



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Informações Gerais sobre Carne, Frango, Peixe e Marisco

UNIDADE 7





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



Co-funded by
the European Union

UNIDADE 7

Informações Gerais sobre Carne, Frango, Peixe e Marisco

Índice

- 7.1. O grupo das carnes
- 7.2. Rigidez cadavérica (Rigor Mortis)
- 7.3. Armazenamento de Carnes





7.1. O grupo de Carnes

A carne é rica em minerais e proteínas, pelo que é preciso conhecimento e experiência para cozinhá-la corretamente, e há alguns fatores importantes a considerar no processo de cozedura da carne. A carne que não é cozida com a técnica certa perde as suas substâncias benéficas. Carnes podem ser agrupadas da seguinte forma de acordo com os tipos de carne:

- a. **Carne de bovino, ovino e suíno:** vitela, ovelhas, cabra, vaca, cabrito, borrego, porco, leitão
- b. **Aves:** ganso, pato, frango, peru
- c. **Carnes de caça:** Lebre, perdiz, faisão, veado, etc.
- d. **Peixe e marisco:** Todos os tipos de peixe gorduroso e não gorduroso, caranguejos, mexilhões, camarão, lulas, polvo, etc.
- e. **Miudezas:** fígado, coração, cérebro, rim, etc.

Alguns benefícios nutricionais importantes do consumo de carne são os seguintes;

- Garante a regeneração de tecidos no nosso corpo e o desenvolvimento e crescimento do corpo.
- Apoia o funcionamento das hormonas.
- Aumenta a resistência contra doenças.

7.2. Rigidez Cadavérica (Rigor Mortis)

O metabolismo continua a funcionar durante algum tempo, mesmo depois do abate. Os movimentos metabólicos do animal, cuja ingestão de oxigénio para com o abate, continuam num ambiente livre de oxigénio. Durante estes movimentos musculares, o ácido láctico é formado e o corpo do animal endurece em poucas horas após a morte. Esta condição é chamada rigidez cadavérica (rigor mortis). A perda de rigidez da carne na morte varia de acordo com a idade do animal, a sua raça e a temperatura a que a carne é mantida. "Congelar" a carne é um método que deve ser definitivamente evitado para deixar passar a rigidez cadavérica. As aves demoram cerca de 1 hora a perder a rigidez, ao passo que atinge até 10 dias no gado. Se a carne precisar de ser consumida suavemente, a carne deve ser mantida a 1°C durante 24 horas após o abate antes de ser consumida.



7. 3. Armazenamento de Carnes

Marinar Carnes

É o processo de manter todos os tipos de carne no molho por um certo período antes de cozinhar e é feito para suavizar a textura da carne. Plantas, especiarias, ervas ou vinagre e óleos podem ser adicionados ao preparado líquido para marinar, para dar diferentes sabores e aromas à carne. Os ácidos na marinada suavizam a textura da carne. As carnes marinadas podem ser repousadas durante alguns dias até serem utilizadas. Deve-se ter cuidado para que todos os produtos a marinar permaneçam no líquido e que sejam cobertos e repousados no frigorífico.

O fator mais importante no armazenamento da carne é prestar atenção às regras de higiene, porque a carne que não é armazenada em condições adequadas, representa um grande risco para a saúde. As coisas a ter em conta quando se armazena a carne são as seguintes;

- Se a carne for cortada em pedaços grandes, pode permanecer no frigorífico durante 3-4 dias. No entanto, a melhor forma de armazenar carne é congelar, e a superfície da carne não deve contactar com o ar para libertar e armazenar corretamente. A carne deve ser embrulhada antes de congelar para evitar as queimaduras do gelo.
- A carne picada deve ser consumida num curto espaço de tempo, uma vez que o teor de humidade na carne picada é elevado e as bactérias multiplicam-se muito rapidamente num ambiente deste tipo.
- Os sumos de carne estão entre os produtos que se tornam mais rápidos de deteriorar, não devem ser guardados no frigorífico. Se precisarem de ser armazenadas, devem ser armazenadas congeladas.
- A carne congelada deve ser descongelada no frigorífico. As carnes congeladas não devem ser descongeladas à temperatura ambiente ou num ambiente quente. A carne descongelada à temperatura ambiente é descongelada no exterior enquanto o interior ainda pode permanecer congelado, o que não é adequado para cozinhar. Esperar que toda a carne descongele à temperatura ambiente demora mais tempo, pelo que não é uma prática saudável, pois dará mais tempo ao crescimento dos microrganismos.

As carnes de aves, também, têm valores nutricionais ricos e são amplamente utilizadas na cozinha. Cozinhar carne de aves é semelhante ao de cozinhar carne. A idade do animal desempenha um papel importante na formação da carne macia e dura. A carne das aves de capoeira deveria ser congelada sem esperar muito tempo após o abate e





Co-funded by
the European Union



nunca deveria ser mal cozida. As aves de capoeira mal cozidas causam a propagação de doenças como salmonelas, etc. Pode ser guardado no frigorífico a +2 °C até à data de validade. Pode ser guardado durante 6 meses a -18 °C ou inferior.

Tal como nas carnes, existem alguns fatores que determinam a qualidade e as condições higiénicas no peixe e marisco. Tipo do peixe/marisco e os processos de alimentação, captura, armazenamento e transporte e frescura de peixe e marisco, também, são importantes. O sabor do peixe e a estrutura da carne variam de acordo com o tipo de cada espécie de peixe, as condições em que vive ou é produzido (peixes de água doce ou de água salgada, peixes marinhos ou peixe de cativeiro, etc.). Peixes e marisco têm um elevado valor nutricional quando são frescos, no entanto, transformam-se em alimentos de risco em termos de saúde à medida que perdem a sua frescura.

Os fatores a ter em conta na compra de peixe e marisco são os seguintes;

- Manter/armazenar o peixe em más condições provoca apodrecimento e deterioração a partir das partes exteriores do peixe. Manter o peixe em sacos sintéticos por muito tempo faz com que o peixe comece a apodrecer rapidamente.
- Os olhos de peixe fresco devem ser brilhantes e claros e não turvos e com uma textura firme. As guelras, também, devem ser cor-de-rosa brilhante ou avermelhada e, também, estar ligeiramente molhadas e não viscosas ou secas, e não devem cheirar mal. A carne de peixe fresco deve ser firme e apertada, e as suas escamas devem ser escorregadias, brilhantes e aderentes. Pele rachada ou escamas soltas são sinais óbvios de peixes podres.
- Peixe fresco cheira a algas marinhas, peixe velho tem um cheiro intenso e podre.
- Os peixes podem ser mantidos entre 0-2 °C desde que estejam no gelo. Se desejar armazenar o peixe durante muito tempo, pode ser conservado com métodos de conservação, secagem, congelação e salga. Antes de armazenar peixes, os seus órgãos internos devem ser limpos. Os peixes que são limpos quando frescos e rapidamente congelados podem ser armazenados a 18°C durante 3-6 meses.
- O fator mais importante a ser considerado no consumo de peixe enlatado é o aparecimento da lata. Os peixes em latas danificadas, rachadas ou partidas, devem ser definitivamente evitados. A presença de substâncias tóxicas que causarão intoxicação alimentar deve ser suspeitada, especialmente em peixes enlatados que curvam para fora.



Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



Co-funded by
the European Union

- Mariscos ou outros frutos do mar são importantes grupos alimentares nas cozinhas devido aos ricos minerais, vitaminas, proteínas e óleos que contêm. Tal como os peixes, todos os tipos de marisco devem ser comprados e consumidos frescos. Alguns mariscos (caranguejos, lagostas, etc.) devem ser trazidos vivos para a cozinha e armazenados vivos. Crustáceos, moluscos bivalves podem se estragar rapidamente depois de morrerem, e quando consumidos estragados, eles certamente causam envenenamento.
- O marisco sem casca, tal como os peixes, não devem ter uma pele afundada quando os dedos são pressionados nas suas superfícies exteriores. Marisco frescos têm um cheiro característico e assemelham-se ao cheiro de algas marinhas. Odores desagradáveis em marisco são uma indicação de deterioração.
- Todos os tipos de peixe e marisco devem ser cozidos e consumidos no mais curto período de tempo.
- O marisco pode ser armazenado no gelo a -1°C . O marisco que fora separado e pré-cozidos pode ser armazenado em recipientes de armazenamento e coberto (folha, película aderente, etc.) no frigorífico durante 2-3 dias.
- Se o marisco limpo e classificado for conservado por um período mais longo, deve definitivamente ser armazenado congelado. O congelamento e o armazenamento devem ser feitos em congeladores profundos. Se estes produtos forem devidamente armazenados num congelador, podem ser armazenados de 6 meses a 1 ano. No entanto, é ainda recomendado consumir tais produtos o mais rapidamente possível.

