

Carnes grelhadas

Dicas Perfeitas para você
Preparar sua Carne!

ESSENCIA
do Vale



Aprenda a preparar a carne no ponto desejado

Por Rosa Fonseca

- Meu hambúrguer mal passado, por favor.
- O ponto da casa já é mal-passado, senhora.

Foi amor à primeira vista. Nunca esquecerei aquelas palavras melodiosas “nosso ponto já é mal passado...”. Ou aquela imagem: um delicioso hambúrguer cor-de-rosa se aproximando, muito suculento, macio, perfeito. [Seu molhinho natural no pão é melhor que qualquer ketchup](#). Até mesmo Heinz – e eu adoro Heinz.

Já vi discussões acaloradas sobre o ponto certo da carne. Na cozinha clássica francesa, os três pontos da carne não são bem-passado, ao ponto e mal passado. São bleu, saignant e au point. **Bleu**, em francês, significa azul.

Quer dizer que a carne fica bem mais que “rosinha”, fica violeta, praticamente crua, só com uma casquinha tostada por fora. Como alguns atuns e salmões da cozinha asiática.

Saignant é um pequeno passo adiante do bleu. A carne fica muito mal passada, bem vermelha, intensamente sangrenta. Naquele ponto em que, ao ser cortada, enche o fundo do prato de sangue. É o ponto preferido dos franceses. Vai ver que é por isso que estrangeiro adora churrascaria: nelas, a carne sempre sangra.

Quando for à França, não se engane: **au point** não é falso

“Para obter uma carne lindamente macia e suculenta, é preciso criar uma crosta em torno do filé, que protegerá o interior de pingar ou aquecer demais.”



cognato de “ao ponto”, mas poderia ser, já que é muito diferente do ponto brasileiro. Au point equivale à nossa carne mal passada.

Não é o ponto preferido dos franceses, mas tem sempre um turista que pede. Se quiser mesmo uma carne “ao ponto” você precisará pedir seu steak bien cuit, o que é uma heresia. Como o mal-humor dos garçons e chefs francos é mundialmente famoso, não se assuste se seu pedido foi negado, ignorado ou você for convidado a se retirar.

Norte-americanos também levam o ponto da carne a sério. Apesar do popular trash-food, a cozinha estadunidense reserva surpresas como a gastronomia crioula e o maravilhoso mundo das steaks houses. Mesmo nas franquias que ficam no Brasil, é possível receber um filé meticulosamente mal passado, ainda que você tenha pedido ao ponto.

São pistas de que, talvez, o ponto certo da carne seja o

mal passado - quando ela fica necessariamente mais macia e suculenta e é possível perceber seu sabor natural. Treinando o paladar, dá para distinguir mignon de contrafilé e alcatra a olhos vistos, desde que mal passado e com pouco ou nenhum sal. Se a carne for bem passada ou muito salgada, nem um gourmand com faro de cão notará diferença.

Mas recomendo aos amantes da carne queimada comê-la mais ao ponto, o quanto puderem. E prestar atenção em como será mais leve e saborosa.

Nossa cultura da carne passada tem uma razão. Sou de uma época em que se ensinava na escola a passar bem as carnes (especialmente de porco ou caça), ferver leite e água antes de ingerir como questão de higiene.

No livro escolar da minha irmã, nove anos depois, lá estava, registrado nos livros (e na mente) para sempre, como profilaxia de diversas doenças: “cozinhar muito bem as carnes”.

“Recomendo aos amantes da carne queimada comê-la mais ao ponto, o quanto puderem. E prestar atenção em como será mais leve e saborosa”



Se não há alternativa, paciência. Mas no mundo de hoje, com leite pasteurizado, água mineral engarrafada e carnes de boa procedência, com selo de inspeção sanitária, fresquinhas e embaladas a vácuo, não há porque não se render às maravilhas de um filé sangrando.

Para preparar seu filé, recomendo a aquisição de um termômetro de cozinha (dos

gadgets gourmets, poucos são tão úteis). Separe uma peça com cerca de 3 cm de altura de um corte bom para grelhar como filé mignon, contrafilé, alcatra, fraldinha ou maminha. Pedacos finos são mais fáceis de passar do ponto e as chamadas “carnes de segunda” são maravilhosas para cozinhar e ensopar, mas quem as tortura com um batedor de carne está sendo um cozinheiro de segunda.

Grelhando a carne

Use uma frigideira, grelha ou chapa bem quente, fumegando. Mesmo que a superfície seja antiaderente, unte com óleo ou azeite para melhor condução da temperatura. Se a carne estiver pingando, seque-a em um pano limpo. Além de fazer o óleo borbulhar (acarretando em sujeira e riscos de queimadura), a água diminui a temperatura de cocção. Queremos um steak grelhado e brilhante, não branco e cozido.

Não tempere a carne!!! É um pecado deixar um belo corte fresco curando no sal, no limão, alho ou temperos prontos. Simplesmente não use. [Os franceses apenas salpicam sal \(pouco\) e pimenta do reino moída na hora \(pouca\) sobre o filé, já pronto, na mesa.](#) Isso porque, por um processo de osmose, o sal seca a carne. Uma carne salgada não ficará saignant. O tempero mascarará seu delicado sabor.



É preciso temperança para encontrar formas de dar sabor extra aos grelhados. [Ótima saída é fazer sais especiais, moendo sal grosso no liquidificador com alecrim, orégano, cominho e até anis.](#)

Outra solução é aromatizar o óleo a ser usado, aquecendo-o levemente na frigideira com alho amassado ou raspas de limão, antes de finalmente usá-lo para grelhar. Gaúchos usam galhos de ervas frescas para salpicar sal grosso na carne enquanto grelha.

Para obter uma carne lindamente macia e suculenta, é preciso criar uma crosta em torno do filé, que protegerá o interior de pingar ou aquecer demais. Observe o que acontece com um steak quando vai ao fogo: de baixo para cima, aos poucos, a coloração vermelha vai dando lugar a uma cor terrosa. Quando essa cor estiver na metade do filé, vire-o. Não tente virar precocemente, pois antes da carne criar crosta gruda fácil. Se sentir que ainda está grudada, espere um pouco.

Não force, para não rasgar-lhe as fibras. Assim que a outra metade corar, retire do fogo e sirva imediatamente. Ao cortar, o resultado deve ser carne dourada nas beiras e rosa por dentro.

Nunca use garfos ou objetos perfurantes para lidar com a carne. Tudo o que você não quer é que os sucos internos vão pelo ralo. Utilize uma pinça, que é o acessório mais adequado, ou improvise com uma escumadeira.

Para carne au bleu, o tempo médio de cocção em fogo alto é de 1 minuto para cada lado. Se você espetar o termômetro, verá que a temperatura interna estará entre 50 a 54° C. Para carne saignant, o tempo é de 2 minutos de cada lado. Temperatura interna será de 55 a 59° C.

Para ter uma carne mal passada, grelhe por 3 minutos de cada lado ou espere até que o centro do filé esteja entre 60 e 64° C. Para chegar “ao ponto”, grelhe em fogo forte

por 4 minutos de cada lado, depois abaixe o fogo e deixe por mais 5 minutos. A temperatura interna girará entre 65 e 74° C. A partir de 75° C a carne passou.

Aqui o leitor mais atento perguntará: “ao espetar o termômetro até o centro do filé, os sucos da carne não escorrerão?”. Sim, por isso é bom furar depois de já ter virado a carne (a gravidade ajudará) e esperar os minutos certos. Com o passar do tempo, você não precisará mais do termômetro.

Acertar o ponto da carne é uma sabedoria que só a experiência traz.



Os pontos da carne

Em ordem decrescente: mal passada, ao ponto para mal passada, ao ponto, ao ponto para bem passada e bem passada.



Deixe a carne mais vermelha

Acrescentar legumes ao preparo e evitar frituras são algumas dicas

Por Carolina Serpejante

Quem resiste ao cheirinho de carne cozinhando na panela? Além de saborosa, ela é rica em proteínas e em nutrientes, como o ácido linoleico e a creatina, que promovem a perda de gordura, controlam o açúcar no sangue e melhoram o transporte de oxigênio para os músculos. Para aproveitar os benefícios sem prejudicar a saúde, é preciso escolher bem tanto o tipo de carne vermelha quanto o modo de preparo. “Opções gordurosas, como alcatra e picanha, podem trazer mais riscos do que benefícios”, explica a nutricionista Ana Carolina Quireze, de Goiânia, que recomenda cortes magros: patinho, maminha e filé mignon. Outro cuidado importante é a quantidade adequada consumida. Segundo a nutricionista, a porção não deve ultrapassar o tamanho de uma carta de baralho e o consumo deve se limitar a duas vezes por semana. O excesso pode levar a complicações como colesterol alto e aumento da pressão arterial. Confira as melhores formas de preparar a carne vermelha e veja dicas para deixá-la mais saudável:

Carne assada

Por não precisar da adição de óleos e outras gorduras, esse preparo é um dos mais saudáveis, pois permite aproveitar bem os nutrientes sem somar muitas calorias. Ana Carolina Quireze afirma que a carne assada na churrasqueira também é uma boa pedida, desde que seja ao ponto - nunca muito bem passada. “A casquinha de queimado que se forma por cima da carne é extremamente tóxica para as nossas células”, justifica a nutricionista.

Evite preparos à milanesa

Para fazer um bife à milanesa, é preciso não só fritá-lo em imersão no óleo, como também acrescentar farinha de trigo e o ovo ao preparo, tornando o prato ainda mais calórico. Caso você queira comer essa opção de vez em quando, é preciso tomar alguns cuidados com a fritura: “Utilize um óleo vegetal e aqueça pouco tempo e o mínimo possível, pois quanto maior a relação tempo/ temperatura, maiores as alterações”, afirma Ana Carolina. Outra ressalva é nunca reutilizar o óleo da fritura na alimentação - uma vez aquecido, suas propriedades não voltam mais a ser como antes.

Carne cozida

Embora a cocção faça com que o alimento perca alguns nutrientes, a nutricionista Paula Castilho, da Sabor Integral Consultoria em Nutrição, afirma que a carne vermelha é bastante resistente e não têm perdas significativas. Já o preparo no vapor é o que menos sofre perda de nutrientes, mas tem a desvantagem de ser mais demorado. “Se a pessoa não quiser perder nenhum nutriente, uma boa opção é cozinhar a carne e utilizar a água para preparar um molho ou risoto, por exemplo”, sugere Paula.

Use água para fritar

Qualquer fritura é prejudicial à saúde e deve ser evitada. Segundo Ana Carolina Quireze, a temperatura elevada e o tempo de aquecimento causam alterações químicas no óleo utilizado, fazendo com ele deixe de ser uma fonte de gordura insaturada e vire gordura saturada, que em excesso pode causar diversas doenças. “Portanto, a fritura é prejudicial mesmo se realizada com óleos vegetais de boa qualidade”, comenta.

A nutricionista afirma que não é necessário acrescentar óleo ou qualquer outro tipo de gordura às carnes no preparo. “Um bife de tamanho médio pode ser frito com apenas algumas colheres de água, ficando isento do acréscimo de gordura”, diz. Para deixar a carne ainda mais saborosa, você pode acrescentar temperos, como mostarda, a essa água.



Carne de soja à carne moída

Para deixar a carne moída mais saudável, vale acrescentar porções de carne de soja ao preparo sem comprometer o sabor. “A soja é uma ótima opção, pois não tem gordura saturada e deixa o prato menos calórico”, afirma a

nutricionista Paula Castilho. Além disso, a leguminosa é rica em isoflavonas, um tipo de flavonoide que pode ajudar a diminuir o colesterol total e o colesterol LDL (colesterol ruim).

Enriqueça a carne com legumes

Carne com legumes é um ótimo casamento para a saúde e a dieta, ainda mais se eles forem opções bem diversificadas: brócolis, batata, cenoura, vagem, entre outras. “Quanto mais colorido estiver o prato, maior a diversidade e oferta de nutrientes”, diz a nutricionista Paula. Tanto a preparação cozida quanto assada pode ser enriquecida com legumes. Paula conta que as melhores opções de recheios para as carnes são os legumes

e as castanhas. “Os primeiros, por serem ricos em vitaminas e minerais e de baixo valor energético; já a castanha é rica em gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas, possui antioxidantes e atua diminuindo os níveis de colesterol”, explica. Para que uma refeição com carne e legumes fique completa, é só acrescentar uma porção de arroz integral - um carboidrato complexo que tornará o prato mais saudável.

Carne crua pede atenção

A ingestão da carne vermelha crua pode ser muito perigosa, pois o risco de contaminação é grande. “Pode-se contrair, por exemplo, doenças como toxoplasmose ou teníase”, conta Ana Carolina Quireze. A primeira coisa a fazer é conhecer a procedência da carne. “Verifique a higiene do local onde foi adquirida, do profissional manipulador e se ela foi acondicionada à temperatura ideal”, alerta a nutricionista.

Durante o preparo, lave bem as mãos e utilize sempre utensílios devidamente higienizados. Assim que a carne estiver pronta, coloque-a na geladeira para que a temperatura seja mantida até o momento de servir, diminuindo os riscos de contaminação.

“Mesmo que as preparações assadas ou cozidas sofram perdas de nutrientes, o que dificilmente acontece com a carne crua, não existe uma vantagem muito grande entre esses métodos”, comenta Ana Carolina. Ela afirma que, para diminuir os riscos de contaminação, é até melhor perder um pouco dos nutrientes em vez de comprometer a saúde.





Compare os benefícios e malefícios da carne vermelha

Alguns modos de preparo e cortes a deixam mais saudável

Por Fernando Menezes

Poucos alimentos têm sido tão atacados nos últimos anos como a carne vermelha. Mais famosa por ser fonte de gorduras e colesterol do que pelos benefícios que traz ao organismo, ela foi tirada do cardápio de muitas pessoas que procuram perder peso e ter uma alimentação mais saudável. Mas, segundo muitos especialistas, cortar esse alimento da dieta sem antes procurar um nutricionista é um erro. “A carne vermelha é fonte de todas as proteínas e os aminoácidos essenciais para o nosso corpo. Ela não tem um substituto único e contém vitaminas que não são encontradas em nenhum

outro alimento. Por isso, as pessoas devem pensar duas vezes antes de cortá-la da dieta”, explica o nutrólogo Wilson Rondó, autor do livro “Sinal Verde para a Carne Vermelha”.

De acordo com o especialista, uma alimentação saudável é aquela que traz um equilíbrio entre os micronutrientes, ou seja, vitaminas e minerais, e os macronutrientes, como gorduras, proteínas e carboidratos. Fechar a boca para alimentos ricos no último grupo, como a carne vermelha, pode até fazer mal ao organismo. Compare os prós e contras:

Prós

De acordo com o endocrinologista Fillipo Pedrinola, especialista do Minha Vida, a carne vermelha contém inúmeros nutrientes que, se forem consumidos na medida certa, são importantes para o bom funcionamento do organismo. “Uma alimentação balanceada deve conter grande variedade de alimentos, incluindo carne branca, vermelha, peixe, laticínios, frutas, vegetais e grãos”, explica.

Dentre todos os nutrientes encontrados na carne, os que ganham papel de destaque são as proteínas. Elas são consideradas completas, pois contêm os nove aminoácidos essenciais. Uma quantidade de 100 gramas de carne

magra - com menos gordura - contém por volta de 20 a 30 gramas de proteína, o que equivale a, aproximadamente, 50% das necessidades diárias de um ser humano adulto.

Para quem pratica exercícios físicos, ficar sem comer carne vermelha pode atrapalhar o treino, já que ela é fonte de diversos nutrientes que melhoram o desempenho muscular, como a mioglobulina - que promove o transporte de oxigênio para os músculos, o ácido linoleico, que ajuda a perder peso e promove a perda de gordura - e a creatina, que ajuda a restaurar ATP após o esforço muscular. ATP é um tipo de molécula produzida durante a respiração celular, que dá energia ao corpo.

Contras

Mesmo que a carne vermelha traga benefícios ao organismo, seu consumo deve ser controlado, como praticamente todos os alimentos. “Ela pode liberar algumas substâncias nocivas à saúde se for cozida em excesso ou se for de procedência duvidosa”, explica o nutrólogo Wilson, que afirma que a melhor opção de carne sempre será a que foi tirada de um gado criado em pastagens naturais e orgânicas.

Um estudo publicado pela revista Archives of Internal Medicine demonstra que quem controla o consumo de carne vermelha e carnes processadas vive mais. A pesquisa acompanhou por dez anos mais de meio milhão de pessoas com idades entre 50 e 71 anos. As pessoas que mais ingeriam carne vermelha

(média de 62,5g em uma dieta de 1000 Kcal por dia) foram as que apresentaram maior mortalidade por doenças cardiovasculares e câncer, quando comparadas a aquelas que ingeriam menos carne vermelha (média de 9,8g / 1000 Kcal por dia).

Os malefícios desse alimento estão mais ligados ao seu consumo excessivo, ou ao exagero da escolha de cortes muito “gordos”, que contêm grande quantidade de gordura saturada que, por sua vez, está associada ao aumento dos níveis de colesterol, da pressão arterial e do risco de câncer. As carnes vermelhas ainda possuem compostos carcinogênicos que, se consumidos em excesso, aumentam as chances de câncer de intestino e próstata.

Prós

Segundo um estudo feito pelo Laboratório de Nutrição e Metabolismo da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da USP, a creatina também ajuda a controlar a taxa de açúcar no sangue elevada em pessoas com diabetes.

Músculos

Além disso, a carne vermelha também é fonte de mioglobulina, uma proteína que promove o transporte de oxigênio para as células musculares e age como antidepressivo, o que permite exercícios mais

intensos e sensação de bem-estar. O alimento ainda é a única fonte de vitamina B12, indispensável para o funcionamento das células nervosas do corpo.

“Por isso, a maioria das pessoas que não comem nenhum tipo de alimento de origem animal, principalmente a carne vermelha, apresentam carência dessa vitamina em longo prazo quando não tomam suplementos vitamínicos”, explica Wilson Rondó.

Além disso, pessoas retêm mais ferro do que deveriam, precisam diminuir ou evitar o consumo de carne vermelha, que é rica nesse mineral. “Quem sofre de câncer de próstata deve tomar o mesmo cuidado, pois a carne estimula a produção de testosterona, o que pode prejudicar o quadro da doença”, lembra Wilson Rondó.



Veja quais são os cortes com mais gordura e mais magros:

Cortes gordos:

Acém - 11g de gordura;

Alcatra - 12g de gordura;

Contra-filé de costela - 13g de gordura;

Cupim - 13g de gordura;

Picanha - 20g de gordura;

Fraldinha - 26g de gordura;

Costela - 28g de gordura;

Cortes magros:

Patinho - 7g de gordura;

Maminha - 7g de gordura;

Músculo - 7g de gordura;

Lagarto - 9g de gordura;

Filé mignon - 9g de gordura;

Coxão duro - 9g de gordura;

Coxão mole - 9g de gordura;



Aposte! Por serem preparados com menor quantidade de gordura, os grelhados preservam melhor os nutrientes dos alimentos e são opções mais saudáveis do que as frituras.

Dicas para o preparo de grelhados

Confira como preparar grelhados e garanta refeições leves, saborosas e fáceis de fazer no seu dia a dia!

Por Camila Sayuri

Grelhar é uma forma de preparo em que se coloca um alimento para cozinhar rapidamente em uma chapa, frigideira ou grelha – que pode ser elétrica ou de churrasqueira – sem a utilização de gordura ou

apenas com uma pequena quantidade de óleo, margarina ou azeite. Os alimentos mais comumente grelhados são carnes vermelhas, aves e peixes, embora legumes e frutas também possam ser preparados dessa maneira.

Bifes deliciosos

Para carnes vermelhas, o ideal é não cortar bifes muito finos nem fazer furos no alimento para que não perca o suco natural e não fique ressecado. A carne deve ser temperada pouco tempo antes de ser grelhada e não há um tempo exato de cozimento, pois o ponto depende do gosto de cada pessoa.

Peixe prático

O preparo de peixe grelhado costuma ser mais rápido, já que a carne é menos gordurosa, por isso, a utilização de um pouco de gordura para untar ou pincelar é indicada. No caso do salmão ou outros peixes com a pele mais grossa, o ideal é grelhar primeiro o lado da pele e depois o restante da posta.

Frango suculento

Uma forma de evitar que as aves fiquem muito secas é regá-las com água enquanto são grelhadas. Além disso, o ideal é temperá-las com vinho, suco de laranja, shoyu, azeite ou outro ingrediente que preferir. Deixe o filé na marinada por 4 horas na geladeira e escorra antes de grelhar.

Outras opções de grelhados

Legumes como abobrinha, berinjela, pimentão, além de frutas como banana e abacaxi são opções que ficam deliciosas grelhadas. O ideal é [temperar os legumes](#) um pouco antes do preparo, sem fazer furos nesses alimentos para que não percam o suco natural.



Fraldinha de Panela

Ingredientes:

1/2 quilo de Fraldinha	10g de Alho Amassado
50g de cenouras cortadas à Julienne	2g de <u>Sal Temperado</u>
30g de Pimentão Vermelho	1g de Pimenta do Reino Branca
50g de Cebola	10ml de Azeite
20g de Salsinha Picada	100g de Tomates Maduros

Modo de fazer:

Misture o sal, o alho e a pimenta do reino e passe na carne aberta. Recheie com o pimentão, uma parte das cebolas e as cenouras. Amarre com barbante e sele a carne no azeite. Quando a carne estiver selada, acrescente os tomates maduros e o restante da cebola picada. Cozinhe até que a carne fique macia. Sirva com o próprio molho onde a carne foi cozida.



Abacaxi Grelhado com Sorvete de Creme

Modo de fazer:

Descasque o abacaxi e corte em fatias de 3 cm. Grelhe dos dois lados, coloque no prato, pulverize canela em pó e coloque uma bola de sorvete de creme por cima.