isso, pele as cenouras e os nabos e descasque as cebolinhas. Corte a cenoura em rodelas, os nabos em quartos e a abóbora em dados grandes.

Leve metade do azeite ao lume num tacho com o fundo espesso e logo que esteja quente introduza os legumes preparados. Adicione o ramo de rosmaninho e a folha de louro. Reduza o calor e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos.

Leve a ferver o vinho tinto numa caçarola até reduzir para cerca de 1,5 dl. Junte o vinho reduzido, o concentrado de tomate e o caldo reservado aos legumes e deixe cozinhar sobre lume muito brando durante mais 15 minutos. Retifique o sal e pimenta, se necessário.

Aqueça o restante do azeite numa frigideira larga e com o fundo espesso. Introduza os pedaços de pombo com a pele virada para baixo. Adicione os dentes de alho descascados e esmagados e aloure os pedaços de pombo de ambos os lados, deixando ficar a carne um pouco rosada no interior.

Lave e enxugue muito bem os cogumelos e salteie-os, sobre lume forte, noutra frigideira com Vaqueiro Líquida. Tempere com sal e pimenta moída na altura

Adicione os pedaços de pombo e os cogumelos aos legumes e leve de novo ao lume, deixando apurar suavemente durante cerca de 5 minutos. Sirva enfeitado com raminhos de tomilho fresco.

FAISÃO COM NOZES

▶ *Receita de Carlos Gabriel, da Casa do Churrasqueiro**



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Faisão inteiro	1	unidade
Suco de 1 limão	-	-
Dentes de alho amassados	3	unidade
Sal	-	-
Amarrado de cheiro-verde	1	unidade
Vinho tinto seco	1	copo
Vinho do Porto	1	cálice
Caldo de carne	1	copo

Ingredientes do recheio

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Azeite de oliva	2	colheres de sopa
Toicinho picado	3	colheres de sopa
Cebola picada	1	unidade
Nozes picadas	200	g
Gemas batidas	3	unidade
Fatias de pão	3	unidade
Leite	-	-
Sal e pimenta-do-reino	-	-

* Autor do livro *O Sabor das Carnes Exóticas.*

MODO DE PREPARO

Esfregue o faisão por dentro e por fora com suco de limão, alho e sal.

Amarre as pernas juntas.

Recheio: numa panela, aqueça o azeite e frite o toicinho. Refogue a cebola.

Junte as nozes, as gemas e o miolo de pão embebido em leite e espremido.

Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e misture tudo muito bem.

Recheie o faisão com essa mistura e costure-o com uma linha.

Coloque o faisão em uma assadeira com o amarrado de cheiro-verde ao lado.

Regue com os vinhos e o caldo de carne.

Leve ao forno moderado e asse até dourar, regando de vez em quando com o líquido da assadeira.

Sirva o faisão aberto, com batatas cozidas ou arroz branco.

GALINHA-D'ANGOLA AO CABERNET

- *Grau de dificuldade: Fácil*
- *Rendimento: 4 porções*



Figura 145 Galinha-d'angola ao cabernet
Fonte: Acervo do autor



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Funghi secchi (cogumelos secos)	10	g
Galinha-d'angola	1	unidade
Cebola	200	g
Bacon	50	g
Manteiga	60	g
Farinha de trigo	20	g
Vinho tipo cabernet sauvignon	750	ml
Grappa (bebida destilada italiana)	50	ml
Sal	1	pitada
Pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto	-	a gosto
Linguiça tipo toscana	1	unidade

MODO DE PREPARO

Coloque os cogumelos de molho em água morna.

Corte a ave em oito pedaços.

Pique a cebola e o bacon em cubos pequenos.

Coloque uma panela no fogo médio com metade da quantidade de manteiga (30 g).

Quando derreter, junte o bacon e a cebola, mexendo até que dourem.

Adicione uma colher de sobremesa de água quente.

Assim que secar, coloque os pedaços de ave.

Espalhe a farinha sobre eles.

Deixe tomar cor, mexendo ocasionalmente, e adicione o vinho e a grappa.

Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e deixe cozinhar em fogo baixo.

Quando a carne estiver macia, retire-a da panela, mantendo-a aquecida.

Peneire o caldo do cozimento e coloque numa panela pequena.

Acrescente ao caldo os cogumelos escorridos e picados, a linguiça em pequenos pedaços e a manteiga restante.

Misture bem, leve ao fogo baixo por 15 minutos.

Coloque esse molho sobre os pedaços de carne e sirva a seguir.

Este prato combina com polenta aromatizada com alecrim.

DICA

A carne da galinha-d'angola é bastante delicada; 45 minutos costumam ser suficientes para cozinhar uma ave inteira. Controle o tempo de fogo e vá testando a carne com um garfo: ela estará pronta quando o toque for macio, mas não houver desprendimento dos ossos.

ARROZ DE PATO

- *Tempo de preparo: 1h30*
- *Rendimento: 6 porções*



Figura 146 Arroz de pato
Fonte: Acervo do autor



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 pato inteiro	-	-
Cebolas médias	2	unidade
Folhas de louro	3	unidade
Cravos-da-índia	4	unidade
Dentes de alho picados	3	unidade
Vinho branco	1	xícara de chá
Bacon picados em cubos pequenos	1	xícara de chá
Linguiça portuguesa fatiada	1	unidade

continua



► *conclusão*

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Tomate sem pele e sem sementes picado	1	unidade
Cheiro verde picado	3	colheres de sopa
Arroz	2	xícaras de chá
Azeite	2	colheres de sopa
Sal	-	a gusto

MODO DE PREPARO

Numa panela grande coloque o pato, 1 cebola cortada na metade, os cravos, as folhas de louro e sal. Cubra com água e leve ao fogo.

Deixe ferver até que o pato esteja cozido (aproximadamente 30 minutos).

Retire o pato da panela para que esfrie.

Coe e reserve o caldo que se formou.

Assim que conseguir manipular o pato, desfie-o grosseiramente, descartando pele e ossos. Reserve.

Numa panela aqueça o azeite. Refogue o alho, a cebola e o tomate. Junte o bacon e a linguiça e mexa até que comecem a ficar dourados. Acrescente o pato desfiado.

Coloque o arroz, o vinho branco e o caldo do pato reservado (junte água para completar 6 xícaras de líquido, caso tenha sobrado pouco caldo).

Abaixe o fogo, mantenha a panela semitampada e deixe cozinhar até que arroz fique cozido (aproximadamente 15 minutos).

Junte o cheiro verde e misture.

Retire do fogo e sirva imediatamente.

DICA DO CHEF

O arroz de pato não deve ficar seco e soltinho. Ele é uma preparação mais caldosa, o que os portugueses chamam de arroz malandrinho.

PATO AO MOLHO DE MARACUJÁ

► *Receita de Carlos Gabriel, da Casa do Churrasqueiro**



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 pato cortado em pedaços	-	-
Sal e pimenta-do-reino	-	-
Ramo de salsa picado	1	unidade
Cebola picada	1	unidade
Talo de salsão picado	1	unidade
Maracujás	4	unidade
Mel	1	xícara de chá
Vinho branco seco	1	copo
Cravos-da-índia	4	unidade
Canela em pau	2	pedaços

MODO DE PREPARO

Tempere o pato com sal e pimenta-do-reino.

Aqueça o azeite e doure os pedaços de pato.

Em uma panela, coloque a carcaça do pato, a salsa, a cebola e o salsão e cubra com água. Deixe ferver por 30 minutos, depois coe.

Retire a polpa dos maracujás e passe por uma peneira para retirar as sementes.

Em uma panela grande, coloque os pedaços de pato já fritos.

Regue com o mel e o vinho.

Adicione a polpa de maracujá, os cravos-da-índia, a canela e o caldo de pato coado.

► * Autor do livro *O Sabor das Carnes Exóticas.*

Tampe e cozinhe em fogo baixo até a carne ficar macia.

Passe o pato com o molho para uma travessa e sirva acompanhado de batatas coradas.

PATO ASSADO COM JULIENNE DE GRAPEFRUIT

- *Receita da Cristiane Arce*
- *Rendimento: 8 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Patos pequenos	2	unidade
Grapefruits	3	unidade
Cenoura	1	unidade
Cebola	1	unidade
Vinho branco seco	1	copo americano
Caldo de galinha	1	copo americano
Licor Grand Marnier	$^1/_2$	copo americano
Massa de tomate	$^1/_2$	colher de sopa
Amido de milho	1	colher de sobre-mesa rasa
Óleo	1	colher de sopa
Sal e pimenta-do-reino	-	a gosto
Açúcar	1	colher de chá

MODO DE PREPARO

Lave e enxugue os patos retirando os miúdos.

Tempere os patos com sal e pimenta-do-reino.

Pique a cebola, a cenoura e os miúdos e junte um pouco de óleo.

Junte tudo aos patos e leve ao forno por 40 minutos aproximadamente.

Descasque os dois grapefruits e corte a casca em julienne (tipo de corte em tiras finas). Junte uma colherinha de açúcar, metade do vinho, o licor e o suco dos dois grapefruits e leve ao fogo por 10 minutos, deixando ferver.

Retire os patos do forno e filtre o caldo do fundo que ficou do cozimento dos patos, diluindo com metade do caldo de galinha e a massa de tomate.

Misture bem.

Junte o restante do caldo de galinha e do vinho e leve ao fogo até evaporar o vinho.

Junte a julienne dos grapefruits com o amido de milho para engrossar levemente.

Sirva os patos com esse molho.

DICA

Você também pode substituir os grapefruits por laranjas do tipo Bahia.

GANSO CAMPEIRO AO MOLHO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 ganso grande limpo com pele, coração, moela e fígado	-	-
Banha ou azeite	1	xícara
Cabeça de alho picado	$^1/_2$	unidade
Açúcar	1	colher de sopa
Vinho tinto	1	copo
Manjerona verde	1	pitada
Cebolas grandes picadas	4	unidade
Tomates grandes picados	4	unidade
Molho de tempero verde	1	unidade
Massa de tomate	1	lata

MODO DE PREPARO

Corte o ganso em pedaços.

Tempere somente com sal.

Em uma panela de ferro, esquente bem a banha, adicione o açúcar até dourar (não queimar) e acrescente o alho picado até dourar.

Coloque o ganso de uma só vez e deixe ferver.

Após 5 minutos fervendo, dê uma boa mexida pelo fundo da panela, revirando os pedaços e acrescente o copo de vinho.

Tampe e deixe ferver em fogo alto (tem que ser em fogo alto, pois senão a carne fica dura).

Ao começar a fritar, coloque um copo de água quente e tampe novamente.

Repita o processo e mexa a cada inserção de água.

O ganso estará quase pronto no momento em que você notar a carne ficar macia.

Coloque cebola, tomate e manjerona.

Acrescente mais um copo de água e tampe.

Mexa até fritar e coloque água.

Repita o processo até a cebola dourar ou desmanchar.

Feito isso, acrescente a massa de tomate e coloque um pouco de água para manter o caldo consistente.

Teste o sal e deixe ferver rapidamente.

Coloque o tempero verde.

ACOMPANHAMENTO

Polenta temperada: antes de acrescentar a farinha de milho na água para fazer a polenta, coloque um pouco de azeite, 1 ou 2 tabletes de caldo de galinha, 1 colher de margarina, um pouco de tempero verde e um pouco de sal. Depois é só fazer a polenta normalmente!

AVESTRUZ COM RÖSTI DE BATATA

► *Receita de Carlos Gabriel, da Casa do Churrasqueiro**



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Filé de avestruz, cortado em 4 bifes	800	g
Sal e pimenta-do-reino	-	-
Óleo para fritar	-	-

Ingredientes do molho

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Caldo de galinha	1	xícara de chá
Alecrim	-	-
Tomilho	-	-

Ingredientes do rösti de batata

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Batatas	4	unidade
Sal e pimenta-do-reino	-	-
Manteiga	4	colheres de sopa

MODO DE PREPARO

Tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino.

MOLHO

Ferva o caldo de galinha com os temperos até reduzir o líquido à metade.

► * Autor do livro *O Sabor das Carnes Exóticas.*

Coe para retirar os temperos.

RÖSTI

Rale as batatas e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Em uma frigideira pequena, derreta 1 colher (sopa) de manteiga e coloque 1 batata ralada. Espalhe por igual para que fique como uma panqueca.

Vire e doure do outro lado.

Retire e escorra sobre papel toalha.

Repita a operação com as outras batatas, formando 4 röstis.

Frite os bifes em um pouco de óleo, dourando-os dos dois lados até que fiquem ao ponto. Retire e coloque-os em uma travessa.

Regue os bifes com o molho preparado, reaquecido.

Sirva-os acompanhados do rösti de batata.

Sugestão: para variar, esses bifes de avestruz com molho também podem ser acompanhados de legumes à juliana ou purê de batata.

AVESTRUZ GRELHADO AO MOLHO DE POIVRE VERT

- *Receita do Restaurante La Gália, de Campos de Jordão*
- *Rendimento: 2 porções*
- *Nível de dificuldade: fácil*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Filet de avestruz	300	g
Pimenta verde francesa	1	colher de sopa
Dente de alho picado	1	dente
Ervas finas (coentro, sálvia, alecrim, tomilho)	1	pitada
Vinho tinto seco	150	ml
Azeite	100	ml
Fundo escuro de carne	200	ml
Seleta de legumes	150	g

MODO DE PREPARO

Tempere a carne a gosto, com pimenta-do-reino, sal e alho, e deixe marinar por 15 minutos.

Preaqueça uma frigideira com o fundo bem alto, coloque um fio de azeite e grelhe a carne em todos os lados.

A carne tem que ser servida mal passada. Reserve.

No resíduo da frigideira, acrescente um pouco mais de azeite, triture a pimenta verde, acrescente o alho e deixe dourar por uns minutos.

Sempre mexendo, acrescente um pouco do vinho tinto ao resíduo

Acrescente aos poucos o fundo escuro, as ervas finas e deixe apurar.

Corrija o sal.

Assim que tiver uma consistência de um molho não muito espesso, reserve.

MONTAGEM

Com uma faca bem afiada, filete a carne da avestruz em lâminas finas, disponha em forma de um leque em um prato e regue com o molho.

Para acompanhar, seleta de legumes puxada no azeite e cheiro verde a gosto.

CURIOSIDADE – CARNES *KOSHER*

Essas carnes são abatidas de forma especial, sangradas e manufaturadas para obedecer crenças religiosas.

Normalmente é usada para preparações *kosher* apenas a parte dianteira da carne de boi, vitelo, aves e alguma carne de caça.

As carnes *kosher* são retiradas de animais que foram abatidos por um *shohet* (rabino treinado para tal prática).

O animal deve ser morto com um único golpe de faca e depois completamente sangrado. As veias e artérias devem ser totalmente removidas da carne, processo esse que mutilaria a carne de um lombo ou as pernas de um boi. Por isso, usam a parte dianteira.

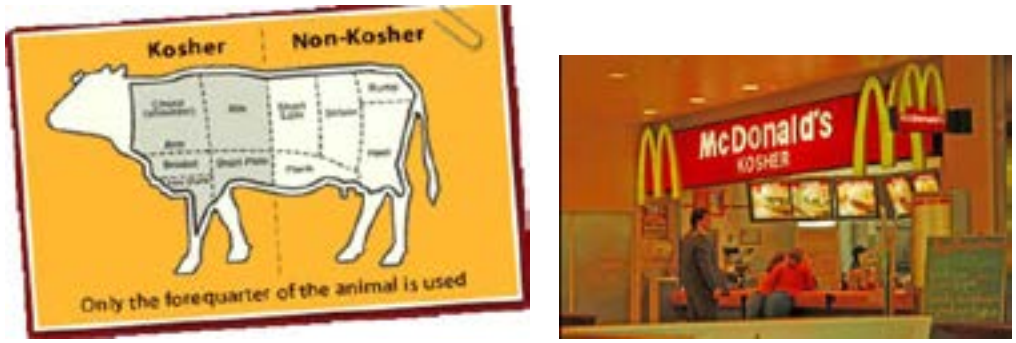


Figura 147 Carnes *kosher*
Fonte: Acervo do autor

Em São Paulo, ainda não temos McDonald's kosher, mas existem muitos locais onde encontrar alimentos kosher, e a maioria dos estabelecimentos fica no bairro de Higienópolis, onde há uma grande concentração de judeus ortodoxos. São eles:

- **Burgguer's K (**R. Goiás, 108,Higienópolis, 3662-5121)
- **Nur (**R. Tupi, 792, Santa Cecília, 3666-4992)
- **Pizzaria Bráz (na 1a segunda-feira de cada mês -** R. Sergipe, 406, 3129-8151)
- **Super K (**R. Traipu, 66, Pacaembu, 3663-3030)
- **Pardess (**R. Padre João Manoel, 732, Jardins, 3068-9093)
- **Pricake (**Av. Higienópolis, 467, 2506-8225)
- **Fifi Doces (**R. Fonseca Teixeira, 102, Morumbi, 3031-5273)
- **Kosher Delight (**Baronesa de Itu, 436, Higienópolis, 3661-3106)
- **Mehadrin (**R. Costa e Silva, 46, Higienópolis, 3667-9090)
- **All Kosher (**Alameda Barros, 391, loja 12, Santa Cecília, 3285-1131)
- **Empório Zilanna (**R. Itambé, 506, Higienópolis, 3257-8671)

CARNE RESFRIADA

Carne resfriada é aquela que provém de um boi abatido, partido ao meio e levado a uma câmara de resfriamento em que a temperatura da carne vai a 0ºC.

CARNE CONGELADA

A descoberta do congelamento foi muito útil, pois resolveu diversos problemas dos criadores, como a regularização do abastecimento (que sofria problemas com as entressafras) e a facilidade de conservação para venda e exportação.

A temperatura ideal de congelamento varia de -18º C a -7º C.

PROCESSO DE CONGELAMENTO

INDUSTRIAL

Feito com máquinas conhecidas por *fresh frozen*. Os produtos são embalados a vácuo e submetidos a túneis de congelamento que chegam a **40ºC negativos**. Este processo é denominado de *shock freezing*. A carne mal chega a formar cristais de gelo, evitando assim a perda de água na ocasião do descongelamento (este fato é indispensável para que a carne conserve seu sabor integral, como se nunca tivesse sido congelada).

PARA SE OBTER UM BOM CONGELAMENTO DEVE-SE TOMAR ALGUMAS PRECAUÇÕES:

- Congelar em pequenas porções.
- **Escolher cuidadosamente as embalagens**. Não são recomendadas as de alumínio, pois como elas não oferecem a possibilidade de serem fechadas hermeticamente, a carne fica exposta desidratando-se durante o congelamento. O alumínio também produz mudanças na cor e no sabor. *A embalagem correta é a de filme plástico de PVC*.
- Nunca se esqueça de etiquetar com o nome, corte, data e quantidade.
- Nunca recongele uma carne, portanto esteja atento ao item "a". Este fator é imprescindível para que não ocorram sobras.

DESCONGELAMENTO

Dê atenção especial ao descongelamento. De acordo com a portaria CVS-6/99 de 10.03.99, o descongelamento é a etapa em que os alimentos passam da temperatura de congelamento para até 4ºC, sob refrigeração em condições controladas.

OS REQUISITOS PARA UM DESCONGELAMENTO SEGURO SÃO

- Em câmara ou geladeira a 4ºC.
- Em forno de convecção ou microondas.
- Em água com temperatura inferior a 21ºC por 4 horas.
- Em temperatura ambiente, em local sem contaminação ambiental (vento, pó, excesso de pessoas, utensílios, etc.) monitorando-se a temperatura superficial, sendo que, **ao atingir 3 a 4ºC**, deve-se continuar o degelo na geladeira a 4ºC.
- Utilização de peças inteiras ou filetadas de até 2 kg, embaladas por peças ou em suas embalagens originais.
- Após o descongelamento, o produto deve ficar na geladeira a 4ºC, conforme critérios de uso.

CARNE MATURADA

A **maturação** é um método natural de amaciamento em que as enzimas da própria carne a deixam mais macia, processo que é feito em um **período de 21 a 30 dias a 0ºC**.

Em seguida, a carne é embalada a vácuo para inibir a ação de micro-organismos.

FISCALIZAÇÃO

Toda carne deve passar pela fiscalização do governo, pois a fiscalização é um serviço pago com o dinheiro arrecado por meio de impostos.

As inspeções são exigidas várias vezes no matadouro *ante mortem e post mortem*.

Isso é feito para se certificar de que a carne do animal está livre de doenças, contaminações e está adequada para o consumo humano.

Aula 2

Visita técnica ou desossa

VISITA TÉCNICA OU DESOSSA

- Identificar os cortes a partir da desossa das carnes suínas.
- Conhecer o processo frigorífico: estrutura, leis, controles.

Ao final da aula o aluno será capaz de:

- Conhecer e identificar cortes suínos.





Figura 148 Desossa
Fonte: Acervo do autor

Aula 3

Métodos de cocção - grelhar

MÉTODOS DE COCÇÃO - GRELHAR

Identificar os cortes de carne bovina:

- o contrafilé
- o filé-mignon
- a linguiça
- Preparar carnes utilizando o método de grelhar;
- Conhecer os pontos de cocção da carne.

Ao final da aula o aluno será capaz de:

- Produzir grelhados de carne bovina.

GRELHAR

Método de cocção em que a fonte de calor está situada na parte inferior do equipamento, abaixo do alimento.

Nesse método, a cocção é feita por condução e irradiação, e os sucos da carne tendem a se manter no interior da peça.

O objetivo de se grelhar carnes é obter uma produção crocante por fora, úmida por dentro e com sabor agradável, levemente defumado.

Existem vários tipos de grelha, que podem ser a **gás, carvão e lenha**.

O processo de **grelhar requer cortes de primeira**, ou macios, que possam sofrer cocção rápida.

No cozimento com grelha, a gordura deve permanecer irrigando, amaciando e agregando sabor à preparação.

É importante lembrar que, para este tipo de cocção, quanto maior for a peça de carne utilizada, mais longe deve estar do fogo, para que cozinhe devagar e não perca seu sabor. Já os cortes menores devem ser colocados sobre grelhas bem próximas ao fogo.

Os cortes mais indicados para grelhar são: picanha, contrafilé, filé-mignon, maminha de alcatra e alcatra.

PONTOS DE COCÇÃO

As carnes bovinas têm **4 pontos** de cocção. Para averiguar o ponto de cocção da carne, é necessário ter muita experiência, um termômetro ou a identificação através do toque.

PONTO	TEMPERATURA INTERNA	TOQUE
▶ Bleu	▶ 50 a 55ºC	▶ Muito macio
▶ Mal passada	▶ 55 a 60ºC	▶ Macio
▶ Ao ponto	▶ 60 a 65ºC	▶ Levemente firme
▶ Bem passada	▶ 65 a 74ºC	▶ Firme



Receitas

CONTRAFILÉ GRELHADO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Contrafilé bovino	200	g
Óleo de milho	30	ml
Sal refinado	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Limpar, porcionar e resfriar a carne.

Limpar, aquecer e untar a grelha com o óleo de milho.

Pincelar a carne com um pouco de óleo.

Colocar a carne na grelha aquecida.

Quando a carne começar a sangrar, polvilhar com sal e virar.

Salgar o outro lado e retirar da grelha quando alcançar o ponto de cocção desejado.

Caso a carne não atinja o ponto desejado, terminar a cocção no forno preaquecido a 160ºC.

FILÉ-MIGNON GRELHADO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Filé-mignon bovino	220	g
Azeite extravirgem	50	ml
Ramo de alecrim fresco	1	unidade
Dentes de alho	2	unidade
Óleo de milho	30	ml
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Limpar e porcionar a carne em 2 medalhões de 110 gramas.

Marinar os medalhões com o azeite, o alecrim e os dentes de alho esmagados.

Limpar, aquecer e untar a grelha com o óleo de milho.

Colocar a carne na grelha aquecida.

Quando a carne começar a sangrar, polvilhar com sal e pimenta e virar.

Temperar o outro lado e retirar da grelha quando alcançar o ponto de cocção desejado.

Caso a carne não atinja o ponto desejado, terminar a cocção no forno preaquecido a 160ºC.

MANTEIGA AROMATIZADA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Manteiga integral sem sal	50	g
Salsa fresca picada	q.b.	maço
Manjericão fresco picado	q.b.	maço
Sálvia fresca picada	q.b.	maço
Cebola pérola em brunoise fina	5	g
Dente de alho em brunoise fina	$^1/_2$	unidade
Mostarda Dijon	2	g
Filé de anchova	2	g
Pimenta caiena	q.b.	g
Limão tahiti (suco)	$^1/_6$	unidade
Conhaque	5	ml
Sal refinado	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Em um bowl, misturar a manteiga, em ponto de pomada, com o restante dos ingredientes. Temperar com sal.

Embalar em filme plástico e refrigerar.

Cortar na hora do serviço e servir sobre a carne.

LINGUIÇA GRELHADA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Linguiça suína fresca	100	g

MODO DE PREPARO

Limpar, aquecer e untar a grelha com o óleo de milho.

Colocar a linguiça na grelha aquecida.

Grelhar até que todos os lados estejam cozidos uniformemente, sem furá-la, para que não resseque.

PERNIL GRELHADO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Pernil desossado	500	g

MODO DE PREPARO

Limpar, aquecer e untar a grelha com o óleo de milho.

Colocar o pernil na grelha aquecida.

Grelhar até que todos os lados estejam cozidos uniformemente.

Caso necessário, finalizar a cocção no forno (65 graus interno).

Aula 4

Métodos de cocção - grelhar

MÉTODOS DE COCÇÃO - GRELHAR

Aprimorar e rever os cortes:

- Preparar carnes utilizando o método de grelhar;
- Conhecer os pontos de cocção da carne.

Ao final da aula o aluno será capaz de:

- Produzir grelhados de carne bovina e aves.



Receitas

PICANHA GRELHADA: *PORCIONAR E GRELHAR TODA A PICANHA*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Picanha	200	g
Sal refinado	Q.B.	g
Óleo de milho	30	ml

MODO DE PREPARO

Limpar, porcionar e resfriar a carne.

Limpar, aquecer e untar a grelha com o óleo de milho.

Pincelar a carne com um pouco de óleo.

Colocar a carne na grelha aquecida.

Quando a carne começar a sangrar, polvilhar com sal e virar.

Salgar o outro lado e tirar do fogo quando alcançar o ponto de cocção desejado.

Caso a carne não atinja o ponto desejado, terminar a cocção no forno preaquecido a 160ºC.

COXA E SOBRECOXA DE FRANGO GRELHADA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Coxa e sobrecoxa de frango	1	unidade
Óleo de milho	25	ml
Tomilho fresco	Q.B.	maço
Limão Tahiti	$^1/_2$	unidade
Pimenta-do-reino branca moída	Q.B.	g
Sal refinado	Q.B.	g

MODO DE PREPARO

Desossar a coxa e a sobrecoxa de frango, mantendo-as unidas e com a pele.

Misturar 15 ml do óleo, o tomilho, o suco de limão e a pimenta. Marinar o frango nessa mistura por pelo menos 30 minutos.

Limpar, aquecer e untar com óleo a grelha.

Tirar o frango da marinada, retirando o excesso.

Colocar o frango na grelha.

Quando um dos lados já estiver marcado, salgar, virar e terminar a cocção do outro lado.

Caso não tenha atingido o ponto desejado, terminar a cocção em forno preaquecido a 160ºC.

ALCATRA GRELHADA COM MOLHO DE COGUMELO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Alcatra	800	gramas
Óleo de milho	25	ml
Cebola pérola	20	gramas
Limão Tahiti	1/2	unidade
Pimenta-do-reino branca moída	Q.B.	g
Sal refinado	Q.B.	g
Manteiga	40	g
Cogumelo-de-paris	100	g
Vinho branco seco	100	ml
Demi glace	200	ml

MODO DE PREPARO

Preaqueça a grelha.

Temperar os bifes com sal e pimenta, pincelando o óleo.

Colocar o lado de melhor aparência virado par baixo.

Virar os bifes e reservar.

PARA O MOLHO

Refogar as cebolinhas inteiras na manteiga em fogo médio.

Adicionar os cogumelos fatiados até amolecer, depois o vinho, o demi glace, sal e a pimenta a gosto.

COSTELAS DE PORCO DEFUMADAS E GRELHADAS COM MAÇÃS CARAMELIZADAS



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Costelas de porco	4 unid: 250 gramas cada	g
Óleo de milho	25	ml
Maçãs fuji	4	unidade
Limão tahiti	2	unidade
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Sal refinado	q.b.	g
Açúcar refinado	200	g

MODO DE PREPARO

Preaquecer a grelha a 204 graus. Pincele ligeiramente com óleo, sal e pimenta. Coloque o lado mais bonito para baixo na grelha por 2 minutos. Vire as costeletas e grelhe até atingir 63 graus internamente.

PARA AS MAÇÃS

Descasque e retire as partes internas das maçãs conforme demo do Chef. Salpicar suco sobre as maçãs para que não se oxidem.

Coloque o açúcar numa sauteuse com o suco de limão restante e misture bem. Caramelize o açúcar em fogo alto. Adicione as fatias de maçã e cubra com o açúcar caramelizado. Finalize com uma pitada de sal e pimenta.

Aula 5

Métodos de cocção – saltear

MÉTODOS DE COCÇÃO – SALTEAR

- Conhecer e desossar aves (frango);
- Definir o método de saltear e aplicá-lo no preparo de carnes;
- Identificar as preparações adequadas e preliminares no método de saltear carnes vermelhas e brancas.

Ao final da aula o aluno será capaz de:

- Saltear carnes e produzir molhos a partir do salteado.

SALTEAR

O objetivo de saltear alimentos é produzir um alimento saboroso e com a melhor textura e cor possíveis. A cor e a textura do produto final irão variar de acordo com o alimento salteado.

Carnes vermelhas deverão apresentar uma coloração dourado-escuro em seu exterior, enquanto carnes brancas, uma coloração dourado-âmbar.

Por se tratar de um método de cocção rápido, o intuito não deve ser o de amaciar as carnes, portanto, as carnes que se prestam a este método **devem ser naturalmente macias e devem estar em tamanho pequeno**.

Esta técnica cozinha o alimento rapidamente em pequenas porções, com pouca adição de gordura e em temperaturas relativamente altas.

Os sucos liberados durante a cocção podem ser utilizados como base para o preparo de molhos, feitos na própria sauteuse e servidos com o alimento já salteado.

Este molho serve para vários propósitos:

- Recaptura o sabor do alimento perdido durante a cocção;
- Introduz sabor adicional à produção;
- Complementa a umidade da preparação.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES AO SE SALTEAR CARNES

- Usar cortes pequenos e macios;
- Marinar os alimentos que necessitam de um sabor adicional;
- Polvilhar o alimento com farinha de trigo para protegê-lo e para que este amido ajude na ligação do molho;
- Usar gorduras que resistam a altas temperaturas;
- Usar o tipo e tamanho de panela adequado para a quantidade de alimento a ser produzido.



Receitas

FILET AU POIVRE VERT



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Filé-mignon bovino	220	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Manteiga clarificada	10	g
Pimenta-do-reino verde	10	g
Conhaque	10	ml
Demi glace	100	ml
Creme de leite fresco	30	ml

MODO DE PREPARO

Limpar e porcionar o filé em tournedos de 220g.

Temperar com o sal e pimenta.

Em uma sauteuse, aquecer a manteiga e saltear a carne até o ponto desejado. Reservar em local aquecido.

Adicionar os grãos de pimenta-do-reino verde à sauteuse e deixar que liberem seu aroma por 1 minuto.

Acrescentar o conhaque e flambar.

Juntar o demi glace, acertar o nappé e temperar o molho com sal.

Retornar a carne e finalizar com o creme de leite.

SUPRÊME DE FRANGO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Manteiga clarificada	15	g
Farinha de trigo	15	g
Fundo claro de aves	300	ml
Sachet d'épices	1	unidade
Suprême de frango	1	unidade
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino branca moída	q.b.	g
Manteiga clarificada	20	g
Cogumelo-de-paris fatiado	50	g
Creme de leite fresco	50	ml
Manteiga integral sem sal	20	g

MODO DE PREPARO

Preparar um molho velouté. Reservar.

Temperar o suprême de frango com sal e pimenta.

Aquecer uma sauteuse e adicionar a manteiga clarificada. Aquecer.

Saltear o frango de um lado, depois do outro, até que fique dourado.

Terminar a cocção em forno preaquecido a 160ºC.

Tirar o frango do forno e reservar em local aquecido.

Descartar o excesso de gordura da sauteuse, adicionar os cogumelos e saltear por alguns minutos.

Acrescentar o molho velouté e o creme de leite. Reduzir um pouco.

Tirar a sauteuse do fogo e montar com a manteiga integral gelada.

Ajustar o sal e a pimenta.

Napear o frango com o molho.

BATATAS ASSADAS



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Batata monalisa	100	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Azeite	10	ml
Alecrim fresco	1	mç
Aceto balsâmico	20	ml
Dente de alho com casca	2	unidade

MODO DE PREPARO

Lavar e cortar as batatas com a casca, conforme demo.

Temperar com o sal, pimenta, o aceto balsâmico, azeite e o alecrim.

Levar ao forno até que estejam cozidas e levemente douradas.

ARROZ PILAF



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Fundo claro de ave	210	ml
Cebola pérola em brunoise	15	g
Manteiga integral sem sal	10	g
Arroz agulhinha tipo 1	100	g
Folha de louro seco	1	unidade
Ramo de tomilho fresco	1	unidade
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Aquecer o fundo (manter aquecido).

Suar a cebola na manteiga.

Adicionar o arroz e mexer até que os grãos fiquem bem envoltos na manteiga.

Adicionar o fundo quente, o louro, o tomilho, o sal e a pimenta.

Levar à fervura.

Tampar e levar ao forno preaquecido a 175ºC, ou cozinhar no fogão em fogo baixo.

Cozinhar até que todo o líquido seja absorvido e os grãos estejam macios.

Retirar do forno.

Descansar o arroz por pelo menos 5 minutos para que o vapor seja liberado e o arroz fique solto.

Soltar bem os grãos utilizando um garfo.

Aula 6

Métodos de cocção - saltear

MÉTODOS DE COCÇÃO - SALTEAR

Aprimorar e rever os cortes:

- Preparar carnes utilizando o método de saltear;
- Conhecer os pontos de cocção da carne.

Ao final da aula o aluno será capaz de:

- Produzir salteados.



Receitas

MEDALHÃO BARDEADO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Filé-mignon bovino	220	g
Bacon em fatias finas	2	unidade
Cebola pérola	6	unidade
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Manteiga clarificada	20	g
Vinho do Porto tinto	50	ml
Aceto balsâmico	30	ml
Fundo escuro bovino	60	ml
Manteiga integral sem sal	20	g

MODO DE PREPARO

Limpar e porcionar o filé-mignon em 2 medalhões de 110 g.

Bardear os medalhões com as fatias de bacon e amarrar com barbante.

Cozinhar as cebolas descascadas e inteiras em água salgada até ficarem macias.

Temperar o medalhão com sal e pimenta e saltear na manteiga clarificada até o ponto desejado.

Retirar o medalhão e terminar o cozimento em forno preaquecido a 160ºC, caso seja necessário.

Descartar o excesso de gordura e deglacear a sauteuse com o vinho do Porto, acrescentar o aceto balsâmico e reduzir. Adicionar o fundo e as cebolas e reduzir novamente.

Montar com a manteiga integral gelada em cubos e servir com o medalhão.

MAGRET DE PATO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Magret de pato	1	unidade
Vinho do Porto tinto	0,90	ml
Manteiga gelada	0,10	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Fazer cortes em losango na gordura do magret, tomando o cuidado de não perfurar a carne.

Temperar com sal e pimenta.

Colocar o magret, com a gordura para baixo, em uma sauteuse fria.

Acender o fogo e deixar a gordura cozinhar lentamente, até dourar.

Quando dourar bem, virar o magret e cozinhar por mais alguns minutos do outro lado.

Tirar do fogo e reservar o magret aquecido.

Secar por completo a gordura da sauteuse e deglacear com o vinho do Porto.

Reduzir o líquido a 1/3, ajustar o tempero e coar.

Montar o molho com a manteiga gelada.

Fatiar o magret e napear com o molho.

FIGOS FRESCOS GRELHADOS



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Figo fresco	2	unidade
Vinho do Porto tinto	0,10	ml
Manteiga gelada	0,10	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Limpar e cortar os figos longitudinalmente .

Salpicar o vinho do Porto sobre os figos com sal e pimenta a gosto.

Numa sautease teflon, derreter a manteiga e colocar os figos com a parte cortada virada para baixo.

Reservar.

PURÊ DE AMORAS



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Batata monalisa	200	g
Polpa de amora	50	g
Manteiga gelada	100	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Cozinhar e descascar as batatas.

Cozinhar e amassar as batatas com o auxílio de espremedor de batatas.

Numa sautease derreter a manteiga, adicionar a polpa de amoras, o purê e misturar bem, finalizando com sal e pimenta a gosto.

Aula 7

Métodos de cocção - assar

MÉTODOS DE COCÇÃO - ASSAR

Objetivo de aula

- Conhecer técnicas de preparo de assados.

Ao final da aula o aluno será capaz de

- Assar carnes e produzir molhos a partir do assado.

Palavras-chave

- Marinar
- Jus
- Deglacear

ASSAR

Método de cocção que emprega calor seco num ambiente controlado (o forno). Quando a camada externa do alimento é aquecida, seus sucos naturais viram vapor e penetram no alimento, cozinhando-o por completo.

Os líquidos que se soltam durante a cocção são utilizados como base para molhos que são produzidos para acompanhar os assados.

Quando se assam carnes, pode-se dispor o alimento sobre uma grelha suspensa na assadeira para que os sucos do cozimento e a gordura sejam coletados.

A gordura é muito importante quando se produz carne assada, pois quando aquecida, ela penetra no interior da peça umedecendo e deixando-a mais saborosa.

Alguns cuidados são importantes quando se assa no forno:

- Preaquecer o forno na temperatura desejada, para evitar a perda de sucos e o cozimento inadequado;
- Regular a temperatura do forno de acordo com o tamanho e característica do alimento, para evitar que a superfície externa se queime antes do cozimento e que haja perda de umidade, etc.;
- Marinar previamente alimentos duros e fibrosos, para amaciá-los;
- Lardear* ou bardear** alimentos que não forem suficientemente gordurosos, para enriquecer seu sabor e agregar umidade;
- Selar alimentos que exijam este pré-preparo, para que não percam os sucos internos durante a cocção e atinjam uma coloração dourada;
- Descansar o assado antes de cortá-lo, para que o músculo relaxe e reabsorva os sucos da cocção;

- Não adicionar líquidos frios aos alimentos durante a cocção, para não interromper o cozimento.

**LARDEAR: Inserir pequenos pedaços de gordura ou vegetais em peças de carne com o intuito de deixá-las mais saborosas, macias e úmidas. Alimentos lardeados têm também um forte apelo visual quando fatiados.*

***BARDEAR: Enrolar fatias de gordura em peças de carne para que estas não ressequem quando assadas. Esse processo também agrega umidade e sabor aos assados, principalmente quando se trata de cortes magros e de pouco sabor.*



Receitas

FRALDINHA ASSADA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Fraldinha	01	unidade
Sal refinado	q.b.	g
Óleo de milho	q.b.	ml

MODO DE PREPARO

Limpar e temperar a fraldinha com sal. Untar com o óleo.

Colocar a carne sobre uma grelha de forno, colocando uma assadeira por baixo, levar ao forno preaquecido a 220ºC e assar a esta temperatura por cerca de 10 minutos, até que esteja bem dourada.

Reduzir a temperatura do forno para 160ºC e assar até o ponto desejado.

Envolver a carne em papel-alumínio para descansar.

BARBECUED SPARERIBS (COSTELA DE PORCO COM MOLHO BARBECUE)



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Costela de porco fresca	400	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Açúcar refinado	75	g
Açúcar mascavo	75	g
Vinagre de maçã	75	ml
Dentes de alho amassado	2	unidade
Mostarda em pó	1	colher de café
Chili em pó	1	colher de café
Canela em pó	1	colher de café
Cravo em pó	1	colher de café
Maço de salsa fresca finamente picada	q.b.	unidade
Folha de louro	1	unidade
Pimenta dedo-de-moça sem semente em brunoise fina	1	unidade
Cebola roxa em brunoise fina	400	g
Óleo de milho	30	ml
Extrato de tomate	100	g
Demi glace	150	ml
Glucose de milho	25	g
Molho inglês	15	ml
“Fumaça líquida”	$^1/_2$	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Temperar a costela com sal e pimenta.

Levar a costela ao forno preaquecido a 170ºC e assar por cerca de 45 minutos.

Em uma panela, colocar o açúcar refinado e levar ao fogo médio, mexendo sempre para não queimar e até que derreta formando um caramelo.

Após chegar ao ponto de caramelo, adicionar o açúcar mascavo e o vinagre de maçã e mexer até que o açúcar derreta e forme uma calda (gastric).

Adicionar todas as especiarias, o alho e as ervas ao gastric e ferver por 2 minutos. Reservar.

Em outra panela, suar a cebola no óleo até ficar bem caramelizada.

Após caramelizar a cebola, fazer a pinçage com o extrato de tomate, adicionar o demi glace, a glucose, o molho inglês e o gastric e cozinhar por 15 minutos em fogo baixo. Se necessário, alongar o molho com água fervente.

Acertar o sal e a pimenta, adicionar a essência de fumaça (fumaça líquida).

Após a costela ter assado por 45 minutos, napear a costela em ambos os lados com o molho e levar novamente ao forno por mais 45 minutos ou até que ela esteja bem macia, soltando do osso.

ARROZ DE AÇAFRÃO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Arroz branco	100	g
Açafrão em pó	5	g
Manteiga gelada	50	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Cebola	50	g
Pimentão vermelho	30	g
Leite de coco	50	ml
Salsão	30	g

MODO DE PREPARO

Cortar a cebola, salsão e o pimentão em brunoise conforme demo do chef.

Numa panela derreter a manteiga, saltear a cebola, o pimentão o açafrão e cozinhar o arroz junto com leite de coco.

PALETA DE CORDEIRO ASSADA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Paleta de cordeiro com osso	1	unidade
Alho em pasta	35	g
Manteiga mole	200	g
Sal refinado	28	g
Pimenta-do-reino preta moída	6	g
Salsa picadinha	20	g
Coentro picadinho	20	g
Tomilho	6	g
Páprica em pó	6	g
Cominho	6	g
Azeite extravirgem	120	ml
Leite de coco	50	ml
Salsão	30	g

Condimento

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Fraldinha	1	unidade
Sal refinado	Q.B	g
Óleo de milho	Q.B	ml

MODO DE PREPARO

Preaquecer o forno a 177 graus.

Misturar a manteiga com alho, a salsa, o coentro, o tomilho, o cominho e a páprica.

Temperar o cordeiro com 5g de sal e 1 pitada de pimenta-do-reino. Envolver o cordeiro com uma camada da manteiga temperada.

Colocar o cordeiro sobre uma grade e esta sobre uma assadeira. Adicionar água e um pouco de óleo no fundo da assadeira sem encostar na carne.

Asse sem cobrir regando de 15 em 15 min até formar uma camada de cor amarelada dentro de 45 minutos.

Cubra o cordeiro e continue assar até que a carne fique em macia em cerca de 2 ou 3 horas.

Retire a carne da assadeira e a mantenha aquecida.

Corte em fatias bem finas e sirva.

LOMBO AO JUS



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
1 lombo de vitela	3	kg
Sal refinado	15	g
Pimenta-do-reino moída	6	g
Meripoix cubos médios	500	g
Fundo escuro	1,500	ml

MODO DE PREPARO

Preaquecer o forno a 177 gaus. Temperar a carne com sal e pimenta-do-reino.

Colocar a carne numa grade por cima da assadeira e assar até atingir 54 graus.

30 minutos antes de finalizar a cocção, adicionar a meripoix na assadeira e deixar dourar.

Retirar a carne e descansar por 30 minutos.

Reduzir o fundo, eliminar a gordura e servir com o jus.

Aula 8

Métodos de cocção - guisar

MÉTODOS DE COCÇÃO - GUISAR

Objetivos de aula:

- Conhecer a técnica de guisado para carnes em geral.

Ao final da aula o aluno será capaz de:

- Produzir guisados de carne.

Termos-chave

- Marinar
- Selar
- Deglacear
- Emincé

GUISAR

Muito similar ao braseado, o guisado pode também utilizar os cortes mais duros, mas a carne deve estar em pedaços menores (do tamanho de uma mordida). Alguns passos também sofrem alterações, como no caso de produções com frango e vitela que podem sofrer um branqueamento prévio, ao invés de serem selados em gordura quente.

Pelo fato de as carnes estarem em tamanhos menores, o tempo de cocção do guisado é relativamente menor.

Nos guisados, o molho formado durante a cocção é servido juntamente com os pedaços da carne, sem ser coado, e pode também levar acompanhamentos aromáticos.

ALGUNS DOS GUISADOS CLÁSSICOS

- **Blanquette**: guisado branco tradicionalmente feito com carnes brancas (vitela e frango) ou carneiro, e guarnecido com cogumelos e cebolas pérola. O molho também é bem branco e é finalizado com liason.
- **Fricassé**: guisado branco feito de vitela, aves e pequenas caças.
- **Goulash**: guisado original da Hungria, feito de carne bovina, vitela ou aves, temperadas com páprica e servido com batatas ou dumplings.
- **Navarin**: guisado preparado com carne de carneiro ou cordeiro, guarnecido com raízes, cebola e ervilhas. Seu nome deriva do francês *navets*, nabo, que é o acompanhamento principal deste prato.



Receitas

TAJINE DE CORDEIRO COM DAMASCO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Damasco seco azedo	50	g
Pernil de cordeiro desossado em cubos grandes	300	g
Dentes de alho esmagado	2	unidade
Laranja-pera	2	unidade
Coentro fresco	q.b.	maço
Hortelã fresca	q.b.	maço
Cominho em pó	q.b.	g
Noz moscada moída	q.b.	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Azeite extravirgem	30	ml
Cebola pera fatiada	1	unidade
Fundo escuro bovino	400	ml
Amêndoas laminadas	10	g
Gergelim branco	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Hidratar os damascos com água morna.

Marinar o cordeiro com o alho, o suco das laranjas, as ervas picadas (reservar um pouco para a finalização) e as especiarias por 45 minutos.

Retirar o cordeiro da marinada, coar e reservar o líquido. Temperar a carne com sal e pimenta.

Em uma panela, aquecer o azeite e selar o cordeiro. Reservar.

Na mesma panela, caramelizar a cebola.

Retornar a carne, deglacear com a marinada e cobrir com fundo escuro.

Cozinhar, em simmer, até que a carne esteja bem macia, alongando com um pouco de fundo quente, se necessário.

Tostar levemente as amêndoas no forno. Reservar.

Quando a carne estiver pronta, reduzir um pouco o molho, para concentrar os sabores, adicionar os damascos e corrigir os temperos com sal e pimenta.

Finalizar com um pouco de coentro e hortelã picados, as sementes de gergelim e as amêndoas laminadas.

GOULASH



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Pernil de porco desossado	250	g
Páprica doce	2	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Banha de porco	20	g
Cebola pera em cubos pequenos	120	g
Vinho branco seco	30	ml
Fundo escuro bovino	300	ml
Demi glace	150	ml
Louro seco	1	folha
Tomilho fresco	1	ramo
Pimenta-do-reino preta em grãos	2	unidade
Alcaravia em sementes	q.b.	g
Manjerona fresca	01	ramo
Dente de alho	$^1/_2$	unidade
Limão Tahiti	1	unidade
Creme de leite fresco	50	ml

MODO DE PREPARO

Cortar a carne em cubos de 5 cm e temperar com a páprica, o sal e a pimenta.

Em uma panela, aquecer a banha de porco e selar a carne. Reservar.

Na mesma panela, caramelizar a cebola.

Deglacear com o vinho e reduzir à metade.

Retornar a carne e adicionar o fundo e o demi glace.

Fazer um sachet com as ervas, as especiarias e os zests do limão. Adicionar à carne e cozinhar, em simmer, até que esteja macia, alongando com um pouco de fundo quente, se necessário.

Escumar para retirar o excesso de gordura.

Preparar um creme azedo com o creme de leite e um pouco de suco de limão, montando com um fouet.

Servir o goulash com o creme azedo por cima.

BEEF STROGANOFF



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Filé-mignon bovino	300	g
Mostarda escura	15	g
Açúcar refinado	10	g
Óleo de milho	30	ml
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Vodka	30	ml
Cebola pera	100	g
Cogumelo-de-paris	100	g
Fundo escuro bovino	Q.B.	ml
Creme de leite fresco	50	ml

MODO DE PREPARO

Cortar o filé-mignon em émincé. Reservar.

Em uma panela, colocar a mostarda, o açúcar e 20 ml de água. Ferver rapidamente, somente para que o açúcar dissolva. Reservar.

Em uma sauteuse, adicionar metade do óleo, acrescentar a carne, temperada com sal e pimenta, e dourar.

Adicionar a vodka e flambar. Reservar.

Na mesma sauteuse, colocar a outra metade do óleo, suar a cebola em brunoise e saltear os cogumelos fatiados.

Retornar a carne e a adicionar a pasta de mostarda.

Cozinhar em fogo baixo, acrescentando fundo quente, se necessário.

Quando a carne estiver cozida, adicionar o creme de leite.

PICADINHO DE AVESTRUZ



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Picanha de avestruz (filé em leque)	250	g
Manteiga clarificada	30	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Cebola pera	150	g
Dente de alho	1	unidade
Conhaque	30	ml
Extrato de tomate	50	g
Demi glace	250	ml
Salsa fresca	q.b.	maço

MODO DE PREPARO

Limpar e cortar a carne em cubos médios.

Cortar a cebola em brunoise e esmagar o alho.

Selar a carne na manteiga até dourar. Temperar e reservar.

Na mesma panela, suar a cebola e o alho.

Retornar a carne, adicionar o conhaque e flambar.

Fazer a pinçage com o extrato de tomate.

Juntar o demi glace e cozinhar em fogo brando.

Ajustar os temperos, salpicar a salsa finamente picada e servir.

RAGOUT À BOLONHESA *CADA GRUPO*



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Salsão	15	g
Cenoura	15	g
Cebola	30	g
Carne: patinho moído	100	g
Lombo suíno moído	40	g
Manteiga clarificada	10	g
Sal refinado	q.b.	g
Bacon em cubos pequenos	20	g
Bouquet garni	1	unidade
Dente de alho finamente picado	1	unidade
Tomate concassé maduro	2	unidade
Óleo de milho	20	ml
Fundo bovino	500	ml
Vinho tinto seco	100	ml
Cebola piqué	$^1/_2$	unidade
Sal refinado	Q.B.	g
Pimenta-do-reino moída	Q.B.	g
Extrato de tomate	15	g

MODO DE PREPARO

Cortar as carnes em émincé na ponta da faca e reservar.

Aquecer o óleo, adicionar o bacon e suar até ficar transparente.

Adicionar o patinho cortado e saltear.

Adicionar o lombo de porco cortado e saltear.

Colocar o alho finamente picado e mexer. Cozinhar por alguns minutos ou até que as carnes estejam levemente douradas.

Acrescentar o mirepoix cortado em brunoise e mexer bem.

Adicionar o extrato de tomate e mexer

Adicionar o tomate concassé e mexer

Acrescentar o fundo de carne, abaixar o fogo e cozinhar.

Acrescentar a cebola piqué e o bouquet garni.

Lembre-se da importância de temperar com sal e pimenta apenas no final da cocção, pois o molho foi reduzido, e isso poderia resultar num molho extremamente salgado, caso fosse temperado desde o início.

Aula 9

Métodos de cocção - brasear

MÉTODOS DE COCÇÃO - BRASEAR

Objetivos de aula:

- Conhecer a técnica de braseado para carnes em geral.

Ao final da aula o aluno será capaz de:

- Produzir braseados de carne.

Termos-chave

- Selar
- Deglacear
- Aromáticos

BRASEAR

Esta técnica é apropriada para carnes em porções grandes ou cortes mais duros.

Pode haver uma combinação de mirepoix ou ingredientes aromáticos para agregar sabor e umidade à produção.

Um dos maiores benefícios deste método é fazer com que cortes grandes e duros se tornem macios e úmidos, pois o líquido inserido na cocção penetra na fibra, amolecendo os tecidos. O líquido restante da cocção se transforma em um excelente molho, muito rico em sabor.

Cortes mais macios também podem ser braseados, mas utilizarão uma menor quantidade de líquido, de tempo de cocção e temperatura.

O primeiro passo para se produzir um bom braseado é selar a carne em gordura previamente aquecida para desenvolver seu sabor, cor e preservar o suco interno. Este processo deve ser feito na chama do fogão, e depois, a cocção deve terminar em forno em temperatura moderada.

Os braseados também podem ser totalmente feitos no fogão, mas o controle da temperatura é menos eficiente, uma vez que o contato direto com a chama faz com que o calor seja maior, secando os líquidos antes que a carne esteja macia.

Os braseados devem ter um sabor final intenso, resultado de uma cocção lenta e prolongada. Caso o resultado não seja esse, não houve a cocção completa, a temperatura estava alta demais, a carne não foi selada da maneira correta ou o cozimento foi excessivo.

No final da cocção, deve-se retirar a tampa da panela para possibilitar a redução do molho, o que pode também ser feito direto no fogo.

O braseado deve ser muito macio, a ponto de poder ser cortado com um garfo, porém não pode estar se desfazendo, o que indica que cozinhou demais.

O molho de um braseada normalmente é coado, **porém em algumas receitas este passo torna-se opcional.**



Receitas

COSTELA BRASEADA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Salsão	15	g
Costela bovina	500	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Óleo de milho	30	ml
Cebola pera	50	g
Cenoura	25	g
Salsão	25	g
Extrato de tomate	10	g
Vinho tinto seco	30	ml
Fundo escuro bovino	500	ml
Demi glace	200	ml
Louro seco	1	folha
Tomilho fresco	1	ramo
Vinho Madeira	30	ml

MODO DE PREPARO

Temperar a costela com sal e pimenta.

Em uma panela de pressão, aquecer o óleo e selar a costela, até que doure muito bem. Reservar.

Na mesma panela, caramelizar o mirepoix, cortado em cubos grandes. Adicionar o extrato de tomate e fazer a pinçage.

Deglacear com o vinho tinto e reduzir à metade.

Retornar a costela e qualquer suco que tenha liberado, e adicionar o fundo e o demi glace, o suficiente para cobrir 2/3 da carne.

Adicionar o louro e o tomilho, tampar a panela e, assim que ferver, reduzir o fogo. Cozinhar por cerca de 45 minutos até que a carne esteja bem macia, soltando do osso.

Retirar a costela e coar o molho.

Retornar o molho à panela, acertar o nappé, adicionar o vinho Madeira e corrigir os temperos. Acrescentar a carne para aquecer.

BRACIOLLA COM RIGATONI



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Salsão	15	g
Coxão duro em bife	150	g
Fatias de pão italiano	2	unidade
Leite integral	50	ml
Salsa fresca	q.b.	maço
Dentes de alho	4	unidade
Queijo parmesão ralado	40	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Fatias de presunto cozido fatiado	4	unidade
Queijo provolone em bastonetes	50	g
Azeite extravirgem	30	ml
Vinho tinto seco	50	ml
Tomate pelado italiano	400	g
Pimenta calabresa em flocos	q.b.	g
Louro seco	1	folha
Rigatoni	70	g
Manjericão verde folha pequena	q.b.	maço

MODO DE PREPARO

Cortar a carne em bifes de 1 cm de espessura e batê-los, entre filmes plásticos, com um batedor de carne a fim de obter bifes quadrados de 20 cm com 3 mm de espessura.

Fazer o recheio: preparar uma panade com o pão italiano cortado em cubos pequenos e o leite. Acrescentar a salsa picada, 2 dentes de alho em brunoise e 30g de queijo ralado. Temperar com sal e pimenta.

Temperar os bifes com sal e pimenta. Sobre cada bife, colocar uma fatia de presunto cozido, um pouco do recheio e um bastonete de queijo provolone.

Enrolar as braciolas, fechando as pontas, e amarrar com barbante.

Em uma panela, aquecer o azeite e selar a carne. Reservar.

Na mesma panela, suar o restante do alho cortado em brunoise.

Deglacear com o vinho e reduzir à metade.

Adicionar os tomates, com o suco, cortados na ponta da faca.

Retornar a carne à panela, adicionar a pimenta calabresa e o louro.

Tampar a panela e cozinhar por cerca de 1 hora, até que a carne esteja macia. Adicionar água quente, caso seja necessário.

Cozinhar o rigatoni em abundante água salgada e fervente.

Saltear a massa no molho, salpicar com as folhas de manjericão e servir imediatamente com um pouco de queijo ralado por cima.

JARRET DE CORDEIRO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Jarret de cordeiro	01	unidade
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Azeite comum	30	ml
Cenoura	50	g
Salsão	50	g
Cebola pera	100	g
Aceto balsâmico	60	ml
Farinha de trigo	20	g
Fundo claro de ave	600	ml
Tomilho fresco	3	ramos
Louro seco	2	folhas
Hortelã fresca	5	ramos

MODO DE PREPARO

Temperar o jarret com sal e pimenta e, em uma panela de pressão, selar no azeite.

Retirar o jarret, acrescentar o mirepoix cortado em cubos pequenos e caramelizar.

Deglacear com o aceto balsâmico, adicionar a farinha e cozinhar por alguns minutos.

Acrescentar o fundo, levar à fervura e juntar o jarret.

Abaixar o fogo, escumar e acrescentar o tomilho e o louro.

Tampar a panela, levar a fogo médio, cozinhar até a carne estar macia.

Coar o molho e ajustar o tempero com sal e pimenta.

Adicionar a hortelã picada, retornar o jarret, aquecer e servir.

Obs.: Reservar 60 ml de molho para finalizar o feijão.

FEIJÃO BRANCO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Feijão branco hidratado	100	g
Azeite comum	15	ml
Dente de alho	1/2	unidade
Cebola pérola	10	g
Tomate Débora	30	g
Tomilho fresco	1	ramo
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água fria, colocar o feijão branco e cozinhar até estar macio. Reservar.

Em uma sauteuse, adicionar o azeite e suar o alho e a cebola cortados em brunoise.

Acrescentar o tomate concassé em cubos médios e cozinhar por alguns minutos.

Juntar o feijão cozido, as folhas de tomilho, o molho reservado do jarret e temperar com sal e pimenta. Cozinhar por mais alguns minutos.

BOEUF BOURGUIGNONNE



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Bacon	80	g
Azeite de oliva	15	ml
Músculo traseiro bovino	350	g
Cenoura média em cubos grandes	120	g
Cebola pera média em cubos grandes	120	g
Farinha de trigo	20	g
Vinho tinto seco	250	ml
Fundo bovino	700	ml
Dentes de alho	2	unidade
Manteiga clarificada	30	g
Extrato de tomate	15	g
Bouquet garni	1	unidade
Fatia de pão de forma branco	2	unidade
Cebola pérola descascada e branqueada	6	unidade
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Cogumelos-de-paris branqueados e cortados ao meio	100	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino moída	q.b.	g
Salsinha	q.b.	maço

MODO DE PREPARO

Corte o músculo em pedaços grandes.

Corte cada pedaço em quatro partes. Coloque a carne num bowl e reserve.

Corte o bacon em cubos pequenos: vire a parte da pele para baixo e não corte a pele que servirá de sustentação para o corte e será desprezada.

Pegue a carne reservada e prepare a marinada.

Acrescente a cenoura cortada em cubos grandes, a cebola, o vinho tinto seco e o fundo escuro de carne.

Mexa bem, cubra o recipiente com filme plástico e reserve em geladeira por no mínimo 24 horas, para que a carne absorva bem os temperos.

No dia seguinte, retire o recipiente da geladeira, coe a carne e os temperos, reservando o líquido da marinada.

Separe a carne da cebola e da cenoura que estavam na marinada. Seque a carne e os legumes com um papel toalha. Reserve ambos separadamente.

Leve uma panela grande ao fogo médio para esquentar. Acrescente um pouco de azeite.

Acrescente o bacon cortado em cubos. Sue o bacon até que o mesmo desprenda a sua gordura e fique ligeiramente dourado.

Passe o bacon dourado por uma peneira para retirar a gordura. Reserve o bacon e a gordura.

Volte a gordura do bacon reservada para a panela e espere aquecer bem.

Deixe o fogo alto. Acrescente os cubos de carne na panela e sele-os na gordura até que fiquem com uma cor dourada.

Retire os cubos de carne dourados da panela e coloque-os num recipiente. Reserve. Abaixe o fogo para médio.

Deixe que a gordura da panela fique bem quente e acrescente a cebola e a cenoura reservadas.

Mexa de vez em quando e salteie até que fiquem ligeiramente douradas.

Abaixe o fogo, acrescente a farinha de trigo, e mexa até que fique ligeiramente dourada.

Acrescente o alho picado e mexa por cerca de 1 minuto.

Faça a pinçage: acrescente o extrato de tomate e mexa-o. Deixe até que fique caramelizado.

Volte a carne reservada para a panela e mexa bem.

Faça a deglaçagem com a marinada reservada e, se for necessário, acrescente fundo de carne.

Mexa bem e abaixe o fogo.

Acrescente o bouquet garni.

Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por pelo menos uma hora e meia ou até que a carne esteja macia ao toque do garfo.

Enquanto a carne cozinha, comece a preparar a cebola e o cogumelo.

Leve uma sautese ao fogo médio e acrescente a metade da manteiga clarificada.

Acrescente os cogumelos e saltei-os por alguns instantes.



Receitas

POLPETTONE AO SUGO



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Fatia de pão de forma sem casca	1	unidade
Leite integral	30	ml
Alcatra	200	g
Lombo suíno	50	g
Cebola pera	20	g
Salsa fresca	q.b.	maço
Queijo parmesão ralado	50	g
Ovo tipo extra	$^1/_2$	unidade
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Noz-moscada moída	q.b.	g
Fatias de queijo muçarela	3	unidade
Farinha de rosca	50	g
Manteiga clarificada	100	g

MODO DE PREPARO

Preparar uma panade com o pão rasgado e o leite. Reservar.

Limpar e picar as carnes na ponta da faca.

Misturar as carnes com a panade, a cebola em brunoise fina, a salsa finamente picada, metade do queijo parmesão ralado e o ovo. Misturar muito bem.

Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.

Modelar o polpettone, recheando com a muçarela.

Empanar a carne na farinha de rosca e fritar na manteiga clarificada, dourando um lado, depois o outro.

Servir com o molho de tomate e o restante do queijo parmesão por cima.

MOLHO DE TOMATE



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Tomate pelado italiano	200	g
Azeite comum	20	ml
Dente de alho em brunoise	1	unidade
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Cortar os tomates em pedaços pequenos. Reservar com seu suco.

Em uma panela, colocar o azeite e o alho, levar ao fogo e cozinhar até o alho desprender seu aroma. Adicionar o tomate.

Cozinhar em fogo lento por 30 minutos, escumando e ajustando o nappé com água aquecida, quando necessário.

Quando estiver na consistência desejada, ajustar os temperos com sal, pimenta e o manjericão fresco.

Deixar cozinhar por mais 2 minutos para liberar o aroma do manjericão.

Caso desejar, processar a mistura e ajustar a consistência (alongando ou reduzindo).

COSTELETA DE CORDEIRO EM CROSTA DE ERVAS



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Pão de forma sem casca	100	g
Alecrim fresco	q.b.	maço
Tomilho fresco	q.b.	maço
Costeletas de cordeiro	4	unidade
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Farinha de trigo	40	g
Ovo branco extra	1	unidade
Manteiga clarificada	50	g

MODO DE PREPARO

Processar ou picar na ponta da faca o pão e as ervas. Reservar.

Limpar as costeletas de cordeiro e separá-las.

Temperar com sal e pimenta.

Empanar as costeletas na farinha, no ovo e na mistura de pão com ervas.

Fritar em frigideira na manteiga clarificada.

FILÉ À MILANESA



Ingredientes

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Alcatra	150	g
Sal refinado	q.b.	g
Pimenta-do-reino preta moída	q.b.	g
Farinha de trigo	q.b.	g
Ovo tipo extra	1	unidade
Farinha de rosca	q.b.	g
Óleo de milho	100	ml

MODO DE PREPARO

Cortar a carne em escalopes e batê-los entre dois filmes plásticos, deixando-os bem finos.

Temperar a carne com sal e pimenta.

Fazer um empanamento completo: passar na farinha de trigo, no ovo e, por fim, na farinha de rosca.

Aquecer o óleo em uma sauteuse e fritar a carne até dourar, virar e dourar o outro lado.

PRÉ-PREPARO PARA PROVA

Conforme orientações do Chef.

Aula 10

Métodos de cocção - fritar

MÉTODOS DE COCÇÃO - FRITAR

Objetivos de aula:

- Definir e descrever os métodos de fritura por imersão e em frigideira;
- Identificar os tipos de gorduras usadas para as frituras;
- Identificar os cortes e produtos mais adequados para fritura;
- Conhecer diferentes tipos de empanamentos.

Ao final da aula o aluno será capaz de:

- Produzir frituras e empanamentos de carnes.

FRITAR

O objetivo da fritura por imersão e da fritura em frigideira é produzir uma camada crocante, dourada e saborosa no exterior do alimento, que funciona como uma proteção, e mantém seus sucos internos.

A coloração final da produção irá depender do produto utilizado e de seu tamanho:

Carnes brancas tendem a ficar menos douradas do que carnes vermelhas, e cortes mais grossos tendem a ficar mais dourados, pois o tempo de cozimento é maior.

Somente alimentos naturalmente tenros devem ser fritos, pois após a fritura eles devem estar macios e úmidos. **Se estiverem secos é porque foram cozidos demais**.

As carnes devem estar corretamente porcionadas para produzir uma boa fritura. O frango, por exemplo, deve estar em pedaços, e não inteiro, a vitela em escalopes, o mignon e o peixe em emincé ou em pequenos filés.

Empanar a proteína de forma clássica ou contemporânea é indicado, pois o empanamento garante o realce de sabor e o crocante, além de proteger a carne da exposição direta à gordura.

Pode-se finalizar a cocção em forno, caso não tenha sido possível fazê-lo por completo durante a fritura.

A adição de molhos úmidos não é aconselhada quando produzimos alimentos a partir de fritura, pois a umidade do molho irá amolecer a camada externa do alimento, fazendo assim com que as características dessa produção sejam perdidas. **Sirva os molhos à parte.**

Aula 11

Prova

PROVA

Prova com degustação para convidados.



Receitas

POLENTA



Ingredientes rosbife

Ingredientes	Quantidade	Medidas
Água salgada	300	ml
Fubá	50	g
Manteiga sem sal	30	g
Parmesão ralado (médio)	20	g
Sal refinado	q.b.	g

MODO DE PREPARO

Levar uma panela com água para ferver.

Após a fervura adicionar o sal e o fubá, aos poucos, mexendo vigorosamente com o fouet.

Ao adicionar toda a polenta, abaixar o fogo e cozinhar até que o fubá solte das laterais da panela.

Mexer até começar a descolar do fundo da panela.

Retirar do fogo.

Adicionar a manteiga gelada, temperar com sal e pimenta do reino moída.

BIBLIOGRAFIA

ANTHONY, David W. **The Horse, the Wheel, and Language**. Princeton: University Press, 2008.

BASTOS, Abguar. **A pantofagia ou as estranhas práticas alimentares da selva**: estudo na região amazônica. São Paulo; Editora Nacional/ Brasília DF, INL, 1987.

BUDIANSKY, Stephen. **The Covenant of the Wild**: Why animals chose domestication. New Haven: Yale University Press, 1999.

CAVALCANTE, Messias S. **Comidas dos Nativos do Novo Mundo**. Barueri: SP. Sá Editora, 2014.

CDONALD, D.W. **Capybara: Biology, Use and Conservation of an Exceptional Neotropical Species.** Nova Iorque: Springer, 2013, pp. 61–81.

COHEN, Carl; REGAN, Tom. **The animals rights debate**. Google Livros. Consultado em 18 de fevereiro de 2011.

COSTA, O.A.D.; GIROTTO, A.F.; FERREIRA, A.S.; LIMA, G.J..M.M. "Análise econômica dos sistemas intensivos de suínos criados ao ar livre (SISCAL) e confinados (SISCON), nas fases de gestação e lactação", **Revista da Sociedade Brasileira de Zootecnia**, vol. 24, nº 4, 1995.

DUNNUM, J.; ZEBALLOS, H.; VARGAS, J.; BERNAL, N.; BRITO, D.; QUEIROLO, D.; PARDINAS, U.; D'ELIA, G. 2008. Cavia aperea. **The IUCN Red List of Threatened Species,** 2008.

ESCOFFIER, Auguste. **The Complete Guide to the Art of Modern Cookery**. Nova York: John Wiley & Sons, 1999.

FERREIRA, A.B.H. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

GABRIEL, Carlos. **O sabor das carnes exóticas**. São Paulo: Melhoramentos, 2003.

GRAY, Jeannie; Fraser, Ian. **Australian Bird Names**: A Complete Guide. Collingwood: Csiro Publishing, 2013.

GREEN, Aliza. **Field guide to meat**: how to identify, select, and prepare virtually every meat, poultry, and game cut. Philadelphia: Quirk Books, 2005.

GRUBB, P. "Order Artiodactyla". In: Wilson, D.E.; Reeder, D.M. (eds.). **Mammal Species of the World** Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2005.

GRUBB, P. "Order Perissodactyla". In: WILSON, D.E.; REEDER, D.M. (eds.). **Mammal Species of the World** 3 ed. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2015.

HERBST, Sharon Tyler. **Food Lover´s Companion**. Nova York: Hauppauge, 2001.

HIENDLEDER, Stefan; KAUPE, Bernhard; WASSMUTH, Rudolf; JANKE, Axel. "Molecular analysis of wild and domestic sheep questions current nomenclature and provides evidence for domestication from two different subspecies". **Proceedings. Biological sciences / The Royal Society, vol. 267** (1494): 893–904, 2002.

HONEYCUTT, R. "Phylogenetics of Caviomorph Rodents and Genetics Perspectives on the Evolution of Sociality and Mating Systems in the Caviidae". In: MOREIRA, J.R.; FERRAZ, K.M.P.M.B.; HERRERA, E.A.; MA.

KEUROGHLIAN, A. et al. "Avaliação do risco de extinção do Queixada Tayassu pecari Link, 1795, no Brasil", **Biodiversidade Brasileira**, ano II, nº 3, 2012, pp. 84-102.

LABENSKY, Sarah; HAUSE, Alan M. **On Cooking**: Techniques from Expert chefs. New Jersey: Prentice Hall, 1999.

Larousse Gastronomique. Nova York: Crown, 1984.

LÉRY, Jean de. **Viagem à terra do Brasil**. Belo Horizonte, Edit. Itatiaia/ São Paulo, 1980.

Major Countries Beef Production and Consumption (PDF). Consultado em 3-5-2008. Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América.

MICHAELIS, **Dicionário de Português Michaelis UOL** (1998-2007).

MOREIRA, J.R.; et al. (2013). "Taxonomy, Natural History and Distribution of the Capybara". In: MOREIRA, J.R.; FERRAZ, K.M.P.M.B.; HERRERA, E.A.; MACDONALD, D.W. **Capybara:Biology, Use and Conservation of an Exceptional Neotropical Species**. Nova Iorque: Springer, 2013, pp. 3–39.

NAVEDA, A., de Thoisy, B., Richard-Hansen, C., Torres, D.A., Salas, L., Wallance, R., Chalukian, S. & de Bustos, S. (2008). "Tapirus terrestris", **The IUCN Red List of Threatened Species,** 2012.

QUEIROLO, D.; VIEIRA, E.; EMMONS, L: & SAMUDIO, R. (2008). Cuniculus paca. **The IUCN Red List of Threatened Species**. Disponível em www.iucnredlist.org.

RALOFF, Janet. Food for Thought: Global Food Trends. **Science News Online**. 31 de maio de 2003.

ROPPA, L. "O vice-versa da criação de suínos". **Revista Globo Rural**. Ano 14, nº 165, julho, 1999. p. 46-50.

ROWE, D. L., & Honeycutt, R. L. "Phylogenetic relationships, ecological correlates, and molecular evolution within the Cavioidea (Mammalia, Rodentia)", **Molecular Biology and Evolution**,19 (3): 263-277, 2002.

SILVA, Alcionilio Bruzzi Alves da (1901-1987). **A civilização indígena dos Uaupés**. São Paulo, Linográfica Editora. 1962.

SHANAWANY, MM; Dingle J. **Ostrich Production Systems, Partes 1-2. Volume 144 de FAO animal production and health paper**. Roma: Food & Agriculture Org, 1999.

The Culinary Institute of America. **The New Professional Chef**. Nova York: John Wiley & Sons, 1996.

THIS, Hervé. **Um cientista na cozinha**. São Paulo: Ática, 1999.

TORRES, A. D. P.; Jardim, W. R. **Criação do cavalo e de outros equinos**. São Paulo: Nobel,1992.

VIANDE Richelieu Meat inc. **Clarifying the notion of horsemeat**: Nutrients, Age, The sex of the animal, Race, Color, Tenderness, Taste, and Meat cuts. Disponível em www.vianderichelieu.com.

WILLIANS, Edgar M. **Ostrich**. Londres: Reaktion Books, 2013.

WEISZFLOG, Walter: **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa** (versão online ed.).

World Beef Overview. Consultado em 3-5-2008. Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América.

WOODS, C.A. "Order Rodentia". In: Wilson, D.E.; Reeder, D.M. (eds.). **Mammal Species of the World.** 3 ed. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2005.

WOODS, C. A.; KILPATRICK, C. W. Infraorder Hystricognathi. In: WILSON, D. E.; REEDER, D. M. (eds.). **Mammal Species of the World**: A Taxonomic and Geographic Reference. 3. ed. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2005. v. 2, p. 1538-1600.