

TÉCNICAS  
**CORTES DE CARNES**

*Orgânicas ou Confinadas*



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



# CARNE Orgânica

- \* Orgânica
- \* Confinada



Espaço Howthep  
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





# Você Sabia?

VOCÊ SABE QUAIS SÃO OS TIPOS DE CORTES DE CARNE BOVINA?

VOCÊ SABE QUAIS SÃO OS TIPOS DE CORTES DE CARNE BOVINA?  
E COMO É MELHOR PREPARÁ-LOS?

Parte 3, última da série de cortes de carne bovina

O SEGREDO DE UMA BOA CARNE É ESCOLHER O CORTE CORRETO!

– **Paleta:** da pata dianteira do boi, retiram-se três cortes, o peixinho, a raquete e o miolo de paleta. Menos nobres, são carnes suculentas e saborosas, mas que pedem cozimento lento e longo. São cortes indicados para o preparo de picadinhos e cozidos de panela.

– **Patinho:** carne magra, com fibras macias, ideal para bife a milanesa, escalopes e carne moída, mas pode ser usada também em cozidos, ensopados e picadinhos.

– **Peito:** possui uma gordura superficial que impede o ressecamento da carne durante o longo tempo de cozimento



Cortes de Carnes 03





# Picanha Maravilhosa



exigido. Pode ser usado em caldos, sopas, refogados e cozidos em molho.

– **Pescoço:** sendo a continuação do peito, é uma carne semelhante, que pode ser usada nos mesmos preparos. É um corte que requer cozimento longo e é indicado para ensopados, cozidos e caldos.

– **Picanha:** é um corte caracterizado pelo sabor acentuado e maciez, garantidos pela camada de gordura externa que o reveste. Famosa no churrasco, também se presta ao preparo de cozidos e assados no forno e na panela.

A picanha é a estrela do churrasco e sua popularidade é tão grande que muitas pessoas acabam esquecendo que existem







# Sabor Maravilhoso



No entanto, algumas carnes estão começando a ganhar mais atenção. Agora, além da famosa picanha, cortes da parte dianteira do boi estão tendo mais destaque. Antes considerados como plebeus das grelhas, passam por uma ascensão social há alguns anos.

Essa classe das carnes é composta basicamente de três partes: paleta, acém e peito. Dessas partes é possível tirar uma série de cortes, entre eles o raquete, também chamado de shoulder. Para saber mais sobre cada tipo de corte, leia a matéria completa.

## **Raquete (Shoulder)**

Não faltam nomes para este corte - raquete, sete da paleta, segundo coió, ganhadora, língua shoulder, tre tantos outros.



**Cortes de Carnes 05**





# Sabor Maravilhoso



Mas tanto faz como você vai chamá-lo, esse pedaço de carne que fica na parte interna superior da paleta, é o supertrunfo do dianteiro.

## PREPARO

Pode ser preparado sob todas as formas de cocção e fica deliciosos em todas as receitas. Reza a tradição na Itália que a melhor forma de aproveitá-lo é cozinhá-lo com um belo vinho. Mas também fica incrível apenas grelhado.



Cortes de Carnes 06



# 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

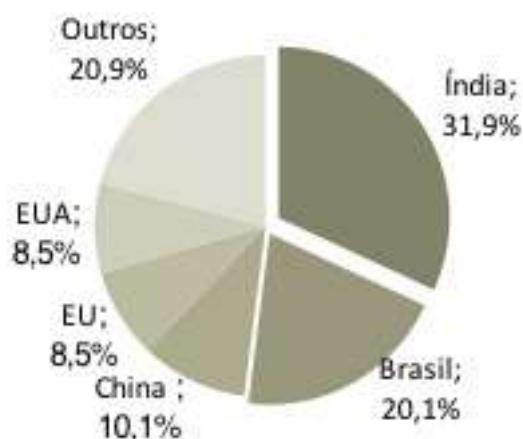
# ANIMAIS

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

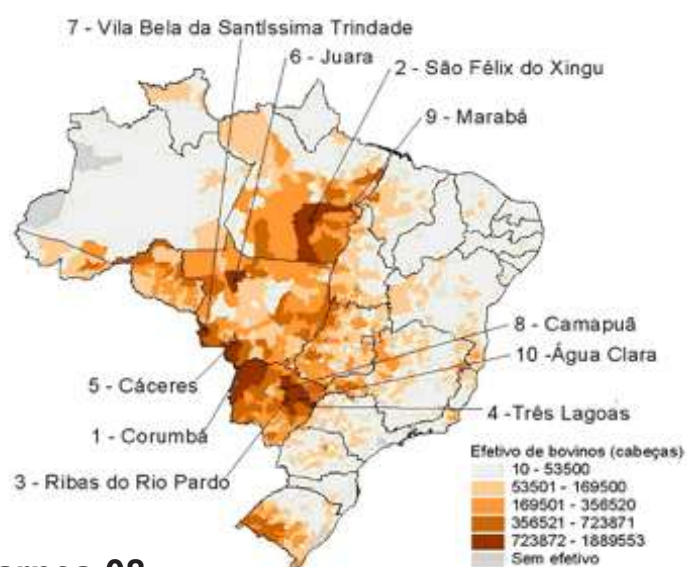
O Brasil hoje se encontra como o segundo maior produtor de gado no mundo com aproximadamente 210 milhões de cabeças de gado, sendo que desse montante, 90% é composta por animais zebuínos da raça Nelore.

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

Maiores produtores mundiais:



Mapa com as regiões produtoras do território nacional:



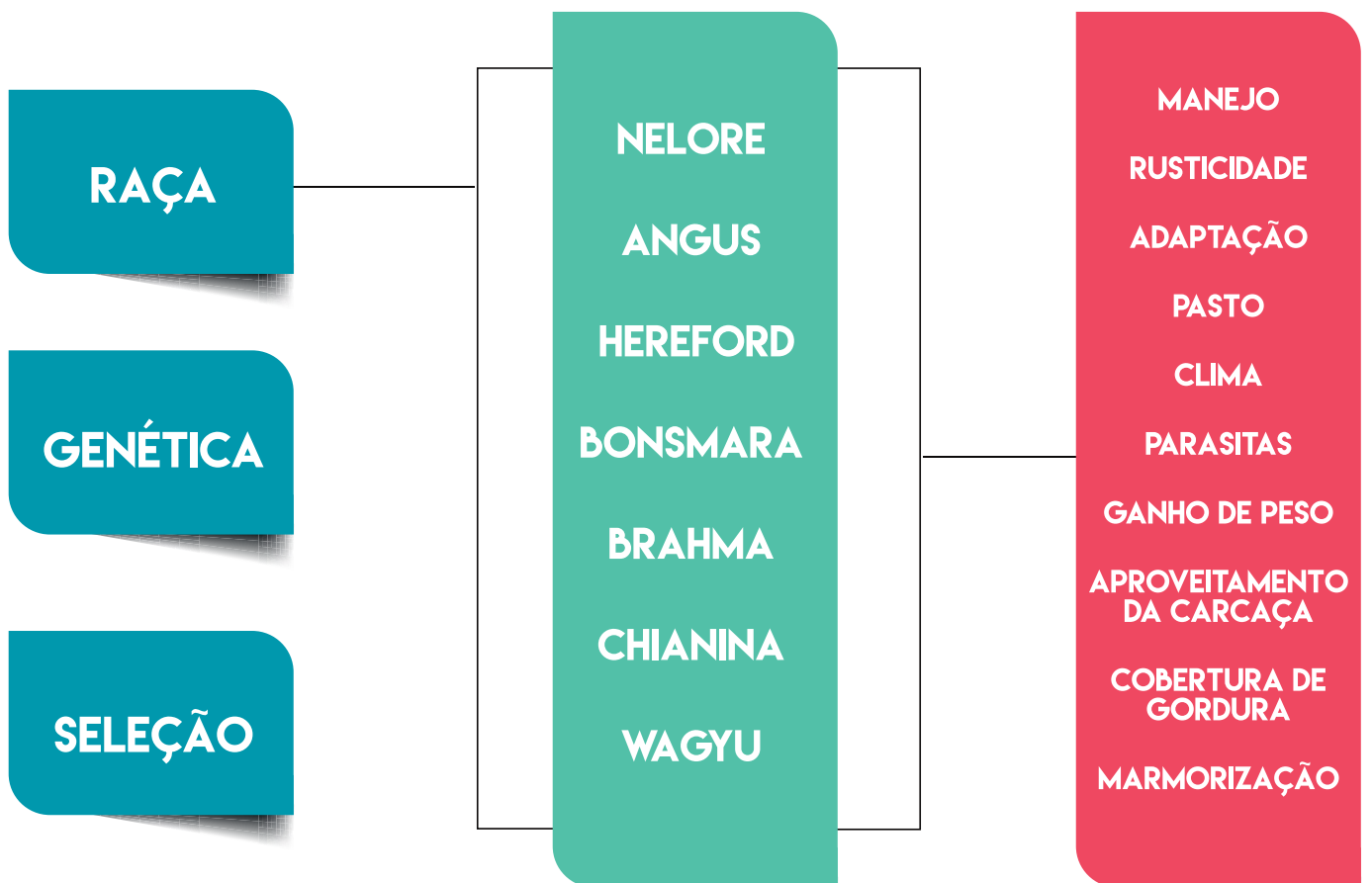




# ANIMAIS E GENÉTICA

**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 O confinamento do animal tem a finalidade de dar um acabamento de qualidade e a fonte de alimentação e o manejo durante o período de alimentação é balanceada e rica em densidade energética. engorda no pasto até a finalização para apuração energética. no confinamento que varia de 45 até 150 dias.

---

## 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 todo 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 12**





# CARÇAÇA E CORTES

**Espaço Howthep**  
Cursos Holísticos  
Cultura Saber

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

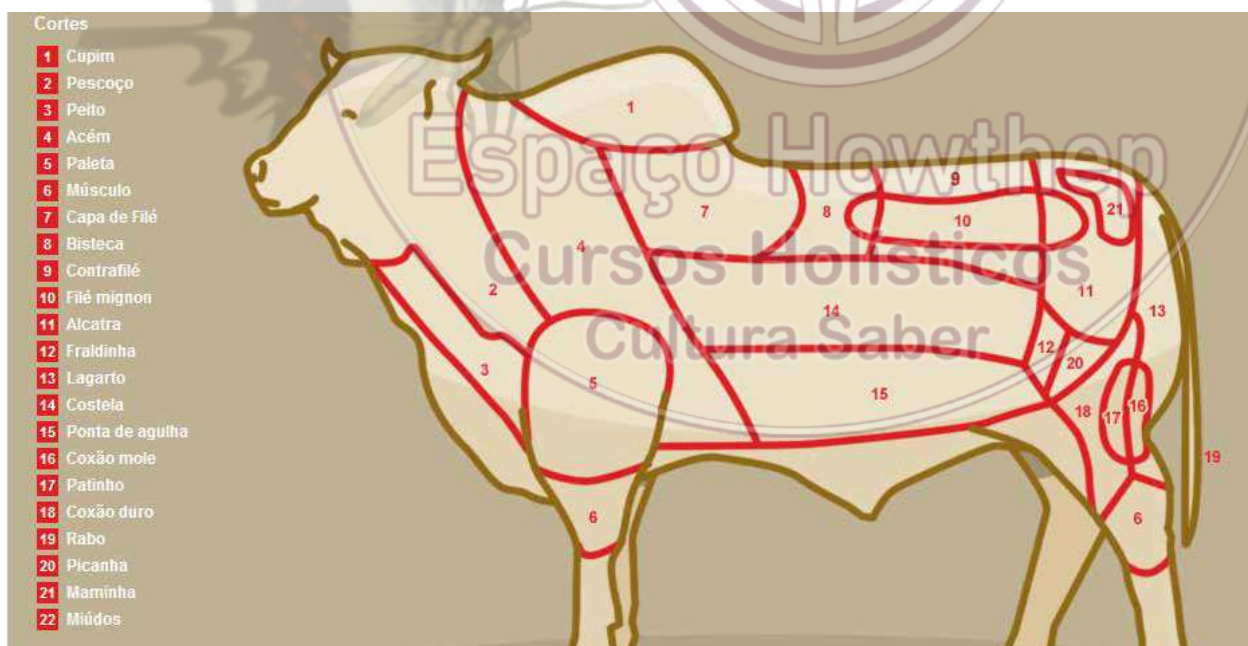
1. Mínimo 10 mm de cobertura de gordura;
2. Marmorização
3. Tamanho das peças;

---

## MAPAS DE CORTE

---

### Cortes Bovino



**Cortes de Carnes 13**



## 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)

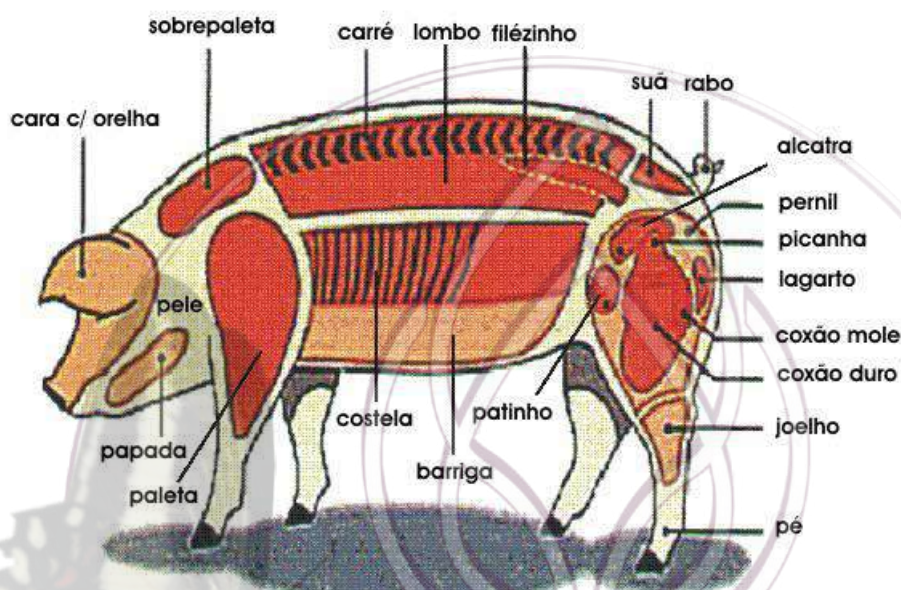
Fraldinha

Alcatra: bife, grelhado

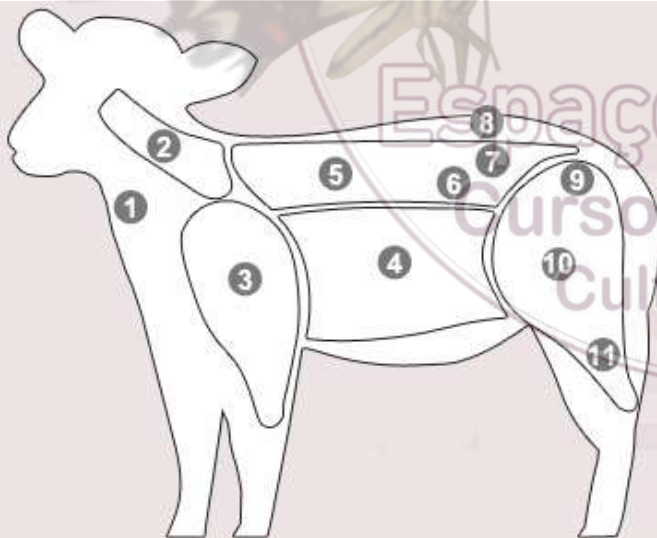
Cupim: bafo

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



CHUCK 7-BONE POT ROAST



CHUCK POT ROAST Boneless



CHUCK STEAK Boneless



CHUCK EYE STEAK Boneless



SHOULDER TOP BLADE STEAK



SHOULDER TOP BLADE STEAK Flat Iron



SHOULDER POT ROAST\* Boneless



SHOULDER STEAK\* Boneless



SHOULDER CENTER\* Ranch Steak



SHOULDER PETITE TENDER\*



SHOULDER PETITE TENDER MEDALLIONS\*



BONELESS SHORT RIBS

## Rib



RIB ROAST



RIB STEAK



RIBEYE ROAST Boneless



RIBEYE STEAK Boneless



BACK RIBS

## Loin



PORTERHOUSE STEAK



T-BONE STEAK\*



TOP LOIN STEAK\* Bone-in



TOP LOIN STEAK\* Boneless



TENDERLOIN ROAST\*



TENDERLOIN STEAK\*

## Sirloin



TRI-TIP ROAST\*



TRI-TIP STEAK\*



TOP SIRLOIN STEAK\* Boneless

## Round



TOP ROUND STEAK\*



BOTTOM ROUND ROAST\*



BOTTOM ROUND STEAK\* Western Griller



EYE ROUND ROAST\*



EYE ROUND STEAK\*



ROUND TIP ROAST\*



ROUND TIP STEAK\*



SIRLOIN TIP CENTER ROAST\*



SIRLOIN TIP CENTER STEAK\*



SIRLOIN TIP SIDE STEAK\*

## Shank and Brisket



SHANK CROSS CUT\*



BRISKET FLAT CUT\*

## Plate and Flank



SKIRT STEAK



FLANK STEAK\*

## Other



GROUND BEEF



CUBED STEAK



BEEF FOR STEW



BEEF FOR KABOBS



BEEF FOR STIR-FRY OR FAJITAS

### Key to Recommended Cooking Methods


- Skillet
- Grill or Broil
- Marinate & Grill or Broil
- Stir-Fry
- Roast
- Stew
- Braise
- Pot Roast

\*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)



# conhecendo os métodos de cocção



Espaço Howthep  
Cursos Holísticos  
Cultura Saber



# DIFERENÇA ENTRE GRELHA DE ASSAR?

## Assando

É uma cocção a 30-40 cm da brasa viva e bem vermelha, onde sua mão aguenta de 10 a 20 segundos sobre a grelha. Mais que isso sua carne está defumando.

## Grelhando

É uma cocção a 10-20 cm da brasa viva e bem vermelha e sua mão aguenta de 5 a 10 segundos sobre alguns centímetros da grelha. Menos que isso sua carne vai queimar por fora e não assar por dentro.

A maior parte do sabor da carne se desenvolve durante o cozimento. A quantidade de gordura na carne influencia seu sabor e realiza um processo chamado de reação de Maillard. Também pode-se adicionar sabor à carne durante a marinada.

# O MAIS IMPORTANTE ASSUNTO NA ARTE DE UM BOM CHURRASCO

## Reação de Maillard

**A GUIDE TO THE MAILLARD REACTION**

The Maillard reaction occurs during cooking, and it is responsible for the non-enzymatic browning of foods when cooked. It actually consists of a number of reactions, and can occur at room temperature, but is optimal between 140-165°C. The Maillard reaction occurs in three stages, detailed here.

- 1** The carbonyl group on a sugar reacts with a protein or amino acid's amino group, producing an N-substituted glycosylamine.  
C1=CC=C(C=C1)C(=O)O + N → C1=CC=C(C=C1)C(=O)N + H<sub>2</sub>O  
SUGAR (GLUCOSE) + AMINO GROUP → GLYCOSYLAMINE (= WATER)
- 2** The glycosylamine compound generated in the first step isomerises, by undergoing Amadori rearrangement, to give a ketosamine.  
C1=CC=C(C=C1)C(=O)N → C1=CC=C(C=C1)C(=O)N → C1=CC=C(C=C1)C(=O)N  
GLYCOSYLAMINE → 1,2-ENAMINOL → AMADORI COMPOUND
- 3** The ketosamine can react in a number of ways to produce a range of different products, which themselves can react further.  
AMADORI COMPOUND → FISSION PRODUCTS → REDUCTONES → HYDROXYMETHYLFURFURAL

**Classes of Maillard Reaction Products**

<chem>C1=CN=CN=C1</chem> PYRAZINES cooked roasted toasted	<chem>C1=CN=C1</chem> PYRROLES cereal-like nutty	<chem>C1=CN=C(C=C1)N</chem> ALKYLPYRIDINES bitter burnt astringent	<chem>C1=CC=C(C=C1)C(=O)N</chem> ACYLPYRIDINES cracker-like cereal	
<chem>C1=CC=C(C=C1)O</chem> FURANONES sweet caramel burnt	<chem>C1=CC=C(C=C1)O</chem> FURANS meaty burnt caramel-like	<chem>C1=CC=C(C=C1)O</chem> OXAZOLES green nutty sweet	<chem>C1=CC=C(C=C1)S</chem> THIOPHENES meaty roasted	

© COMPOUND INTEREST 2015 - WWW.COMPOUNDCHEM.COM | Twitter: @compoundchem | Facebook: www.facebook.com/compoundchem  
This graphic is shared under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives license.

Vamos explicar de uma forma mais fácil...

É ela que vai impressionar e colocar sabor e textura ao seu churrasco.

A reação de Maillard ocorre quando as proteínas desnaturadas da superfície da carne recombinam-se com os açúcares presentes. A combinação cria o sabor inconfundível da carne e modifica a cor, e, por esta razão, também é chamada de reação de escurecimento. A reação de Maillard ocorre mais prontamente ao redor de 65 a 70 graus. Quando a carne

está cozida, o exterior alcança uma temperatura mais alta que o interior, alavancando a reação de Maillard e criando um forte sabor na superfície. A maioria das pesquisas feitas nos anos 40 e 50 se concentrou na prevenção desta reação. Por consequência, os cientistas descobriram a interação que a reação de Maillard toma parte na criação de sabores e aromas. Por exemplo, foram identificados seiscentos componentes no aroma da carne.



## CARNE SANGRANDO?

Você já refletiu que o sangue corre pelas veias e artérias e não pelo meio das fibras das carnes dos animais?

Vamos falar então de sangue?

O sangue é vermelho por causa da hemoglobina, lembra-se da aula de Biologia? A hemoglobina é uma proteína que contém ferro e que leva do pulmão o oxigênio necessário aos movimentos para os tecidos musculares. Neles, há outra proteína que contém ferro e transporta oxigênio, a mioglobina. É ela que guarda o oxigênio ali para ser usado quando você resolver movimentar seus músculos e também é o que dá a cor vermelha à carne.

Se não fosse o trabalho da mioglobina, você não conseguiria fazer uma atividade forte e prolongada porque seus músculos estariam sempre à espera de uma nova leva de sangue.

Repare que animais mais agitados possuem uma carne mais avermelhada do que outros mais pacatos. O porco é um ótimo exemplo de como a quantidade de mioglobina varia conforme a necessidade de atividade muscular contínua de cada espécie. Já reparou que a carne suína é rosa? Ele precisa armazenar menos oxigênio para atividades fortes, pois fica ali parado caminhando lentamente a maior parte do tempo.

Entre os peixes é a mesma coisa e eles contêm menos mioglobina ainda, por isso a carne é branca. O atum é que é um super nadador viajante e precisa dela, então tem a carne vermelha.

Com as aves é tudo igual! Ou melhor, tudo diferente: pode reparar que a cor da carne varia no mesmo frango. O peito é branquinho, enquanto o pescoço, as pernas e as coxas são escuros. Pare e visualize a galinha ciscando. Entendeu agora??

Pois bem. A mioglobina fica marrom ao ser cozida (a hemoglobina também). Assim um bife bem passado tem cor marrom-acinzentada, enquanto o meu bifão suculento e mal passado continuará vermelho e, como você já entendeu a esta altura, **ELE NÃO ESTÁ SANGRANDO!!**





## TEMPO E TEMPERATURA

Depois de ter comprado sua carne, mantê-los na geladeira entre 30 minutos à uma hora, antes de assar, e deixe em temperatura ambiente.. Isso no inverno. No Calorzão, tire 20 minutos antes de começar.

Evite deixa-la soltar água. Se acontecer, seque com papel toalha ou escorra o máximo que puder, pois uma superfície seca ajuda a construir forte crosta. (Reação de Maillard que se dá na temperatura de 65-70 graus).

Deixa sua churrasqueira aquecer bem antes de grelhar a carne. Ela precisará estar igual forno aquecido. Bem quente. Às vezes demora até uma hora e meia, para aquecer. Principalmente as de tijolos refratários.

Se você gosta de pimenta preta (eu), adicioná-lo somente quando o bife estiver já fatiado.

O tempo de um bife de uma polegada de espessura é de quatro a cinco minutos, para ficar mal passada. A forma mais precisa para testá-lo é com um termômetro de cozinha.

E se tudo mais falhar, lembre-se: “Você não está cozinhando em um restaurante”. “Você sempre pode apenas cortar a coisa pela metade e ver o que está acontecendo.”

**A perfeição só é atingida com a exaustiva e prazerosa repetição da prática e o resultado final é a conquista valorizada pela dedicação.**

**DIVINO, MAL PASSADO**  
42° ~ 50°

**PERFEITO, PONTO MENOS**  
51° ~ 55°

**LEGAL, AO PONTO**  
55° ~ 60°

**TEM CERTEZA? PONTO MAIS**  
61° ~ 65°

**NÃO NOS FAÇA CHORAR, POR FAVOR!**  
**BEM PASSADO > 66°**

Steak de 250g a 300g





## MARINADA

---

As marinadas são feitas comumente com até três componentes: ácido, óleo e ervas. O ácido ajuda a desnaturar parcialmente as proteínas da carne, abrindo os “canais” da estrutura da carne por onde o sabor pode penetrar. Mas principalmente as marinadas penetram somente na superfície. Elas funcionam melhor em carnes como frango e peixe, porque a estrutura dos músculos delas não é como a da carne. Para cortes mais densos, as marinadas são melhores quando a carne é cortada em pedaços menores, de maneira que possa penetrar em áreas de superfície maiores.

Contudo, se as carnes permanecerem tempo demasiadamente longo na marinada, a superfície pode “cozinhar”, fazendo com que a carne resseque. Algumas carnes, como porco e bovina, podem ser marinadas por horas. Outros cortes de carne menos densos, tais como peito de frango e a maioria dos peixes, necessitam ficar somente por um curto período de tempo na marinada.

Frango – 1 unid. – 1 litro vinho branco seco, 1 colher se chá de cúrcuma, 3 laranjas, 1 limão, 1 colher café de canela, 3 colheres de sopa de mel.

**Carré de Cordeiro** – 1 quilo– 500 ml vinho tinto – 2 folhas de louro

**Costela de Porco** – 1 quilo – 500 ml de vinho branco seco e 2 folhas de louro.

## GORDURA

---

A gordura, uma fonte de energia armazenada nos músculos dos animais, também contribui para o sabor da carne. A água é o componente mais prevacente da carne, e a maior carreadora de sabor e aroma, e as moléculas da gordura são hidrófobas (repelidas pela água). Estas moléculas se dissolvem na gordura.

O conteúdo gorduroso da carne varia de animal para animal, e dentro de cada animal também, de parte para parte. Os músculos que são usados frequentemente consomem a gordura armazenada, e assim a carne destas áreas não tem muita adiposidade. As áreas que não são muito usadas, não usam muita energia, assim há mais gorduras nestes cortes. A idade do animal também influencia em quanta gordura contém a carne. Quanto mais velho o animal, mais tempo tem para armazenar reservas de energia na forma de bolsões de gordura nos seus músculos.

