

## CARNES

As carnes, apresentam-se como um alimento importante na vida humana e apresentam características diferentes, como se pode observar. Todas as carnes para consumo humano, carecem de controlo sanitário

A B.S.E, que no final do ano 2000 veio suscitar um conjunto de pontos fracos que asseguravam o controlo sanitário, é em si mesmo um elemento preponderante de reflexão sobre a importância do controlo sanitário dos animais a abater.

Assim, os denominados animais caseiros, devem ser observados pelo veterinário, tendo em vista o assegurar da defesa do consumidor.

A qualidade da carne, prende-se com a raça do animal, a idade, a alimentação, actividade das rés.

As carnes apresentam um conjunto de classificação, como se pode ver:

### **Segundo a cor:**

**Carne vermelha** (carneiro, borrego, vaca, cavalo), normalmente carnes adultas

**Carne branca** (vitela, porco, coelho e aves), regra geral, carnes jovens.

### **Segundo a espécie:**

**Bovinos:** vaca e boi

**Caprinos:** Ovelha e cabra

**Suíños:** Porcos

**Equídeos:** cavalos

A carne compõe-se de pequenas fibras mais ou menos avermelhadas, envolvida por finas membranas e reunidas em feixes que formam os músculos.

**Segundo a consistência,** a carne pode ser:

Magra – Gorda - Fibrosa

### **Gorduras do animal**

A carne é uma fonte apreciável de gorduras. O teor em gorduras varia de animal para animal: 4% no caso do cavalo, entre 3 e 15%, na vitela, entre 2 e 15% na vaca e no borrego e entre 13 e 30% no porco.

## 18.1 - Carne de Vaca

A carne de vaca apresenta uma enorme variedade de diferenças é uma carne extremamente versátil, usa-se em diversos preparados, podendo ser uma refeição requintada ou variando a matéria, mais económica.

### 18.1.1 - Características

A carne de vaca deve ter:

- Consistência
- Coloração vermelha – viva
- Cheiro igualmente acentuado.

### 18.1. 2. Divisão e Corte das Peças

A carne de vaca apresentada em metades, divide-se em: cortes "primários, ou em quartos", e estes em cortes a "varejo".

Para a aplicação de qualquer método de corte, é fundamental conhecer a classe da carne nos diferentes músculos, a forma do esqueleto e os cortes específicos requeridos para a confecção que se destina.

Métodos de corte

A maneira como a carne pode ser cortada, pode variar entre algumas regiões, no entanto, há dois cortes fundamentais e muito usados:

**Corte americano** - feito através de ossos e músculos, sem respeitar a formação natural ou a qualidade deles, visando maior economia e apresentação deles, tentando maior economia e apresentação da peça para a sua venda no varejo.

Para poder realizar o corte é necessário o emprego de uma serra de açougue.

**Corte tradicional** – O corte tradicional respeita a separação natural dos músculos, até a menor divisão aplicável.

Deste modo, obtém-se uma separação mais precisa das classes de carne.

Todas as divisões, são realizadas entre os tecidos dos músculos e juntas de ossos, por meio dos instrumentos clássicos de açougueiros a faca de desossar e a machadinha.

**Rendimento comercial de uma peça:**

Comercializadas nos talhos, a carne, pode ter preços e categorias diferentes, segundo, Assim, numa carcaça de bovino com um peso médio de 260Kg, a estimativa de rendimento é a seguinte:

Lombo	5,4 Kg
Vazia	11,2 Kg
1ª Categoria	91,9 Kg
2ª Categoria	48,3 Kg
3ª Categoria	22,2 Kg
Língua	1,1 Kg
Rins	0,8 Kg
Gordura	30,9 Kg
Ossos	44,3 Kg
Quebras	3,9 Kg

Para além da carne, com osso e gordura correspondente, o bovino apresenta outros produtos, com utilização alimentar e a que vulgarmente se dá o nome de “miudezas”.

**O que se entende por miudezas?**

Entendem-se os miúdos do animal: fressura, (pulmão, coração, fígado e baço), dobrada, cabeça e mãos.

**Quanto representa as miudezas no peso do animal?**

Juntamente com o couro, sangue e outros despojos, representam cerca de 25% do peso do animal.

### As peças, classificam-se:

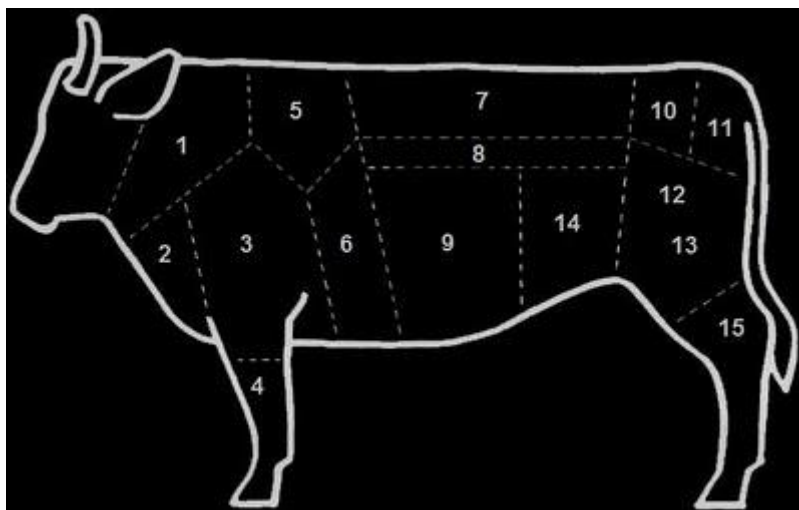
**Extra:** lombo e vazia

**1ª Categoria:** Acém redondo, acém comprido, alcatra, pojadouro, rabadinha, chã de fora e pá (agulha, cheio, sete e espelho).

**2ª Categoria:** Restos da pá, aba grossa, maçã do peito, cachaço, coberta do acém, chambão da pá e chambão da perna.

**3ª Categoria:** Aba delgada, aba das costelas, prego do peito, rabo

Imagem de uma vaca.



1. CACHAÇO
2. MAÇÃ DO PEITO
3. PÁ – AGULHA, PEITO ALTO
4. CHAMBÃO, LAGARTO
5. COBERTA DO ACÉM, ACÉM COMPRIDO
6. PREGO DO PEITO, ABA DA COSTELA
7. ROSBIFE, ACÉM REDONDO, VAZIA, ENTRECÔTE
8. LOMBO (INTERIOR)
9. ABA GROSSA
10. CHEIO DA ALCATRA
11. ALCATRA
12. PERNA
13. POJADOURO, GANSO, RABADILHA
14. ABA DELGADA
15. CHAMBÃO

**Preparação:**

Toda a carne usada na alimentação humana, sofre uma série de preparações que têm em vista assegurar o seu consumo.

É fundamental adquirir a carne em locais de confiança e nunca aceitar para uso na alimentação humana, carne que não tenha sido abatida com visto do veterinário e que contenha o carimbo do matadouro.

**Amadurecimento**

As peças de carne de boi, contrariamente à de vitela que não vai a amadurecer, e que são, normalmente fornecidas em metades, quartos e cortes grandes, são colocadas nuns ganchos de “inox”, em câmaras de frio com temperaturas refrigeradas ( $0^{\circ}\text{C} + 3^{\circ}\text{C}$ ) e secos durante 1 a 3 semanas. A carne deve ser sã, cuidadosamente limpa, seca e encoberta pela sua própria gordura.

**Durante o amadurecimento em que altera a carne?**

A carne, durante este período adquire uma cor mais escura, amolece e ganha um sabor mais intenso.

**18.3. Conservação, Refrigeração e Congelação****18.3.1 – Conservação**

Tendo em conta a importância da sua correcta utilização para a saúde pública e para a confecção que se deseja, deve utilizar-se cuidados especiais na sua conservação, como alguns dos que se indicam:

A carne de rés e de vitela, podem ser conservadas de várias maneiras físicas e químicas. No entanto, o método mais usado é a refrigeração e congelação.

**O Frio****Temperatura recomendada**

A carne fresca estraga-se mais facilmente, por isso não se deve deixar mais do que algumas horas no frigorífico, a uma temperatura entre  $0$  e  $2^{\circ}\text{C}$ .

**Tempo aconselhado para se guardar carne confeccionada?**

A carne cozida, sem molho, conserva-se melhor. Se tiver molho não deve ser guardada mais de 24 horas, pois os molhos são excelentes caldos de cultivo, ou seja, facilitam o crescimento de microrganismos.

## **Embalagens**

O prazo de comercialização das carnes pré-embaladas deve ser curto: três dias após a data de embalagem, oito a contar da data do abate. Deve-se verificar sempre a data da embalagem.

### **18.3.2 - Refrigeração**

Permite conservar, com temperaturas entre (1° C e 7° C) a carne em bom estado, durante cerca de 25 dias para as rés e 10 dias para a vitela. Torna-se muito importante não sujeitar a carne a mudanças bruscas de temperaturas.

### **18.3.3 - Congelação**

Tem em vista, permitir à carne um estágio em temperaturas (-22° e -25°C) por tempo mais prolongado que na refrigeração.

Alguns conselhos:

- Use apenas carne de 1ª qualidade
- Retire o sebo e excesso de gordura
- Retire os ossos desnecessários
- Envolve as costeletas em papel resistente antes da embalagem definitiva

### **Regras gerais para a congelação de carnes cruas**

São quatro as regras gerais:

- Não lavar a carne
- Refrigerar antes de congelar
- Fazer o embalamento proporcional às refeições
- Não temperar

### **Tipo de carnes e o efeito na congelação**

As carnes congeladas conservam-se até seis meses se forem gordas, e até um ano, no caso das magras.

### **As carnes após a descongelação perdem qualidade?**

Não perdem frescura nem endurecem se forem descongeladas lentamente, de preferência no frigorífico (temperatura mais baixa) ou no micro-ondas (descongelação mais rápida).

Não se deve acelerar a descongelação da carne, colocando-a por exemplo, debaixo da torneira com água a correr. Uma descongelação muito rápida aumenta a perda do suco da carne, deixando-a mais pobre em vitaminas e sais minerais e mais seca.

As carnes congeladas em pequenas peças, podem ser cozinhadas ainda congeladas, embora mergulhadas em água fria.

### **Depois de descongelada, a carne pode voltar a ser congelada?**

Depois de descongelar um alimento não volte a congelá-lo. Caso contrário, a sua deteriorização será acelerada e pode por em causa a saúde pública.

### **Que cuidados devemos observar para a congelação?**

Limpar cuidadosamente a carne antes de a congelar. Corta-la em pequenos pedaços e desossa-la. Retirar-lhe o máximo de gordura possível, para evitar que crie ranço, o que reduzirá o tempo de conservação.

#### **18.3.4. Fumagem**

É um processo de conservação, aplicado às carnes e aos peixes, utilizando a acção dissecante e anti-séptica do fumo, produzido pela madeira a arder.

As carnes submetidas a fumagem, devem sempre passar pela salmoura, durante um período de tempo mais ou menos longo.

As peças, depois de bem enxutas, são penduradas no fumeiro, afastadas do fogo, de forma que se processe uma dissecação progressiva.

O calor forte demais, faz com que se forme uma crosta, a qual não deixa penetrar os vapores da fumagem no interior da peça.

Por esta razão, emprega-se, uma fumagem ligeira, no princípio da operação.

Para obter uma fumagem conveniente, utiliza-se serradura de madeira densa, pondo de parte a madeira resinosa.

As madeiras verdes, produzem mais fumo do que as madeiras secas.

Por vezes, junta-se um conjunto de especiarias, que comunicam qualidades aromáticas à fumagem, tais como a gengibre, o rosmaninho e o louro.

De tempos a tempos, deve-se mudar a posição das peças submetidas à fumagem, para que o fumo as impregne por igual.

A duração da operação varia de acordo com o volume das peças.

#### **18.3.5 - Sal:**

Processo muito usado na carne de porco e que permite conservar a carne com excelentes resultados.

### CARACTERÍSTICAS DE QUALIDADE DA CARNE

	1ª Qualidade	2ª Qualidade	3ª Qualidade
<b>C A R N E</b>	Abundante Consistente Salpicado Densa	Consistente Pouco salpicada	Mole Pouco densa
<b>SEBO</b>	Abundante e branco	Pouco abundante	Pouco e amarelo

### MÉTODOS E TEMPOS DE COZIMENTO

	CORTE	MÉTODO E TEMPO DE COZIMENTO	APRESENTAÇÃO
<b>C A R N E  D E  V A C A</b>	Perna de Boi Osso Buco	Guisado, cozidos 2-3 h segundo a qualidade	Inteiros e cortados para ragu
	Chá de fora Lagarto Colchão mole	Estofados, Braseados, Cozidos	Inteiros em Bistecas
	Patinho	Braseados, estufados, guisados 40 Min/Kg Assado em bisteca 20m/Kg	Inteiro ou Bistecas
	Ponta de alcatra	Assada na grelha, cozida, braseada, guisada e estufada Na grelha, braseada 5 a 6 minutos por lado	Inteiro Em Bistecas “Romstec”
	Contrafilé	Ao forno braseado 15 m a 18m/Kg Na grelha, chapa e frito 3 a 6 m por lado	Rosbife, Contrafilé T- Bone, Sirloin Porter house Entrecosto
	Filé mingnon	Todas as preparações rápidas 1 a 5 m por lado	Todas as apresentações
	Peito Pá	Guisados, estufados, Braseados 2-3h inteiros. 1-2h cortado	Coradas em dados Bistecas e enroladinhos



## 18.4 - Confeções Regionais, Nacionais

De muito consumo na alimentação humana a carne de vaca, presta-se a muita confecção, como algumas das que se indica:

### **Bife de Vaca à Marrar**

Ingredientes (por pessoa)

1 Bife alto do pojadouro (150 gr)  
2 Colheres de sopa de manteiga  
Sal grosso  
Pimenta

Técnicas

Numa frigideira, com o fundo pesado, derreta sobre lume vivo metade da porção da manteiga.

Quando estiver bem quente, introduza o bife e deixe alourar ligeiramente de um dos lados.

Vire-o sem picar e aloure-o deste lado. (Esta operação deve ser relativamente rápida, dado ter por fim, evitar que o suco da carne saia).

Tempere com sal grosso e pimenta moída na altura.

Retire a gordura da frigideira (conservando lá o bife) e, junte a restante manteiga.

Reduza o lume, deixe cozer o bife durante uns minutos e, agitando a frigideira, adicione as natas. Deixe engrossar o molho, agitando sempre.

Coloque o bife num prato aquecido e regue com o molho.

Sirva acompanhado com batatas fritas em palitos, colocadas num prato coberto com um guardanapo.

Se quiser pode juntar ao bife um fio de sumo de limão, na altura de servir.

### **Bife à Portuguesa**

Ingredientes (por pessoa)

1 Bife alto do pojadouro (150 gr)  
2 Colheres de sopa de manteiga  
Sal grosso  
Pimenta

## **Técnicas**

Cortam-se duas fatias finas de lombo de vaca.

Coloca-se entre elas, uma outra fatia de presunto, demolido em leite e salteado em manteiga.

Frita-se numa frigideira, com banha de porco, alho, louro, vinho verde branco, sal e pimenta.

Deixa-se ferver lentamente.

Serve-se com batata cozida em rodelas.

(Há quem corte somente uma fatia de carne e apresente o presunto em cima).

## **18.5 - Vitela**

Considera-se vitelos, os animais até aos cinco meses de idade. A melhor carne de vitela provém de animais muito novos que tenham sido alimentados exclusivamente com leite.

A sua carne deverá ter um tom rosado muito pálido e ser macia e húmida. A carne de vitela é quase sempre a mais tenra, mas tem pouca gordura, como tal não é ideal para grelhar ou assar com calor forte.

O Pernil, Dorso e Lombo Alto, podem ser assados-braseados e demora cerca de 30 a 35 minutos/kg na grelha ou chapa, 3 a 4 minutos por lado. Apresentam-se inteiros em Bistecas e escalopinhos.

Os outros cortes, sendo assados-braseados, demoram cerca de 30 a 35 minutos/kg e sendo estufados, demoram 1 a 2 horas. Apresentam-se inteiros, enrolados, recheados e cortados em dados.

### **18.5.1 Características**

A melhor carne de vitela é a que provém de animais com 2 a 4 meses.

A vitela de boa qualidade reconhece-se pela cor, que deve ser rosa-pálido e a gordura é branca acetinada.

A sua digestão é mais difícil que a de vaca, a carne de vitela deve ser bem cozida. Da vitela são particularmente apreciadas as miudezas, e de entre estas o fígado, os rins e as molejas.

A carne de vitela é:

- Gelatinosa e rica em substância
- De digestão difícil
- Sabor insosso
- Cor branca rosácea
- Brilhante

E o seu sebo é:

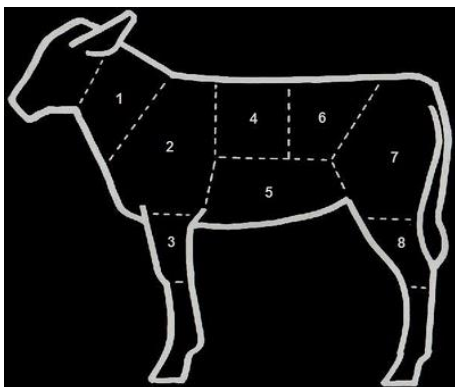
- Consistente
- Abundante em volta dos rins

### 18.5.2 Divisão e corte das peças

Ao retalhar as vitelas observa-se em principio as mesmas regras que para os animais adultos, variando apenas a quantidade de cortes que se praticam.

No caso da vitela, esta divide-se em duas meias carcaças, subdividindo-se cada uma delas nas seguintes peças:

- Cachaço,
- Pá e peito
- Vão das costelas
- Costelas do lombo
- Lombo ou sela
- Perna e rabo.



1. CACHAÇO
2. PÁ, COSTELAS DO FUNDO, PEITO
3. CHAMBÃO
4. COSTELA COM PÉ
5. ABA, PEITO
6. COSTELA DO LOMBO, LOMBINHO
7. PERNA, GANSO, POJADOURO, ALCATRA, RABADILHA
8. CHAMBÃO

### 18.5.3. Pratos Regionais, Nacionais

#### Salteado de Vitela à Jardineira

##### Ingredientes

Vitela  
Sal  
Pimenta  
Banha  
Cebola  
Alho  
Farinha trigo  
Vinho branco

##### Técnicas

Corta-se a carne em pedaços regulares e temperam-se com sal e pimenta  
Leva-se a corar em banha  
Deixa-se escorrer a gordura e adiciona-se cebola e alho picado  
Leve a refogar  
Polvilhe com farinha de trigo  
Refresque com vinho branco  
Mexa bem e junte o molho de tomate e caldo de carne, até cobrir levemente  
Deixe cozer  
Salteie a guarnição jardineira depois de cozida e juntar à vitela, dez minutos antes de estar pronta  
Deixe ferver tudo lentamente

#### Escalopes de Vitela à Zíngara

##### Ingredientes

Vitela  
Sal  
Pimenta  
Demi-glasse  
Vinagre  
Estragão

## Técnicas

Cortam-se os escalopes, um pouco mais grossos do que o vulgar (com 6 milímetros, aproximadamente), batem-se e temperam-se com sal e pimenta.

Passam-se por farinha e coram-se em manteiga.

Retiram-se e na mesma manteiga, salteia-se a guarnição Zíngara, à qual se junta o molho demi-glace, atomatado e um fio de vinagre de estragão.

## Rolinhos de Vitela à Portuguesa

### Ingredientes

Lombo de Vitela  
 Vinho branco  
 Sal  
 Banha  
 Cebola  
 Ramo Cheiros  
 Fio  
 Demi-glasse ou Molho Espanhol

## Técnicas

Os rolinhos de vitela são pequenos bifes delgados, cortados, de preferência, do lombo ou, então, do pojadouro, ou da vazia, regulando em média por 10 centímetros de comprimento, 5 de largura e 80 g de peso.

- Batem-se e temperam-se com sal e vinho branco.
- Barram-se de um dos lados com uma camada delgada de recheio de vitela e enrolam-se.
- Cobrem-se com uma fatia fina de toucinho e atam-se com um fio.
- Leva-se uma frigideira ao lume com banha ou manteiga, com pedaços de cebolas e de cenouras e um ramo de cheiros e, quando tudo estiver levemente corado, refresca-se com vinho branco e leva-se ao forno.
- Quando os rolinhos estiverem passados (regula-se entre 20 a 25 minutos), regam-se com molho demi-glace ou espanhol e ferve durante 2 minutos.
- Reduz-se o molho e passa-se.
- Geralmente, servem-se em cima de crotões rectangulares de pão frito, arroz de manteiga, nhoquis de sêmola ou ainda sobre aparelho de batata duquesa.

Em quaisquer dos casos, regam-se levemente com molho, servindo-se o resto à parte.

Servem-se em cima de fatias de pão frito e guarnecem-se à volta, com batatas em castelo e tomates recheados com carne. Regam-se com molho português

## Mãozinhas de Vitela à portuguesa

### Ingredientes

2 mãos de vitela  
1 cebola grande  
3 dentes de alho  
2 piripiris  
1 folha de louro  
1 ramo de salsa e 1 ramo de coentros  
1,5 dl de azeite  
2 cenouras  
1 caldo de carne  
1 taça de ervilhas congeladas  
uma morcela  
água, sal e pimenta

Depois de bem rasapadas e lavadas, levam-se a cozer na panela de pressão, cobertas de água e temperadas com um pouco de sal.

Entretanto, prepare um refogado com a cebola picada, os alhos esmagados, os piripiris, o louro, a salsa, os coentros e o azeite.

Depois das mãozinhas cozidas, parta-as em pedacinhos e leva-as a guisar no refogado.

Deixe tomarem cor, junte as cenouras partidas grosseiramente, continue a cozinhar até estarem quase desfeitas e junte as ervilhas.

Vá regando com o caldo da cozedura das mãos, até estar tudo bem cozinhado e o molho grosso.

Caso goste, adicione ao mesmo tempo que as ervilhas, batatas partidas aos quartos ou grão cozido, à parte.

Sirva com a morcela frita às rodelas.

## **Rolinhos de Vitela à Sameiro**

### **Ingredientes**

Lombo de Vitela  
Vinho branco  
Sal  
Banha  
Cebola  
Ramo Cheiros  
Fio  
Demi-Glace ou Molho Espanhol

### **Técnicas**

Fazern-se os rolinhos de acordo com o que se explicou nos (rolinhos de vitela à Portuguesa).

Misturam-se pimentos morrones picados e <foie-gras> no recheio de vitela, destinado aos rolinhos, substituindo-se por vinho do porto, o vinho branco indicado na outra receita.

Servem-se guarnecidos com ervilhas salteadas com manteiga e croquetes de batata.

## 18.6 –OVINOS e CAPRINOS

### 2. Características

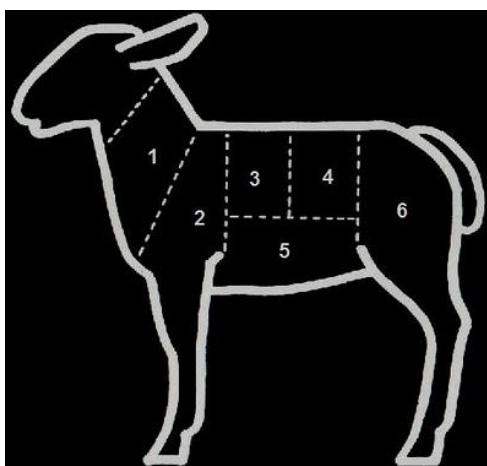
Trata-se de animais ovinos, com elevado consumo em preparações culinárias e que se encontram em várias regiões do país. A sua carne é mais magra que a dos ovinos.

#### 18.6.1 – Carneiro

Trata-se de animais que pode atingir 100 Kg de peso, apresentando uma carne muito saborosa, estando o seu gosto, dependente do pasto onde se alimenta.

Criam-se em muitos países e o seu consumo diverge, conforme o gosto, tradições e preço; sendo que, é nas costas Francesas e Inglesas que se verifica maior fama.

A **divisão** da sua carne pode ser assim representada:



1. PESCOÇO OU CACHAÇO
2. MÃO OU PÁ, COSTELA DO FUNDO
3. COSTELA COM PÉ, CARRÉ
4. LOMBO, SELA
5. COSTELA DO PEITO
6. PERNA

Um bom carneiro não deve ter mais de 1 ano.

Até à idade de 3 meses dá-se ao carneiro o nome de borrego.

A sua carne é excepcional, sendo as partes mais apreciadas, as pernas, as costeletas, e as pás.



A carne de carneiro é bem vermelha, coberta e entremeada e a gordura que a contorna deve ser abundante e bem branca.

A carne dos carneiros jovens é preferível à dos animais mais velhos. Contudo, a carne de carneiro é de mais fácil digestão do que a de borrego e deve ser comida rosada.

A cozedura prolongada seca-a e os seus melhores condimentos são o alecrim, o alho, o tomilho e a hortelã.

### 18.6.2 – Ovelha

É fêmea do carneiro, mais pequena do que o macho e a sua carne menos apreciada.

### 18.6.3 – Cordeiro - Borrego

São ovinos recém nascidos até que deixem de se amamentar. Pode classificar-se como **cordeiro de leite**, o que nunca pastou e como **cordeiro pascoal**, o animal que compreenda entre o 6º e 12º mês de vida.

#### Como é a carne de cordeiro, ovelha e carneiro?

É pouco alimentícia mas de fácil digestão. A qualidade da carne, depende essencialmente do tipo de alimentação.

Trata-se de uma carne sujeita a ganhar facilmente ranço, pelo se aconselha, o consumo de animal recém abatido.

#### Como se observa a sua frescura?

Pode facilmente observar-se pelo brilho dos olhos e a ausência de odor nos rins.

#### Borrego

É um cordeiro que não tem mais de um ano.

As partes mais apreciadas deste animal, são:

- Perna
- Sela
- “Carré (Cofre)

Os bocados de pescoço, peito e pás, são sobretudo utilizadas na preparação de “banquetes” e “sautés”

#### 18.6.4 - Cabrito

Com bastante consumo na alimentação humana. Trata-se de um animal “cria da cabra “. A sua carne é bastante apreciada quando consumida entre a 5ª e 6ª semana e que o peso, não ultrapasse os 5 kg,

A qualidade da carne, depende também do tipo de alimentação a que o animal é sujeito. Aliás, porque se trata de uma carne pouco gostosa, justifica-se ser devidamente condimentada para acentuar o seu sabor.

##### 18.6.4.1 - Divisão e corte das peças

Os cortes a que estes animais estão sujeitos, são similares com os da vitela.

##### 18.6.4.2 - Classificação

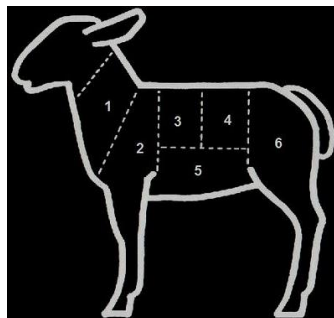
A sua classificação, tem a ver como a das restantes carnes, segundo qualidade da carne e o corte.

##### 18.6.4.3 – Classe

A classe da carne, prende-se com a dureza, gosto e carnosidade e que se encontram por cortes diversos

#### BORREGO

O Borrego é um carneiro muito jovem com menos de um ano de idade. A sua carne deteriora-se com facilidade. Os bocados mais apreciados são a perna e as costelas. Da pá ou espádua fazem-se guisados e ensopados deliciosos. Ao conjunto dos vãos de costelas dá-se o nome de “sela” e o de “barão” ao conjunto da sela e das duas pernas.



1. PESCOÇO OU CACHAÇO
2. MÃO OU PÁ, COSTELA DO FUNDO
3. COSTELA COM PÉ, CARRÉ
4. LOMBO, SELA
5. COSTELA DO PEITO
6. PERNA

#### **18.6.4.4 - Pratos Regionais, Nacionais**

##### **18.6.4.4.1. Costeletas de Carneiro à Portuguesa**

###### **Ingredientes**

Costeletas de carneiro  
Vinho Branco  
Sal  
Pimenta  
Cebola  
Alho  
Azeite  
Tomate “concassê”  
Salsa

###### **Técnicas**

Cortar e aparar as costeletas.  
Temperar com sal e pimenta.  
Corar em azeite numa frigideira e, depois de passadas, escorrer a gordura.  
Fazer um refogado com cebola e alho em azeite e refrescar com vinho branco.  
Adicionar tomate “concassê” e temperar com sal e pimenta.  
Retirar as costeletas para uma travessa e cobrir com o preparado feito e por último, polvilhar com salsa picada.

##### **18.6.4.2. Perna de carneiro assado à Portuguesa**

###### **Ingredientes**

Perna de carneiro  
Sal  
Alho  
Pimenta  
Vinagre  
Colorau  
Cebolas  
Manteiga  
Banha  
Cenoura  
Salsa  
Louro

## Técnicas

Extrai-se o osso da perna, que constitui a articulação com o resto do corpo do carneiro, e Aparta-se a parte inferior, das carnes e nervos que envolvem o osso. Dá-se um golpe no centro da perna e retirar o “bedum”, pequena bola de sebo esbranquiçada e inteiramente de cor escura.

Esfrega-se com sal grosso, alho, pimenta, um fio de vinagre e uma pitada de colorau.

Feito isto, coloca-se numa assadeira e barra-se com manteiga, banha ou toucinho picado.

Adicionam-se pedaços de cenoura e de cebolas, pés de salsa, uma folha de louro e leva-se ao forno a assar.

À medida que o carneiro vai assando, dá-se-lhe a volta, de vez em quando e, refresca-se com o mesmo molho até estar assado.

Estando assado, retira-se o tabuleiro do forno e leva-se a lume moderado, sobre o fogão.

Quando todos os ingredientes concentrados na assadeira estiverem de cor dourada, escorre-se a gordura e refresca-se a assadeira com vinho branco, reduzindo este, deita-se na assadeira algum molho estufado ou caldo e deixa-se ferver lentamente.

Quando estiver apurado, passa-se pelo passador fino.  
Serve-se guarnecida com batatas assadas.

### 18.6.4.3. Cabrito assado

#### Ingredientes

1 Cabrito  
100 gr alho  
1 Colher sopa de pimenta em pó  
100 gr sal  
20 gr colorau  
4 folhas louro  
5 dl vinho branco  
1 ramo salsa  
2 cravinhos  
500 gr batatas  
250 gr azeitonas com caroço  
250 gr chouriço  
200 gr salpicão  
200 gr presunto entremeado  
2 colheres de sopa de banha  
2,5 dl azeite  
2 colheres de chá de pimenta

**Técnicas**

Junta-se: sal, colheu de sopa de pimenta, colorau, louro e acrescenta-lhe o alho esmagado, fazendo com tudo isto uma pequena papa, com a qual se esfrega muito bem o cabrito previamente preparado.

Rega-se com o vinho branco e deixa-se marinar, durante cerca de 12 h.

Faz-se um recheio, como se indica: pega-se nas batatas e cortam-se em pequenos cubos e ajunta-se as azeitonas, o chouriço às rodelas e o salpicão, o presunto aos cubos, a salsa, as 2 colheres de chá de pimenta, o cravinho e a banha e misturam-se todos muito bem.

Pega-se no recheio anterior e coloca-se dentro do cabrito, findo o qual, coze-se com barriga com linhas.

Finalmente, põe-se o cabrito a assar lentamente sobre um espeto, tendo o cuidado de se ir molhando com azeite.

**18.6.4.4. Cabrito estonado da Beira****Ingredientes**

1 Cabrito pequeno  
Vinho branco  
Banha  
Colorau  
Alho  
Pimenta  
Sal

**Técnicas**

Numa panela com água a ferver, introduzir o cabrito (com a idade de 1 mês no máximo), depois de sacrificado, retirando-o rapidamente.

Raspar bem a pele, repetindo esta operação até saírem todos os pêlos. Ao meter e tirar da água fervente, deve-se ter cuidado para não o deixar cozer.

Abrir o animal, limpando-o muito bem por dentro.

Barrar seguidamente por dentro e por fora, com uma pomada, feita com banha, colorau, dentes de alho picados, pimenta e sal.

Levar ao forno a assar, sobre uma grande feita com paus de loureiro, colocada em cima da assadeira de barro.

Quando começar a ficar louro (corado), refresca-se de vez em quando com vinho branco.

### **18.6.6 SUÍNOS**

#### **18.6.6.1 - Carne de Porco**

O porco é talvez a espécie animal que mais entra na alimentação humana., dado que dá mais produtos alimentares do que qualquer outro animal: a carne, o presunto, peças fumadas ou curadas de carne e gordura, o toucinho e uma interminável diversidade de enchidos frescos e curados.

#### **18.6.6.2 - Características**

- A sua carne é branca – rosácea
- Untosa
- Com cheiro aromático
- Gordura de consistência mole

A carne de porco é uma das mais apreciadas pelo seu sabor.

Presta-se a inúmeras preparações, sendo as mais indicadas a grelhados, o assado e o salteado.

O fígado de porco, quando fresco, é extremamente agradável.

Do porco pode-se dizer que nele tudo é aproveitado, da cabeça aos pés, incluindo o rabo e o sangue.

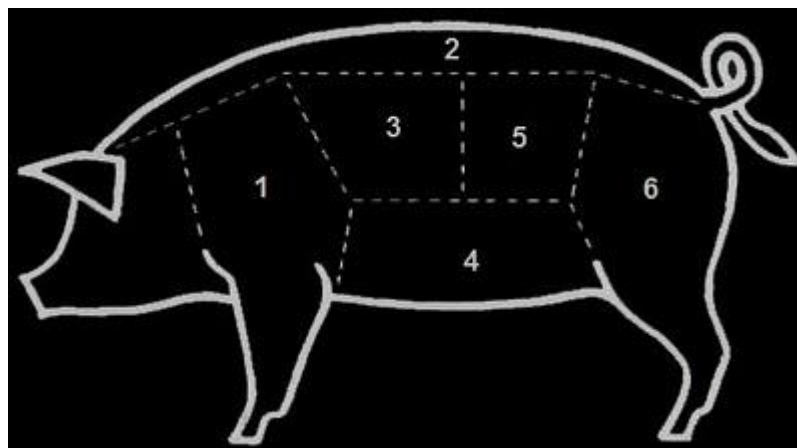
Os seus enchidos são muito apreciados.

A carne de porco deve ser sempre bem cozinhada e o alho e a massa de pimentão são os seus melhores condimentos.

#### **18.6.6.3 - Divisão e Corte das Peças**

O porco apresentado em metades é dividido em cortes primários e esses em cortes para retalho.

A carne de porco, divide-se em:



1. PÁ, COSTELAS DO FUNDO, CHISPE
2. TOUCINHO
3. COSTELA COM PÉ
4. ENTREMEADA, TOUCINHO ENTREMEADO, ENTRECOSTO
5. COSTELATAS DO LOMBO, LOMBO, LOMBINHO
6. PERNA, CHISPE

Considerando que a carne de porco tem muito aproveitamento, vejamos algumas das suas aplicações:

**Perna:** Carne tenra e magra, coberta de uma ligeira camada de gorduras. Pode ser consumida fresca ou salgada. A sua aplicação, pode ser:

<b>Em fatias</b>	{	Acepipes
		Canapés
		Sandes
<b>Inteira</b>	{	Assada
		Glaceada e servida quente

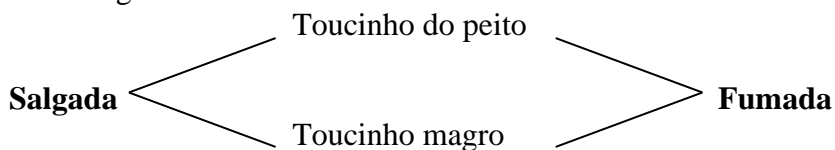
**Pá:** Fresca ou salgada, inteira, desossada, pode consumir-se cozida, assada ou grelhada

**Lombo:** Carne da região lombar e a mais cara do animal. Pode consumir-se: assada, costeletas grelhadas ou salteadas

**Peito:** Carne entremeada, pode consumir-se: fresco e salgado

## Tipo de carne

**Fresca:** guisados



**Cabeça:** Charcutaria, “paté”

**Chispe:** Fresco e salgado – grelhado

Da carne de porco, **retira-se também:**

- **Presuntos**, processo curtido, salgado e fumado, através de processos caseiros ou industriais.

Designamos por presunto a perna do porco depois de submetida a um processo de salga e secagem e, por vezes, fumada.

O aroma e o sabor do presunto dependem da duração do processo de cura. Existem três tipos comerciais de presunto: corrente (com courato e osso), desossado (sem osso) e limpo (sem osso nem couratos).

Podem ainda ser vendidos inteiros, aos quartos ou em nacos mais pequenos ou fatias (pré-embalado).

### Como conservar o presunto?

O presunto deve ser guardado num local seco e fresco e nestas condições pode ser conservado por um período de 5 meses.

Após partir o presunto, este deve ser envolvido num pano húmido, e de preferência ser guardado no frigorífico. Deste modo evita que este seque demasiado, podendo ser conservado durante um mês.

Se já estiver partido em fatias, deve ser guardado no frigorífico, envolto em papel de alumínio. Neste caso deve ser consumido nos quatro dias seguintes ao corte.

### Como deve ser um bom presunto?

A sua gordura deve apresentar uma cor clara (branca, nacarada). Se for amarelada o presunto pode estar rançoso.



A carne deve ter uma cor homogénea (rosada escura). No caso de existirem manchas azuladas e sal à superfície, significa que o presunto tem bolores e está muito seco.

No caso da carne ser escura, o presunto pode ser muito salgado e seco.

A carne deve apresentar um aspecto ligeiramente húmido e compacto, um cheiro agradável (por vezes a fumo) e sabor característico.

Nos presuntos inteiros, a camada de gordura exterior deve ser homogénea, ao longo de toda a peça.

O revestimento exterior (courato e gordura) não deve apresentar falhas.

- **Fiambre:** Trata-se da parte da perna desossada, limpa e salgada em seco. São-lhe misturados ingredientes, repousa, vai a uma salmoura líquida, cujo tempo de permanência depende do tamanho da perna. Passado esse tempo, coloca-se de molho durante 48h, findo os quais se processa à sua cozedura.

O fiambre pode fazer-se em fresco ou curtido. Em relação ao fiambre, podemos distingui-lo em duas categorias comerciais:

- Da perna
- Da pá.

O **fiambre da perna**, é feito unicamente a partir das patas traseiras, ao contrário, o **da pá**, é feito unicamente a partir das patas dianteiras.

### Como conservar o fiambre?

O fiambre deve ser conservado no frigorífico, numa caixa bem fechada, afim de evitar que seque ou adquira sabor de outros alimentos.

Se estiver cortado em fatias deve ser consumido no prazo máximo de dois a três dias. No caso de ser uma peça, pode ser guardado durante uma semana.

### Que qualidades o fiambre deve possuir?

A cor normal do fiambre é : rosa acinzentado, se tiver uma cor ser muito intensa, o mais provável é que possua aditivos em excesso. Pefira sempre o fiambre: Com a gordura bem agarrada à carne. No caso da gordura se estar a separar, significa que o processo de fabrico não foi o mais correcto.

O fiambre com um aspecto demasiado húmido, geralmente tem demasiada água.

A existência de pequenos furos no fiambre pode ser sinónimo de má qualidade higiénica, adição exagerada de açúcares e/ou falta de vácuo na cozedura.

### **Enchidos**

Há tradição de muitos enchidos caseiros em muitas zonas rurais e até mesmo industriais. No caso dos enchidos caseiros, estes são normalmente feitos após a matança do porco e postos ao fumo a fumar.

Há uma variedade muito grande no campo dos enchidos, dos quais se indicam alguns:

Alheiras – porco, Perú, banha de porco, pão, alhos, cebola e especiarias – assar ou fritar

Cacholeira – fígado, carne de proco, vinho branco e colorau – assar

Chipolata – carne de porco ou vaca picada, cereais – fritar ou grelhar

Chouriço de carne – carne de porco, alhos, farinha e pimentão – cozer, assar e fritar

Chouriço mouro – sangue de proco, cebolas e especiarias - cozer e fritar

Chouriço de sangue – sangue, gordura de porco e cominhos – cozer e assar

Farinheira – barriga de porco, farinha e colorau em pó – cozer, assar e fritar

Haggis – fígado, pulmões, coração de carneiro, farinha de aveia e temperos (tudo introduzido na tripa do animal) – cozer, fritar e assar

Linguiça – carne de porco magra e gorda, alhos e colorau – assar e fritar

Morcelas – carne e sangue de proco, pão, salsa e cominhos – cozer, assar e fritar

Negrinhos – sangue e gorduras de porco, alho e especiarias – cozer e fritar

Paiote – porco magro e gordo, pimentão e alhos – fumado

Salpicão – porco magro (lombo), alhos, vinho branco e colorau – fumado

Salsichas – porco finamente picado e especiarias – cozer, fritar e grelhar

#### **18.6.6.4 - Pratos Nacionais, Regionais**

## Carne de Porco frita à Portuguesa

### Ingredientes

(Base para 5 pessoas)

1 kg de carne magra (lombo de preferência)  
1 kg de dados de batatas fritas  
20 gr de banha  
2 dl de vinho branco  
meia colher de vinagre  
2 dentes de alho  
1 folha de louro  
1 ramo de salsa  
1 cebola  
1 cenoura  
1 colher de chá de colorau doce  
sal e pimenta

### Técnicas

Corta-se a carne em pedaços pequenos e marina-se durante 24 horas, com os temperos acima indicados.

Retira-se a carne dos temperos e espreme-se.

Leva-se a banha ao lume numa frigideira e quando estiver quente, deita-se lá a carne.

Estando a ficar meio frita, juntam-se os dados de batatas fritas com o tamanho aproximado dos pedaços de carne, juntando-lhe o líquido onde esteve a carne.

Tapa-se a frigideira e quando estiver pronto, serve-se tudo dentro de um prato coberto.

Polvilha-se com salsa, coentros e picles picados e dispõem-se em cima quartos de limão.

## Feijoada de porco à Portuguesa

### Ingredientes

( 6 pessoas)

1,5 Kg cabeça de porco com orelha  
150 gr de chouriça de sangue  
150 gr de chouriça de carne  
2 batatas  
3 cenouras  
2 nabos  
½ molho grelos  
½ de couve lombarda  
½ Lt feijão branco  
2 cebolas  
1 ramo hortelã

### Técnicas:

De véspera, põe-se o feijão de molho com chispe de porco e entrecosto salgado.

Põe-se o feijão ao lume com água fria e quando começar a ferver, junta-se o chispe, o entrecosto, o toucinho, o chouriço e a carne de vaca.

Num tacho à parte, faz-se um refogado com a banha e a cebola e quando esta começar a alourar, deitam-se as carnes, já cozidas e cortadas aos pedaços.

Deixa-se ferver durante cerca de 15 minutos e, aos poucos e poucos vai-se acrescentando pingas de caldo de cozedura.

Tempera-se com sal e pimenta e junta-se o feijão, que se deve deixar apurar.

Serve-se quente e guarnece-se com salsa picadinha e tirinhas de cenoura cozida.