

TÉCNICAS  
**CORTES DE CARNES**

*Orgânicas ou Confinadas*



**Espaço Howthep**  
**Cursos Holísticos**  
**Cultura Saber**

# CARNE Orgânica

- \* Orgânica
- \* Confinada



Espaço Ho wthep  
Terapias Integrativas  
Cultura Saber

A carne confinada é sobrecarregada de antibióticos, esteroides, nitritos, nitratos, conservantes, sódio, hormônios... Além de um teor muito alto de gorduras ômega-6 **inflamatórias** e praticamente não contém nenhuma gordura **ômega-3 anti-inflamatória**.

Já a carne de animais que se alimentam de capim é muito superior e **SAUDÁVEL**.

Por ser de animais criados no pasto, ela contém menos ômega-6, além de uma quantidade razoável de **ômega-3**, o que resulta numa relação muito melhor de ômega-6 para ômega-3. A carne de animais de pasto é quase sempre orgânica; e, de qualquer modo, ela nunca tem hormônios, esteroides, antibióticos...

**A carne de animais de pasto é a única que recomendamos. E isso se aplica a qualquer animal.**

Adílson Howthep

Harvard



# O HOMEM, O FOGO E O ANIMAL.

“A arte de dominar o fogo é para aqueles que se dispõem a estabelecer mudanças, seja ela na forma de fazer amigos, na construção de elementos ou na mais favorável forma de usa-lo... A transformação dos elementos”.

A habilidade em fazer fogos nos fez assadores.

Se pensar em evolução humana estamos pensando em caçadores e comedores. Não temos provas que alguém sobreviva comendo apenas alimentos crus.

Se perdêssemos a habilidade em fazer fogos, morreríamos.

Ser assadores nos fez a ser, humanos.

Cozinhar está em nossa natureza.

Fazer comida está em nossa biologia.

E o surpreendente é que cozinhar é natural para nós.

Somos biologicamente adaptados para comer comida cozida.

Assim é a nossa culinária.

Assim somos os Profissionais.

“Cozinhar com fogo requer uma aprendizagem que se adquire com a repetição e a interpretação dos sinais que vamos ‘lendo’ durante o preparo”. Essa experiência pessoal é intransferível e fundamental para cozinhar bem. Diante a dúvida sobre a temperatura adequada, prefiro escolher a mais baixa; sempre é possível aumentá-la. Se, ao contrário, nos excedemos, não há forma de consertar o estrago”.

- Francis Mallmann do livro Terra de fogos

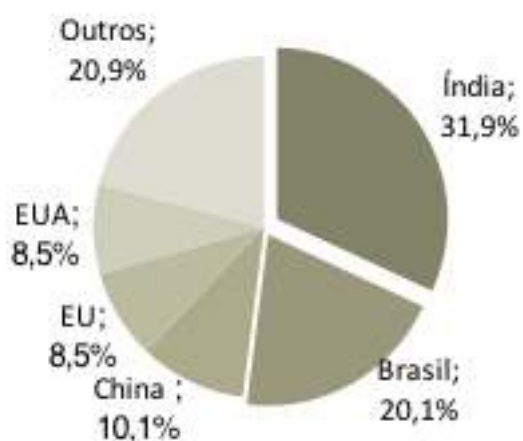
# ANIMAIS

O Perfil da criação de gado de corte no Brasil e no mundo:

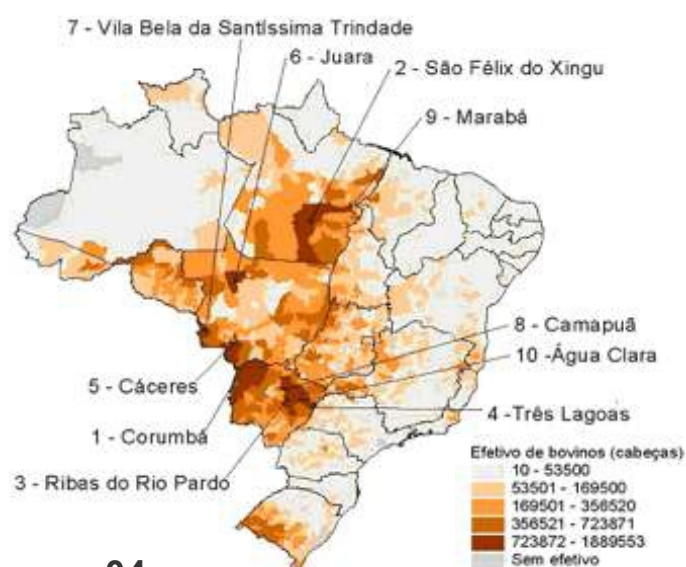
O Brasil hoje se encontra como o segundo maior produtor de gado no mundo com aproximadamente 210 milhões de cabeças de gado, sendo que desse montante, 90% é composta por animais zebuínos da raça Nelore.

No mundo todo contamos com aproximadamente 1 bilhão de cabeças de gado.

Maiores produtores mundiais:



Mapa com as regiões produtoras do território nacional:

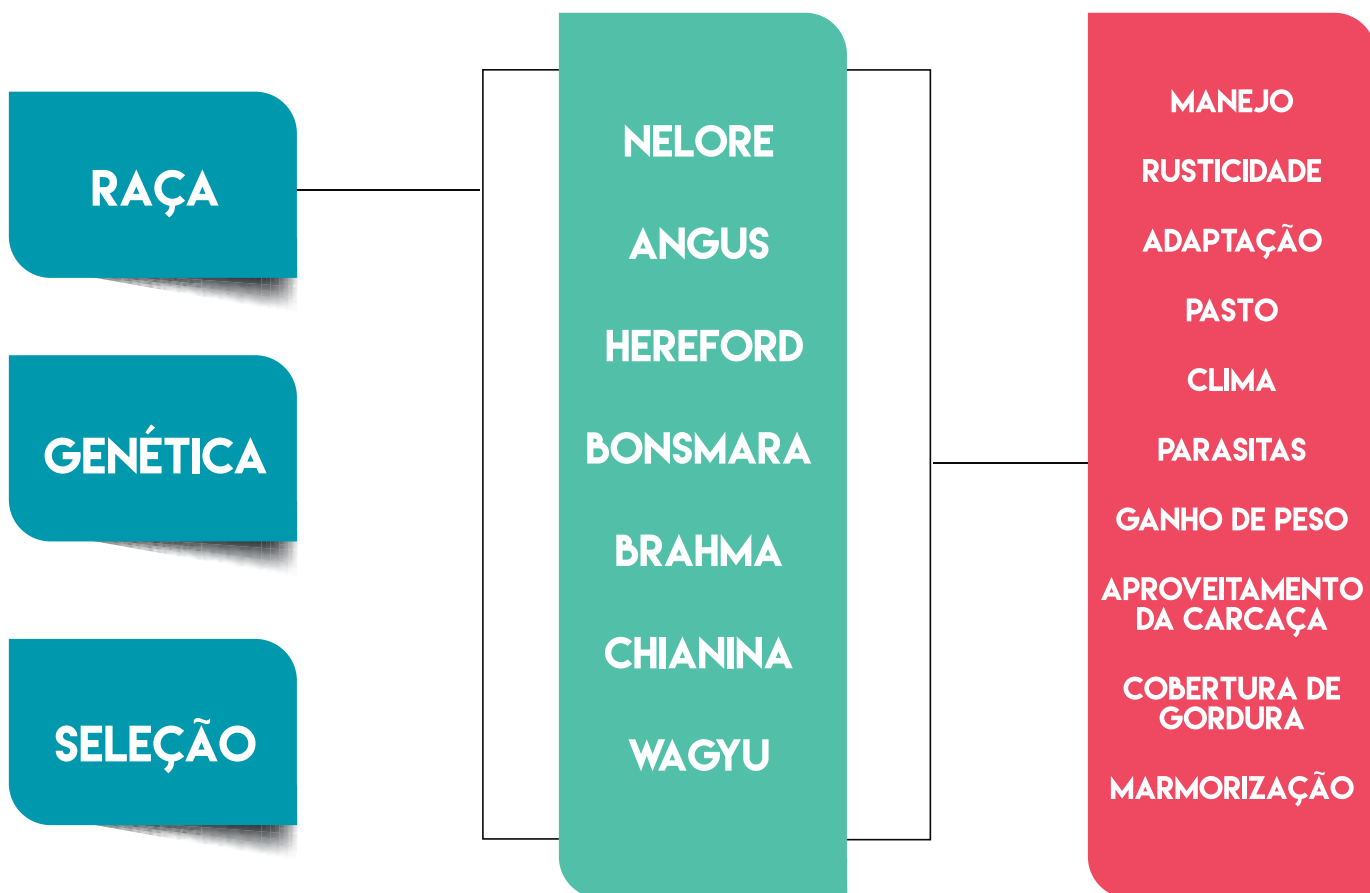




# ANIMAIS E GENÉTICA

**Espaço Howthep**  
Cursos Holísticos  
Cultura Saber

Existem diversas raças de gado com diferentes vocações, como animais de corte e de leite. A tecnologia está proporcionando cruzamentos que geram animais com alta qualidade de carne, boa performance no campo e produtividade na carcaça.



# RAÇAS



Nelore



Angus



Hereford



Bonsmara



Brahma



Wagyu



## **Bovinos**

**Aberdeen Angus:** originário da região de Angus e do condado de Aberdeen, no oeste e nordeste da Escócia. Raça de porte grande, com vacas de 600 a 700kg e os touros de 800kg a 900kg. Sua carne apresenta boa marmorização e rendimento de carcaça elevado. Sua adaptabilidade permitiu a introdução e difusão em muitos países.

**Bonsmara:** raça de fácil adaptação ao clima quente, originária da Índia.

**Braford:** resultado do cruzamento entre Brahman e Hereford. Raça dócil, rústica, precoce, resistente e de alto rendimento de carcaça. No Brasil, os cruzamentos de Hereford com Nelore, Tabapuã e outras raças zebuínas têm sido realizados com sucesso.

**Brahman:** é a raça zebuína melhorada nos Estados Unidos. Sua formação iniciou com a importação de gado brasileiro com predominância da raça Guzerá, Gir e Nelore. É uma raça utilizada em diversos cruzamentos com raça europeias.

**Caracu:** é o gado europeu mais adaptado ao clima tropical, pois está presente no Brasil desde o período colonial.

**Nelore:** é a raça de maior contingente no Brasil, representando cerca de 70% dos animais zebuínos registrados. Está presente em todo o território nacional, principalmente no centro-oeste.

**Wagyu:** originária do Japão, é uma raça geneticamente predisposta ao marmoreio, produzindo uma grande concentração de gordura não-saturada. Por questões de adaptação, fora do Japão o Wagyu geralmente é cruzado com Angus.

## **Ovinos**

**Sufolk:** originária da Inglaterra, de constituição robusta e grande aptidão para produção de carne. As extremidades desprovidas de lã e revestidas de pelos negros fazem dela inconfundível.

**Ile de France:** originária da França, foi introduzida no sul do Brasil em 1973. Serve para produção de carne e para produção de lã.

**Pall Dorset:** originária da Nova Zelândia. Produz uma ótima carcaça com gordura muito reduzida.

## **Suínos**

São 3 as principais raças de corte no Brasil.

**Landrace:** raça originária da Dinamarca, com pelagem branca e orelhas compridas. Não muito rústicos, mas apresentam uma boa capacidade de ganho de peso.

**Duroc:** animal rústico, de tamanho médio e boa produção de carne, chegando a alcançar 250kg em um ano.

**Lord White:** possui pelos compridos, finos e macios de cor branca. Originária da Inglaterra, é boa produtora de carne, chegando a pesar 500kg.

# ALIMENTAÇÃO E CONFINAMENTO



Um dos principais fatores para conseguir atingir um grau de qualidade superior ao animal é a fonte de alimentação e o manejo durante o período de engorda no pasto até a finalização para no confinamento que varia de 45 até 150 dias.

O confinamento do animal tem a finalidade de dar um acabamento de qualidade e a fonte de alimentação é balanceada e rica em densidade energética.

---

## QUALIDADE DA CARNE

---

Alguns fatores são determinantes para ter uma carne com qualidade no seu churrasco.

Existe aquele velho ditado que picanha boa é picanha pequena... Será?

Sim e não...

A carne de novilho ou boi jovem sempre será mais macia sim, no entanto, perde no sabor quando comparado com carne de animais mais velhos.

O que diferencia a maciez da carne é toda a raça e todo o processo de manuseio, alimentação e confinamento do animal.

Abaixo segue uma lista de fatores que farão a diferença na escolha:

1. Animais no mínimo 60% de raças britânicas (Angus ou Hereford);
2. Outras raças também são bem vindas para compor o portfólio;
3. Animais com no mínimo 24 meses - ideal 36 meses;
4. Recria a pasto com reforço de ração;
5. Animais acima de 22@;
6. Animais Machos;
7. Confinamento de acabamento mínimo de 120 dias;
8. Manejo – bem estar animal;

**Cortes de Carnes 08**





# CARÇAÇA E CORTES

**Espaço Howthep**  
Cursos Holísticos  
Cultura Saber

Somente após o abate, é possível fazer a classificação do lombo. Abaixo segue detalhes importantes:

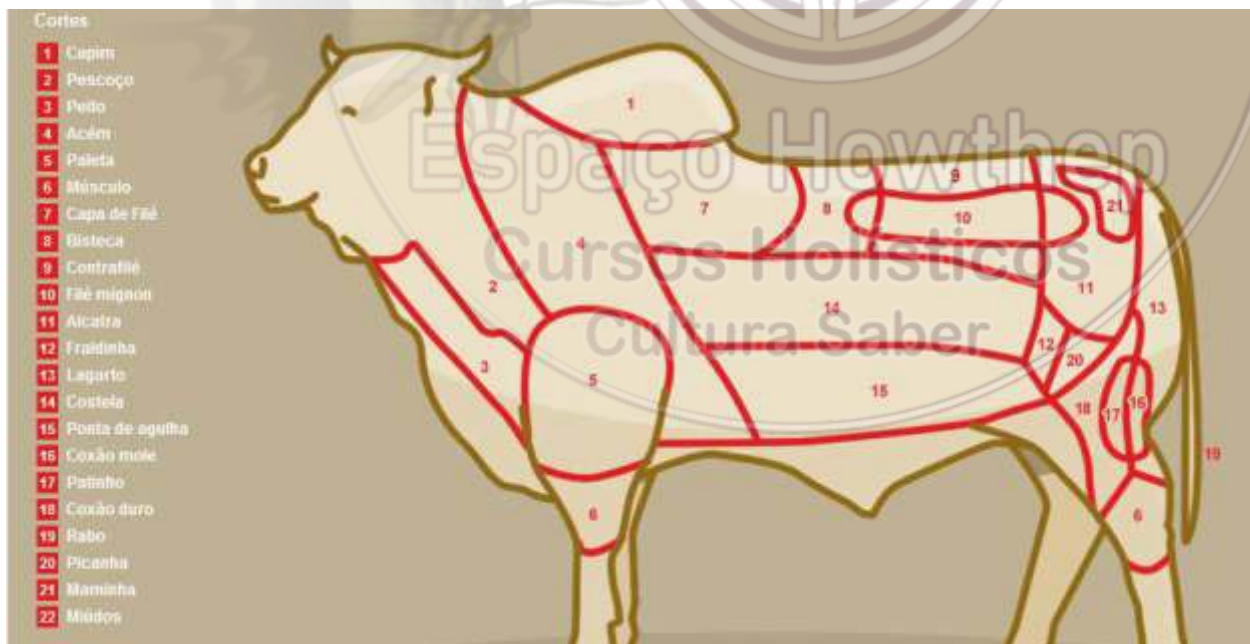
1. Mínimo 10 mm de cobertura de gordura;
2. Marmorização
3. Tamanho das peças;

---

## MAPAS DE CORTE

---

### Cortes Bovino



Cortes de Carnes 09

## Pescoço: hambúrguer

Acém: hambúrguer, cozidos, short rib.

Pelto: brisket, defumado.

Paleta: Flatiron, requete, grelhados.

Fraldinha: Vacio, grelhados

Costela: bafo, fogo da chão

Filé Mignon: Bife, medalhão

Bisteca: grelhada

Contra-filé: Bife ancho, bife de charizo, grelhados

Entrecole: grelhado.

Músculo dianteiro: ensopado

Coxão duro: cozidos

Maminha: grelhado, assado

Coxão mole: bife

Músculo traseiro

Patinho: bife

Rabo

Lagarto: assado (rosbife)

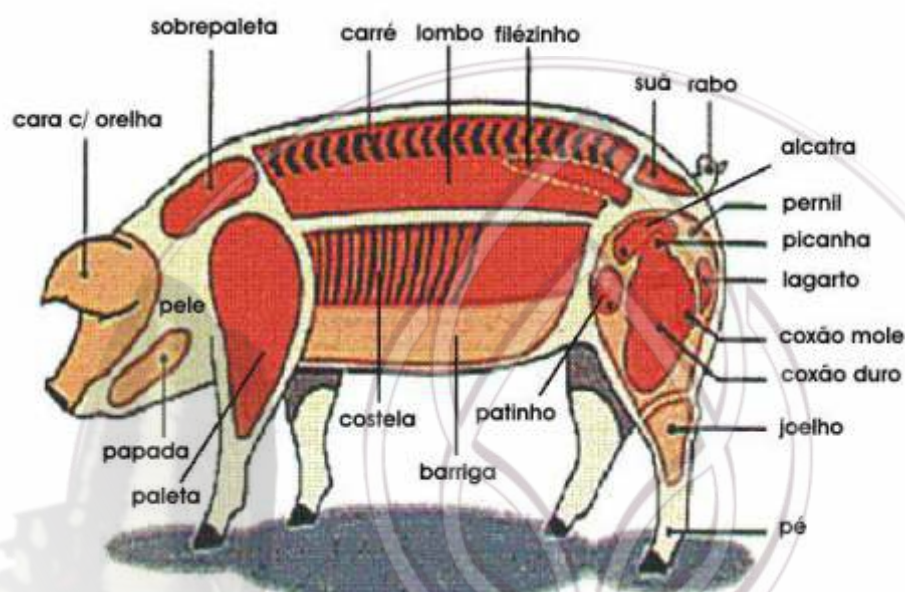
Fraldinha

Alcatra: bife, grelhado

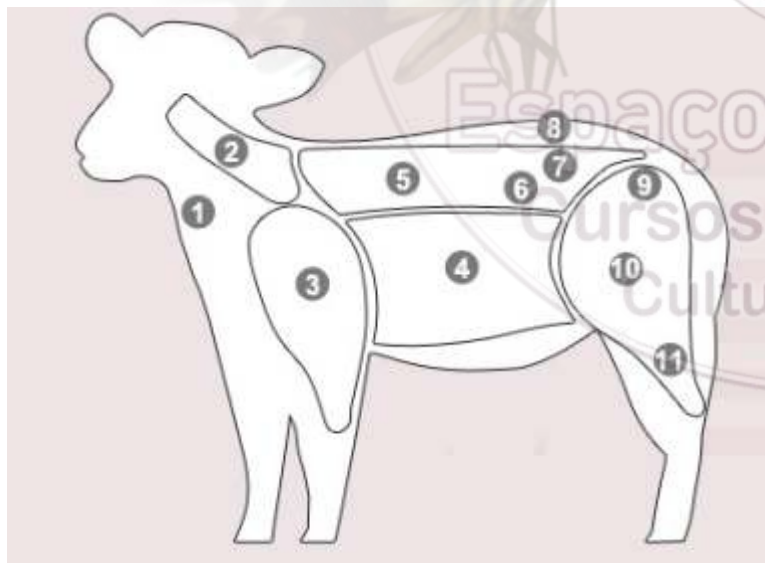
Cupim: bafo

Ponta de agulha: bafo

## Cortes Suínos



## Cortes de Cordeiro



1. Peito: cozido ou charqueado
2. Pescoço: Fatiado ou Copa-Lombo – Cozido ou assado
3. Paleta: grelhada ou assada
4. Costela: grelhada
5. Lombo: bifes fritos ou assado inteiro
6. Filé Mignon: bifes fritos ou assados inteiro
7. Contrafilé: Espinhaço, T-bone, Bisteca, grelhado ou assado.
8. Carré: Costeleta, Carré fatiado, Carré French Rack (com 5, 8 ou 13 costelas), Carré Short French Rack (com 5 costelas) – grelhado ou assado
9. Picanha: bifes grelhados, assada inteiros
10. Pernil: assado
11. Ossobuco: Stinco, Jarré, cozido ou assado

# CORTES

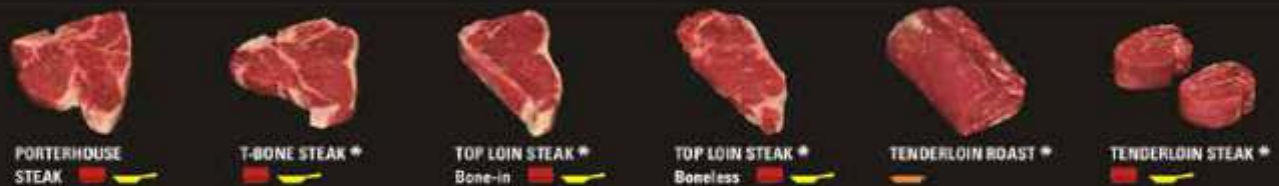
## Chuck



## Rib



## Loin



## Sirloin



## Round



### Key to Recommended Cooking Methods



## Shank and Brisket



## Plate and Flank




## Other



\*These cuts meet government guidelines for "lean" and are based on cooked servings with visible fat trimmed.  
 Lean is defined as less than 10 grams of total fat, 4.5 grams of saturated fat, and less than 95 milligrams of cholesterol per serving and per 100 grams (3.5 oz).

# CORTES DO CONTRA FILÉ

  
Espaço Howthep  
Cursos Holísticos  
Cultura Saber



PorterHouse ou Bistecca Fiorentina

Corte das duas primeiras vertebrae – Constituída de Alcatra, contra filé e filé mignon.



T-bone

Corte com o miolo do filé mignon e chorizo.



NY Strip

- Sirloin Steak
- Chorizo
- Contra



Ribeye

- Ancho
- Ojo de bife
- Noix
- File de Costela



Prime Rib (com osso de 20cm)

- Tomahawk (com osso maior que 30cm)