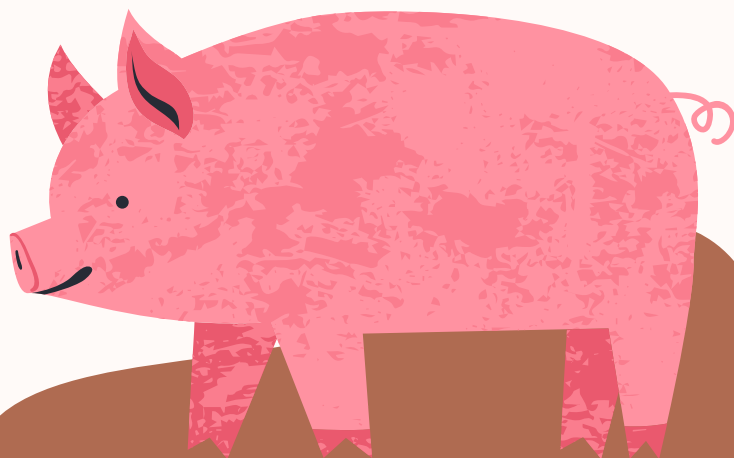


CARNE DE PORCO

sem mistério



RECIFE, 2021



Prof. Marcelo Brito Carneiro Leão
Reitor da UFRPE

Prof. Gabriel Rivas de Melo
Vice-Reitor

Antônio Marcelo Freitas Athayde Cavalcanti
Diretor da Editora da UFRPE

Maria Wellita Santos
Diretora do Sistema de Bibliotecas da UFRPE

Marco Aurélio Cabral Pereira
Chefe de Produção Gráfica da Editora UFRPE



Editora Universitária da UFRPE
Endereço: Av. Dom Manoel de Medeiros, s/n.
Bairro Dois Irmãos CEP: 52171-900 - Recife/PE

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil

C289 Carne de porco sem mistério / Caio Monteiro Veríssimo ... [et al.
1. ed. - Recife: EDUFPE, 2021.
24 p. : il. - (Carnes sem mistério)

E-book: PDF
Inclui bibliografia.

1. Animais produtores de carne 2. Suínos 3. Gastronomia
4. Hábitos de saúde I. Veríssimo, Caio Monteiro, et al. II. Série.

CDD 641.013

ISBN nº 978-65-86547-39-9

Carne de Porco Sem Mistério

Série Carnes Sem Mistério
Volume 1

Organização

Caio Monteiro Veríssimo

Autores

Caio Monteiro Veríssimo
Eduarda Pessanha de Assis
Felipe Barbosa Ponte
Izabelh Silvina de Paula Lima
Letícia Oliveira Claizoni dos Santos
Renata Vicente dos Santos Rodrigues

Projeto Gráfico

Eduarda Pessanha de Assis
Letícia Oliveira Claizoni dos Santos

Prefácio

Sinval Espirito Santo

**Bacharelado em
Gastronomia**



**UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO**

ÍNDICE

Prefácio.....	05
Vamos falar sobre carne suína?.....	07
Benefícios nutricionais.....	08
Suínos no Brasil.....	10
Produção.....	11
Vantagens econômicas.....	13
Mito ou Verdade?.....	14
Cortes suínos.....	16
Recomendações Gerais.....	17
O Preparo.....	18
Considerações finais.....	21
Referências.....	22

Prefácio

por Sinval Espirito Santo

Sua majestade, o Porco! Domesticado há quase 7 mil anos numa região do centro da China, esse animal acompanhou os primeiros agricultores que imigraram da Ásia para a Europa. A espécie chegou à América com os primeiros exploradores e conquistadores. Nas expedições de Colombo, os porcos foram levados para a Colômbia, Venezuela, Peru, Equador e República Dominicana. Em 1532, Martin Afonso de Souza trouxe o animal ao Brasil. Podemos dizer que foi amor à primeira vista, ou a primeira mordida.

Presente nos quintais e fazendas, o porco foi sendo incorporado à construção da cultura alimentar brasileira com protagonismo ímpar. Sua importância vai além das receitas e preparos tradicionais. É um insumo que se aproveita da cabeça ao rabo, apreciado nas diversas formas que sua versatilidade, quase ilimitada, permite.

Um alimento recheado de mitos e verdades, o que torna esse livro indispensável para iniciar uma reflexão sobre essa carne tão nossa. Além de tratar de aspectos históricos e nutricionais, o material também aborda a relevância econômica da carne de porco.

As preparações sugeridas mostram diferentes cortes, o que permite a produção de receitas com texturas e sabores diversos.

Vale a leitura e principalmente a produção dessas delícias.

BOA LEITURA!

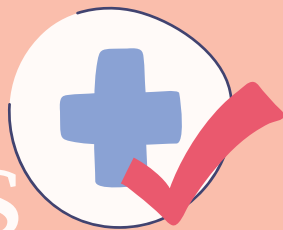
Vamos falar sobre carne suína?

Você sabia que a carne suína é a mais produzida e consumida no mundo? E que a China lidera o ranking de países produtores, com quase 50 milhões de toneladas por ano? O Brasil é o 4º maior produtor mundial, e produz aproximadamente 4 milhões de toneladas por ano.

No entanto, o consumo no Brasil ainda é considerado baixo, principalmente quando comparado às principais carnes comercializadas. Em média, cada habitante consome 39Kg de carne bovina por ano, 42Kg de carne de frango, e apenas 15Kg de carne suína. Além disso, cerca de 70% da carne suína consumida não é *in natura*, ou seja, é feita a partir de dos seus derivados, processados na indústria, como linguiças, salsichas, presuntos e bacon.

Vamos juntos conhecer esse alimento?

Benefícios nutricionais



A carne de porco *in natura* é muito mais rica se comparada a outras proteínas animais, e até mesmo produtos processados!

RICA EM:

Proteínas de alto valor biológico;
Ferro.

BAIXO TEOR DE:

Gorduras saturadas;
Colesterol;
Sódio.

FONTE DE:

Vitaminas B1, B2 e B12;
Ácidos graxos monoinsaturados;
Potássio.



Achou que era só isso?

- Contém todos os nove aminoácidos essenciais necessários para o crescimento e para manutenção do corpo.
- É uma das melhores fontes de vitaminas do complexo B.
- Fonte de selênio, mineral crucial para o funcionamento adequado da tireoide.
- Rica em zinco, essencial para manter o cérebro e o sistema imunológico saudáveis.

Cada 100g de carne de porco possui, aproximadamente:

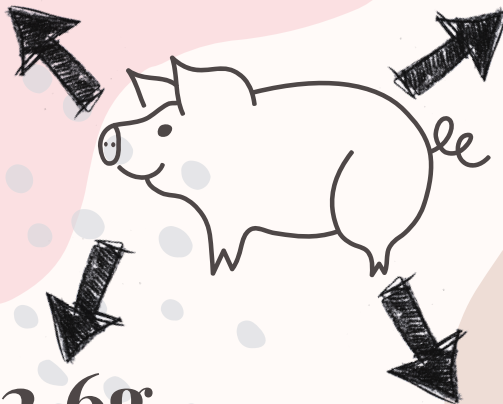
176kcal

Calorias

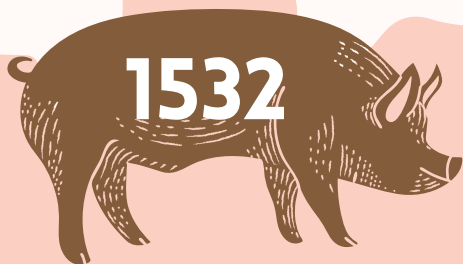
8,8g
Gorduras

22,6g
Proteínas

0g
Carboidratos



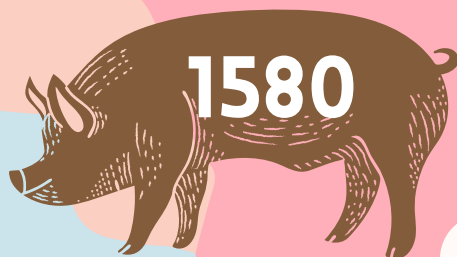
Suínos no Brasil



1532

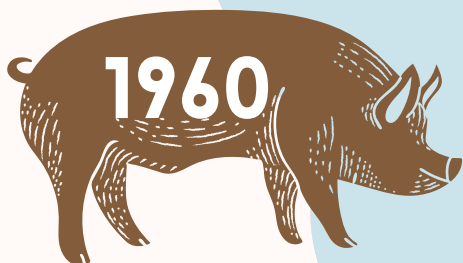
O porco chega ao Brasil em caravanas do colonizador português Martim Afonso de Sousa

Produção volumosa de espécie produtora de banha para indústria e cozinha



1580

Mudanças de hábitos alimentares fazem a população substituir o uso da banha pela gordura vegetal.



1960

A produção voltou-se para a carne do animal, e foram feitos cruzamentos genéticos de raças importadas.

Duroc +
LARGE WHITE

DIMINUI

31% de gordura
10% colesterol
14% calorias

Produção

A carne de porco ainda é vista negativamente pelos brasileiros, pois ela está associada, historicamente, à transmissão de doenças, como a cisticercose e teníase. E sua criação de porcos é remetida a sujeira, lama e uma alimentação baseada em lavagem.

Entretanto, esta realidade não faz mais parte da suinocultura brasileira. As carnes comercializadas legalmente passam por um processo rigoroso de criação e abate. E o controle dessa cadeia produtiva reduz a quase zero os riscos à saúde humana.



Fonte: suino.com.br

Hoje, estes animais são criados confinados em granjas, comem rações e bebem água de boa qualidade, são limpos e vacinados, o ambiente que vivem tem uma destinação correta de lixo e manejo adequado de seus dejetos. Existem políticas e normas de manejo, produção e abate, que certificam a qualidade sanitária desta carne e que permitem ao consumidor identificar sua boa procedência.

Já repararam que nos produtos de origem animal existem os selos com as siglas SIF, SIE ou SIM? Então, eles garantem o padrão de qualidade destes produtos comercializados, através de inspeção e aprovação pelos órgãos de inspeção federal, estadual ou municipal.



FONTES: UNESC, Secretaria de Agricultura e Abastecimento do estado de São Paulo e Governo Federal



Vantagens econômicas

A carne suína possui um preço mais acessível que a carne bovina e peixes, e muito próximo da carne de frango.

Você sabe o porquê?

Isto ocorre pelo fato do aproveitamento dele ser completo, todas as suas partes são consumidas e utilizadas na indústria, diferentemente da carne bovina.

Vamos fazer um comparativo nutricional e econômico?

Valores médios para 100g de carne	Acém bovino	Bisteca suína	Coxa de frango sem pele
Preço em R\$	30,00	18,00	14,00
Proteínas	19,4g	20,9g	17,8g
Lipídeos	5,45g	6,84g	4,86g
Colesterol	55,7mg	56,4mg	90,6mg
Ácidos graxos monoinsaturados	2,35g	3,9g	2,1g

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA).

MITO ou Verdade

A carne suína é uma aliada no controle da pressão arterial



Comparada a outras carnes, tem menor teor de sódio e maior teor de potássio, mineral com efeito anti-hipertensivo, comprovado há mais de 70 anos. Além disso, profissionais de saúde recomendam o consumo de lombo suíno, um corte com baixo teor de gordura, para pacientes hipertensos!



Carne de porco é cheia de hormônio

O crescimento dos suínos nas granjas não está relacionado ao uso de hormônios. Ele acontece por meio de melhoramento genético, para obtenção de animais com mais músculo, ou seja, mais carne.



Carne de porco transmite doenças

Carnes e estabelecimentos com selos de inspeção sanitária oferecem segurança ao consumidor, pelo rígido controle no processo produtivo. O risco de causar doenças, como teníase, é praticamente nulo!

A carne suína pode ser consumida mal passada



Se a carne for de boa qualidade e procedência, não há necessidade de deixá-la bem passada, pois as boas práticas de produção asseguram todos os cuidados que evitam contaminação.



A carne suína é de difícil preparo

Há cortes, como a costela, que precisam de um maior tempo de cozimento. Mas, de modo geral, preparar a maioria dos cortes suínos é rápido e fácil! Cortes como bisteca e copa-lombo são preparadas em poucos minutos, e são muito saborosos!

Cortes suínos

- 1 **Copa-lombo** - Bastante saboroso, é ideal para guisados, além de poder ser grelhado ou assado.
- 2 **Lombo** - Com baixo teor de gorduras, pode ser assado com ou sem recheio, cozido ou frito.
- 3 **Costela** - É um dos cortes mais populares e pode ser assada, cozida em ripas ou frita.
- 4 **Barriga** - Corte que dá origem ao bacon, é ideal para ser frita, assada na brasa ou no forno.



- 5 **Filé** - Uma carne magra que vai bem assada, frita na manteiga e com diversos tipo de molho.
- 6 **Picanha** - Popular nos churrascos e bastante macia, também pode ser assada no forno.
- 7 **Pernil** - Utilizado na confecção de embutidos, é ideal para ser assado lentamente.
- 8 **Pé** - Rico em colágeno, junto com orelhas e rabo é um elemento indispensável na feijoada.
- 9 **Paleta** - Perfeita para guisados ou assados.

Recomendações gerais

Agora que já conhece os cortes, fique atento a essas informações na hora de comprar e preparar a carne suína:

A carne deve apresentar aspecto firme e rosado, a gordura deve ser branca e consistente;

Sempre consuma carnes suínas com selo de controle sanitário oficial (SIM, SIE ou SIF);

Prefira supermercados ou açougues que apresentem boas condições de higiene e mantenham a carne sob temperaturas de refrigeração ou congelamento adequadas;

Submeta a carne ao tipo de cozimento adequado, para que o sabor e a suculência sejam preservados. Diversifique seu cardápio com cortes diferentes!

O preparo

Vamos preparar alguns cortes? Separamos algumas sugestões simples e apetitosas para você experimentar:

COSTELA NO FORNO

O preparo é bem simples:

- Passar azeite ou manteiga por toda a peça e adicionar alguns temperos. Pode ser pimenta do reino, sal, semente de coentro moída, cominho, páprica, tomilho, orégano...o que estiver à mão e for do seu agrado!
- Embalar bem em papel alumínio, para reter o calor, cozinhar a peça e concentrar os sabores dos temperos utilizados.
- Dispor em uma assadeira e levar ao forno a 200°C por cerca de 2 horas. Após esse tempo, se a carne estiver macia e soltando do osso, estará pronta.



COPA-LOMBO

A copa-lombo, é um corte muito suculento e não precisa de muito tempo de fogo.

- Temperar com sal e pimenta, levar em uma frigideira aquecida com um fio de azeite para dourar dos dois lados.
- Quando dourar, baixar o fogo, acrescentar manteiga, alecrim e tomilho, e regar a peça dos dois lados com essa mistura.
- Se quiser impressionar, adicione o suco de um limão e uma laranja na mesma frigideira para fazer um molho cítrico.

- Para checar o ponto, basta espetar uma faca até o centro da peça e retirar em três segundos.

Se a faca estiver quente, está pronto. Deixar a carne descansar por três minutos, antes de cortar.



FILE

Sem dúvidas, o filé mignon é o corte suíno mais versátil, de fácil e rápido preparo.

- Em uma tigela, misturar 3 colheres de molho shoyu, 2 colheres de mel e dois dentes de alho ralados. Adicionar raspas e suco de uma laranja e pimenta do reino a gosto.
- Deixar o filé por 20 minutos nesta marinada. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C numa assadeira, com pedaços de manteiga por cima da carne, por 20 minutos.
- Para o molho, levar o líquido da marinada a uma frigideira e adicionar a mistura de 1 colher de sopa de manteiga e 1 colher de sopa de farinha de trigo. Mexer até encorpar.
- Fatiar a peça, colocar o molho sobre a carne e servir.



Considerações finais

Esperamos que tenha gostado de conhecer um pouco mais sobre a carne suína. Ela pode e deve ser uma opção mais usual nos lares, por ser muito saborosa, versátil, nutritiva e acessível!

A feijoada, um dos símbolos da gastronomia brasileira, é repleta de cortes suínos, mas você pode preparar uma grande variedade de pratos com os diversos cortes de carne suína, como mostramos aqui.

É possível que você já consuma linguiças, presuntos e bacon, mas prefira sempre as carnes *in natura*, ou seja, as carnes não processadas ou minimamente processadas pela indústria.

Assim, você vai desfrutar de muito sabor e levar à mesa um prato muito saudável.

REFERÊNCIAS

ABCS. Associação Brasileira de Criadores de Suínos. **Manual de industrialização dos suínos**. Brasília, DF, 2014. 378 p

ABCS – Associação Brasileira dos Criadores de Suínos. **A História dos Suínos**.

ABIPECS – Associação Brasileira da Indústria Produtora e Exportadora de Carne Suína. 2012.

ALMEIDA, Renato Coelho Gonçalves de. Mesa para dois: gastronomia e cultura. Juiz de Fora: UFJF, FACOM, 1º Semestre de 2006. 71 páginas. Projeto Experimental do Curso de Comunicação Social.

BAVIA, M. E. et al. Estatística espacial de varredura de áreas de risco para a cisticercose bovina no estado da Bahia. **Arq. Bras. Med. Vet. Zootec.**, v.64, n.5, p.1200- 1208, 2012.

BRAGAGNOLO, N. Carne suína faz bem ou mal? Saiba mais sobre ela. **Nutritime** 2013.

CARVALHO, T. B. **Estudo da elasticidade-renda da demanda de carne bovina, suína e de frango no Brasil.** 2007. 89p Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”. Universidade de São Paulo, Piracicaba. SP

CATALAN, G. **Estimativas de parâmetros genéticos e fenotípicos em suínos Landrace, Large White e Duroc, nas fases de crescimento e terminação.** Viçosa, MG:UFV, 1986. 129 p. Dissertação (Mestrado em Zootecnia) – Universidade Federal de Viçosa. 1986.

DIEHL, G. N. Mitos e Verdades da suína. Informativo técnico DPA. Nº 03/Ano 02- março de 2011.

FALLEIROS, F. T.; MIGUEL, W. C.; GAMEIRO, A. H. **A Desinformação como Obstáculo ao Consumo da Carne Suína In Natura.** In: Congresso Da Sociedade Brasileira De Economia, Administração e Sociologia Rural, Rio Branco – Acre, 2008.

Este e-book é um convite aos
sabores e saberes sobre a carne
suína. Vamos experimentar?

Boa leitura e bom apetite!

**Bacharelado em
Gastronomia**



**UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO**



Acesse nosso site!



Editora
Universitária
da UFRPE

ISBN: 978-65-86547-39-9



9 786586 547399