

Recomendações dos cortes bovinos ideais para cada tipo de preparo

Lucas Arantes Pereira

Mestre em Engenharia de Alimentos
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM)

Dione Chaves de Macedo

Doutora em Agronomia
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM)

Ilustrações:

Danilo Silva de Almeida

Especialista em Projetos Multimídia
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM)

Introdução

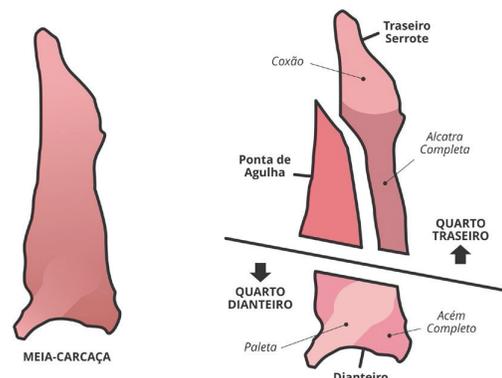
A carne é importante fonte de proteínas, gordura, vitaminas do complexo B, vitamina A e minerais (ferro, cálcio, fósforo, zinco, magnésio, sódio e potássio). O ferro presente na carne é melhor absorvido pelo organismo do que aquele proveniente de produtos de origem vegetal. Por esses e outros motivos, a carne constitui o componente central da dieta humana, tanto como alimento direto, quanto como ingrediente indispensável para produção de outros produtos (PHILIPPI, 2003).

As carnes são excelentes fontes de proteínas de alto valor biológico, aquelas consideradas proteínas de boa qualidade, pois possuem estrutura mais completa, fornecendo substâncias que o organismo não é capaz de produzir por si só, e, portanto, devem ser adquiridas por meio da alimentação. A função principal das proteínas é promover o crescimento pela formação de novas células e permitir a conservação dos tecidos pela reposição de células gastas. Dessa forma, pode-se dizer que as proteínas são as principais substâncias construtoras do nosso organismo. Por isso a importância de comer uma porção de carne todos os dias.



No Brasil, após o abate, as carcaças dos bovinos são divididas em meias-carcaças e, em seguida, em quartos dianteiro e traseiro por meio de um corte transversal entre a 5ª e a 6ª costela. Os quartos são então subdivididos em grandes peças, sendo elas: paleta e acém completo, provenientes do quarto dianteiro; traseiro serrote e ponta de agulha, provenientes do quarto traseiro, sendo que o traseiro serrote pode ainda ser subdividido em coxão e alcatra completa. Essa divisão da carcaça em quartos e cortes primários é o que permite a cotação de preços da carne com ossos (GOMIDE; RAMOS; FONTES, 2009). Na figura abaixo, pode ser observada uma meia-carcaça e sua divisão em cortes primários e secundários.

Figura 1: Subdivisão da carcaça de bovino em quartos, cortes primários e secundários.



Fonte: Elaborado pelos autores.

A diferença nos preços da carne se deve – além de fatores como cor, sabor e suculência – principalmente à maciez do produto que, por sua vez, é determinada, em grande parte, pela presença e quantidade de tecido conjuntivo (tendões, ligamentos e nervos). Sendo assim, para o consumidor, os cortes de melhor qualidade são aqueles mais macios e, conseqüentemente, com menor presença de tecido conjuntivo.

Basicamente, em termos de maciez, os cortes provenientes do traseiro serrote apresentam qualidade superior aos do dianteiro e aos da ponta de agulha e, portanto, possuem preços mais elevados. Dessa maneira, convencionou-se denominar os cortes do traseiro serrote como “carne de primeira” e os demais como “carne de segunda”. Vale destacar que nem todos os cortes do traseiro serrote são classificados como “carne de primeira”. A capa do contrafilé, os músculos da perna e os retalhos da desossa do traseiro são considerados “carne de segunda”.

Por mais que os conceitos de “carne de primeira” e de “carne de segunda” sejam amplamente difundidos no Brasil, há quem diga que é uma “injustiça” escolher, no momento da compra, uma carne somente porque é classificada como “de primeira”, pois toda carne é “de primeira” quando proveniente de animais saudáveis e abatidos em bons frigoríficos. Dessa forma, o gado é que deveria ser classificado como “de primeira” ou “de segunda” e não a carne que, se for preparada utilizando-se métodos apropriados, pode tornar-se macia e saborosa. Por outro lado, um corte macio preparado de maneira inadequada pode tornar-se rígido e menos saboroso. Além disso, vale ressaltar que algumas carnes “de segunda” são muito mais saborosas do que outras “de primeira”.

Métodos de cozimento

O cozimento da carne pode ser definido como aquecimento a uma temperatura suficiente para desestabilizar a estrutura natural das proteínas. Isso acontece pois, acima de uma determinada temperatura, as estruturas das proteínas são desenroladas, provocando um fenômeno conhecido como desnaturação proteica. Sendo assim, a temperatura de cozimento exerce grande efeito nas propriedades físicas e, conseqüentemente, na qualidade sensorial da carne.

Além da temperatura, a forma de calor fornecida durante o cozimento também exerce grande influência na qualidade sensorial e, por conseguinte, na experiência de consumo da carne. Existem basicamente duas formas de calor utilizadas no cozimento da carne: calor úmido e calor seco. No calor úmido, a carne é imersa em água quente ou na presença de vapor, como por

exemplo, cozidos, refogados, guisados, dentre outros. Já no calor seco, a carne é cozida em contato com chapas, óleo quente ou em ambiente com ar seco. Este é o caso de carnes fritas, grelhadas, assadas e também do churrasco.

Abaixo seguem informações sobre os principais cortes bovinos comercializados no Brasil e algumas recomendações culinárias que auxiliam os consumidores no momento da compra e da preparação de cortes cárneos, de forma a obterem carnes mais macias, suculentas e saborosas.

Quarto dianteiro

Figura 2: Coração da paleta.

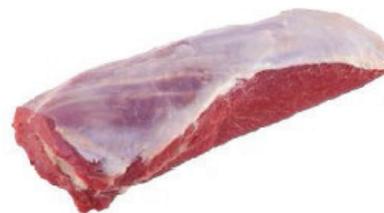


Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Miolo da paleta, Centro da paleta, Coração da paleta, Posta de paleta, Posta gorda, Pá, Cruz machado, Carne de sete.

Recomendações culinárias: é um corte muito saboroso. Ideal para molhos, cozidos, ensopados e caldo de carne.

Figura 3: Paleta de segunda.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Ganhadora, Sete, Língua e Segundo coió, Raquete.

Recomendações culinárias: com fibras longas e gordura concentrada, é um corte muito saboroso. Ideal para molhos, cozidos, assados, ensopados e bifes.

Figura 4: Peixinho.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Coió, Lagartinho, Lagarto do braço, Lombinho e Tatuzinho da paleta.

Recomendações culinárias: possui fibras curtas e magras. Portanto, é um corte mais rígido. Ideal para molhos, cozidos, ensopados e carne recheada.

Figura 5: Músculo do dianteiro.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Mão de vaca, Braço, Músculo duro.

Recomendações culinárias: muito saboroso, porém, com grande presença de tecido conjuntivo. Ideal para sopas, caldo de carne, carne de panela, guisados e refogados. Melhor quando cortado em cubos ou tiras.

Figura 6: Cupim.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Mamilo, Giba.

Recomendações culinárias: muito saboroso e macio devido à grande quantidade de gordura entremeada. Ideal para assados e churrasco.

Figura 7: Acém.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Agulha, Lombo de agulha, Alcatrinha, Lombo de acém, Lombinho de acém e Tirante, Cabeça de lombo grosso.

Recomendações culinárias: um dos cortes mais macios do quarto dianteiro. Ideal para ensopados, picadinhos, assados, cozidos, carne moída, refogados, bife de panela (bife de caldo), carne de panela, carne recheada ou preparado com molho.

Figura 8: Pescoço.



Fonte: ABIEC, 2003.

Recomendações culinárias: necessita de cozimento longo e em calor úmido. Ideal para sopas, guisados, cozidos, caldos, refogados, ensopados, enrolado com temperos ou assado na panela com molho.

Figura 9: Peito.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Granito, Maçã de peito.

Recomendações culinárias: constituído de músculos e fibras grossas, compridas e duras. Deve ser cozido lentamente em calor úmido. Ideal para cozidos, sopas, carne moída, recheada e enrolada.

Quarto traseiro

Figura 10: Filé mignon.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Filé.

Recomendações culinárias: é o corte mais macio e um dos mais apreciados da carcaça. Ideal para bifés, rosbifés, picadinhos, grelhados, estrogonofe e medalhão.

Figura 11: Contrafilé.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Lombo, Lombo desossado, Filé curto, Filé de lombo.

Recomendações culinárias: corte muito macio e de sabor acentuado. A capa de gordura lateral mantém a carne suculenta quando assada. Ao comprar contrafilé, evitar os primeiros 6 a 7 centímetros do corte, perto da alcatra, pois nessa localização há um nervo que atravessa a carne quase paralelamente à gordura, que somente será visível quando se estiver fatiando. Ideal para bifés, assados, grelhados, rosbifés, estrogonofe, churrasco e medalhão.

Figura 12: Filé de costela.

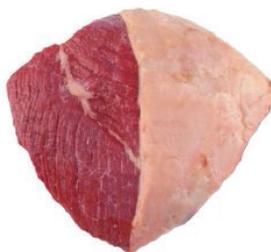


Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Contrafilé de costela, Charneira, Entrecôte, Noix.

Recomendações culinárias: corte especial da ponta anterior do contrafilé. Carne muito macia, suculenta e de sabor característico. Ideal para churrasco, assados, grelhados e também como carne cozida com legumes ou picadinho.

Figura 13: Coração da alcatra.

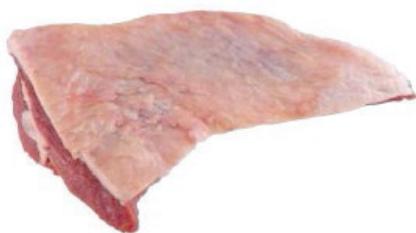


Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Miolo da alcatra, Centro da alcatra e Alcatra (propriamente dita).

Recomendações culinárias: um dos cortes mais apreciados do traseiro. Ideal para bife de chapa ou grelhado, refogados, assados, picadinho, espeto, escalope, medalhão, estrogonofe e churrasco.

Figura 14: Maminha da alcatra.

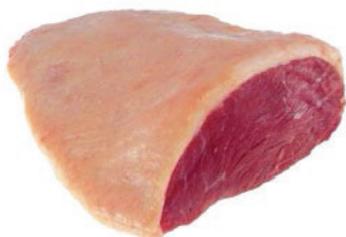


Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Maminha, Ponta de alcatra.

Recomendações culinárias: é o corte mais macio, dentre os que compõem a Alcatra. Ideal para bife, grelhados, assados e churrasco.

Figura 15: Picanha.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Quadril.

Recomendações culinárias: corte de alto valor comercial e também um dos mais apreciados por ser bastante macio e com boa quantidade de gordura entremeada e de cobertura. A picanha deve pesar entre 1 e 1,5 kg, sendo que pesos maiores indicam a presença de parte do Coxão duro, que não foi separada. Ideal para churrasco e espeto.

Figura 16: Coxão mole.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Chã de dentro, Coxão de dentro, Polpa, Polpão.

Recomendações culinárias: é um corte magro, arredondado, com fibras curtas e consistência macia. Ideal para assados, bife à rolê, refogados, à milanesa, estrogonofe, escalope, espetinho, picado e carne moída.

Figura 17: Lagarto.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Lagarto redondo, Lagarto paulista, Lagarto branco, Posta branca, Paulista, Tatu.

Recomendações culinárias: é um corte magro, de fibras alongadas e coloração clara. Ideal para assados, bife, bife à rolê, carpaccio e rosbife.

Figura 18: Coxão duro.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Chã de fora, Coxão de fora, Posta vermelha, Lagarto chato, Lagarto vermelho, Lagarto atravessado.

Recomendações culinárias: corte de textura fibrosa e grosseira, com fibras mais longas, rígidas e gordura concentrada na parte externa. Deve ser preparado em cozimento lento. Ideal para ensopados, caldos, molhos, refogados, carne de panela, bife à rolê.

Figura 19: Patinho.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Bochecha, Cabeça de lombo, Bola, Caturnil.

Recomendações culinárias: parte menos macia que a alcatra. Ideal para assados, cozidos, bife à rolê, almôndegas, bolo de carne, cubos e moído.

Figura 20: Músculo duro.



Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Garrão, Músculo de segunda, Músculo da perna, Canela.

Recomendações culinárias: assim como o músculo do dianteiro, este é um corte rico em tecido conjuntivo. Ideal para sopas, molhos, caldo de carne, moído, carne de panela, refogados e guisados.

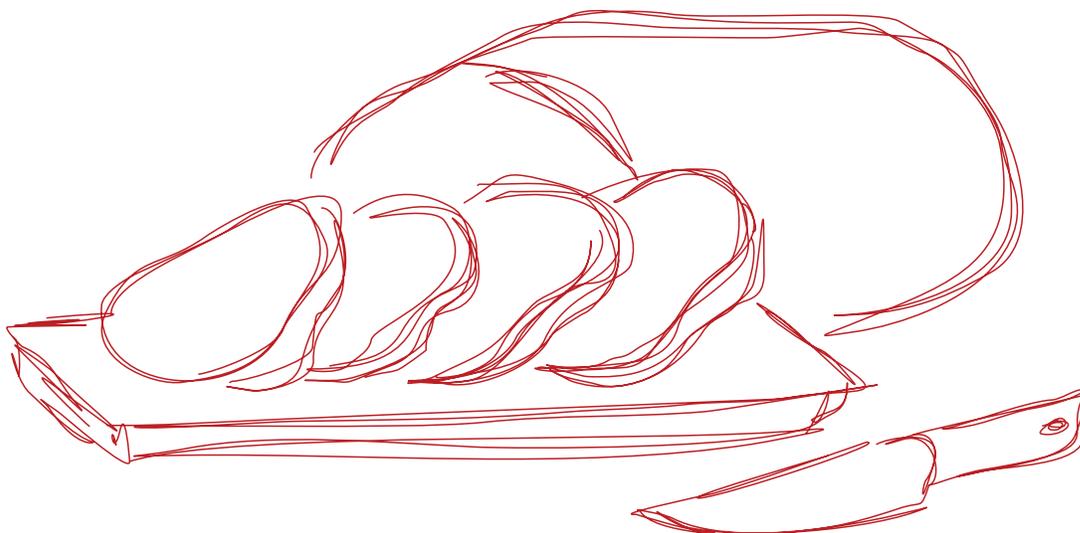
Figura 21: Fraldinha.



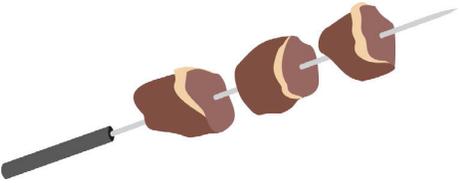
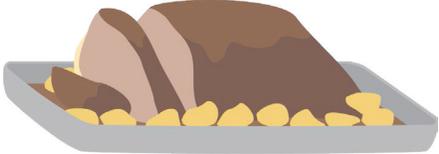
Fonte: ABIEC, 2003.

Nomes utilizados: Fralda, Vazio, Aba do filé.

Recomendações culinárias: contém pouca gordura e fibras soltas, o que confere relativa maciez e sabor característicos. Ideal para churrasco (cortada em tiras grossas), espetinho, ensopados, refogados, cozidos, picadinho e carne moída.



Resumo dos principais cortes bovinos e modos de preparo

Modos de preparo	Cortes de primeira	Cortes de segunda
<p>Grelhar</p> 	<p>Filé mignon Contrafilé Filé de costela Coração da alcatra Maminha da alcatra Picanha Coxão mole Patinho</p>	<p>Paleta de segunda Fraldinha</p>
<p>Fritar</p> 	<p>Filé mignon Contrafilé Filé de costela Coração da alcatra Coxão mole Patinho</p>	<p>Fraldinha</p>
<p>Churrasco</p> 	<p>Filé mignon Contrafilé Filé de costela Coração da alcatra Maminha da alcatra Picanha</p>	<p>Cupim Peito Fraldinha</p>
<p>Ensopar</p> 	<p>Coração da alcatra Coxão duro Patinho Lagarto</p>	<p>Coração da paleta Paleta de segunda Peixinho Músculo Cupim Acém Pescoço Peito Fraldinha</p>
<p>Carne de panela</p> 	<p>Maminha da alcatra Picanha Coxão mole Coxão duro Patinho Lagarto</p>	<p>Coração da paleta Paleta de segunda Peixinho Cupim Fraldinha</p>
<p>Assar</p> 	<p>Filé mignon Contrafilé Filé de costela Coração da alcatra Maminha da alcatra Picanha Coxão duro* Lagarto*</p>	<p>Paleta de segunda Peixinho Cupim Acém Pescoço Peito* Fraldinha</p>

Fonte: SIC (2014) ; Gomide; Ramos; Fontes (2009). *Assar envolvido em papel alumínio ou celofane culinário.

Considerações finais

Com as informações apresentadas nesta cartilha, pode-se observar que, no Brasil, a carne bovina é classificada como “carne de primeira” e “carne de segunda”. Entretanto, tal classificação pode ser desconsiderada, caso o consumidor tenha conhecimento dos métodos de cozimento mais adequados para cada corte, evitando, assim, a compra de cortes caros e preparando carnes macias e saborosas.

Tanto a “carne de primeira” quanto a “carne de segunda” podem produzir excelentes pratos, muito macios, suculentos e saborosos. Tudo o que precisamos é conhecer a melhor forma de preparo de cada corte, pois quase todos podem ficar excelentes quando feitos de maneira correta. Não se deve ignorar as diversas formas de preparo de carne que privilegiam os cortes “de segunda”, tais como ensopados, cozidos, guisados, almôndegas, hambúrgueres, dentre outros. Basta conhecer a melhor forma de utilização de cada corte e prepará-lo de acordo.

E lembre-se: “uma carne de segunda pode render um prato de primeira quando preparada adequadamente” (FELÍCIO, 2002).

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS EXPORTADORAS DE CARNES (ABIEC). **Catálogo Brasileiro de cortes bovinos**. São Paulo: ABIEC, 2003. 141 p.

FELÍCIO, P. E. de. Carne de primeira e carne de segunda. **BeefPoint**, Piracicaba, 10 mai. 2002. Disponível em: <<http://www.beefpoint.com.br/cadeia-produtiva/sic/carne-de-primeira-e-carne-de-segunda-5415/>>. Acesso em: 15 mar. 2016.

GOMIDE, L. A. de M.; RAMOS, E. M; FONTES, P. R. **Tecnologia de abate e tipificação de carcaças**. Viçosa: UFV, 2009. 370 p.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. Barueri: Manole, 2003. 390 p.

SERVIÇO DE INFORMAÇÃO DA CARNE (SIC). **Cortes**. Disponibiliza informações sobre cortes bovinos e modos de preparos. 2014. Disponível em: <<http://www.sic.org.br/cortes>>. Acesso em: 15 mar. 2016.

