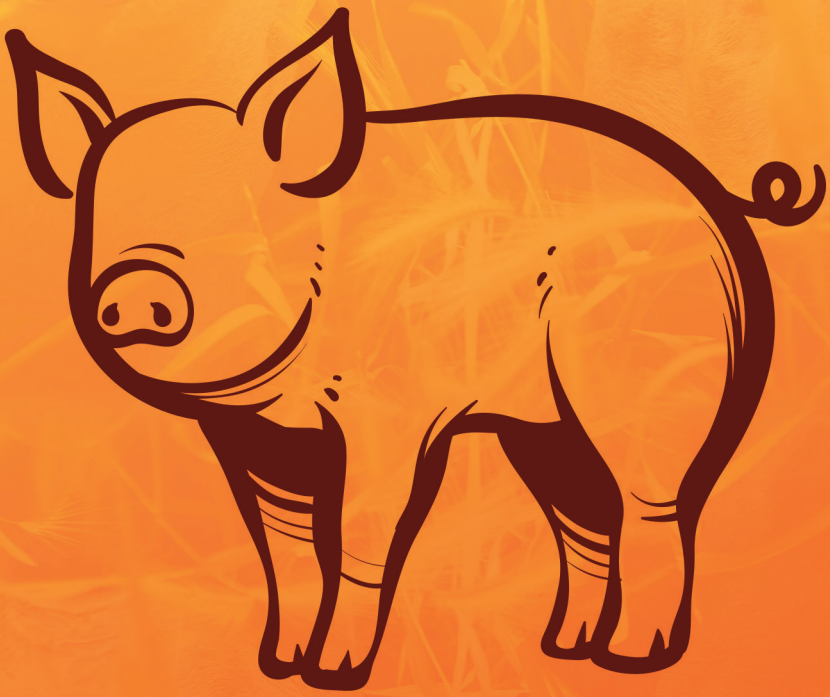
COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

SUÍNOS



Coordenadoria de Segurança Alimentar

Subsecretaria de Abastecimento e Segurança Alimentar

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Secretaria de Agricultura e Abastecimento

RODRIGO GARCIA
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

FRANCISCO MATTURRO
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

ADRIANO QUÉRCIA SOARES
SECRETÁRIO EXECUTIVO

RICARDO LORENZINI
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

CELSO TOSHITO MATSUDA
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO E SEGURANÇA ALIMENTAR

ORLANDO MELO DE CASTRO
SUBSECRETÁRIO DE AGRICULTURA

ALBERTO PEREIRA GOMES AMORIM
COORDENADOR DOS APL E DIRIGENTE DA ASSESSORIA
TÉCNICA DE GABINETE

JOSÉ CARLOS DE FARIA CARDOSO JUNIOR
COORDENADOR DAS CÂMARAS SETORIAIS

VANUZIA TEIXEIRA DE SOUZA
COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

OCTÁVIO MUNIZ
COORDENADOR DE COMUNICAÇÃO

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DO ESTADO DE SÃO PAULO

DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL

COLEÇÃO

AGRO SP NA MESA

SUÍNOS

COORDENAÇÃO
Celso Toshito Matsuda

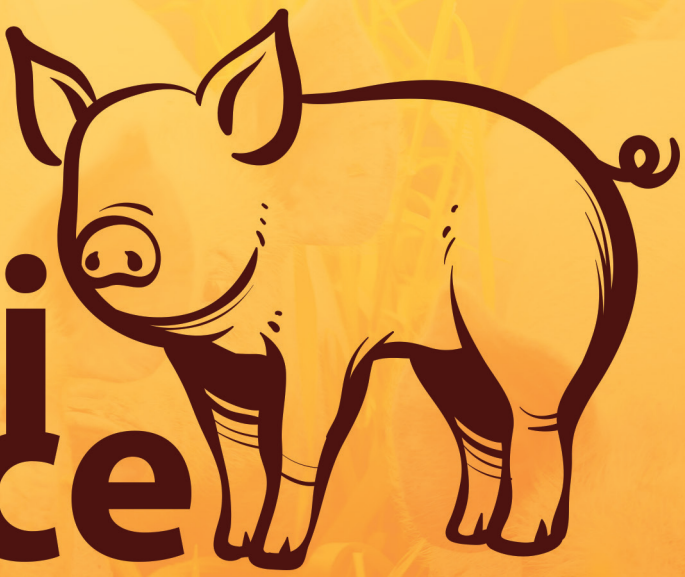
EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Departamento
Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista
Katlly Evillim Sousa - Nutricionista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga
Anna Caroline de Brito Borges - Médica veterinária

PROJETO GRÁFICO

Jessica Porto

índice



06 Suínos

08 Cortes Suínos

10 Alimentos de Origem Suína

11 Cuidados na Escolha e na Manipulação da Carne Suína

12 Produção Suína no Estado de São Paulo

13 Receitas

15 Arroz com Suan

17 Bisteca Suína com Abóbora

19 Costela à Espanhola

21 Filezinho Suíno Xadrez

23 Hambúrguer Suíno

25 Lasanha de Berinjela com Carne Suína

27 Panqueca de Pernil

29 Patê de Fígado Suíno

31 Rocambole Suíno

33 Polenta com Língua

35 Picanha Suína ao creme de cebola

37 Picadinho de Copa Suína com Maçã

39 Lombo com Damasco

41 Lombo com Molho de Tangerina

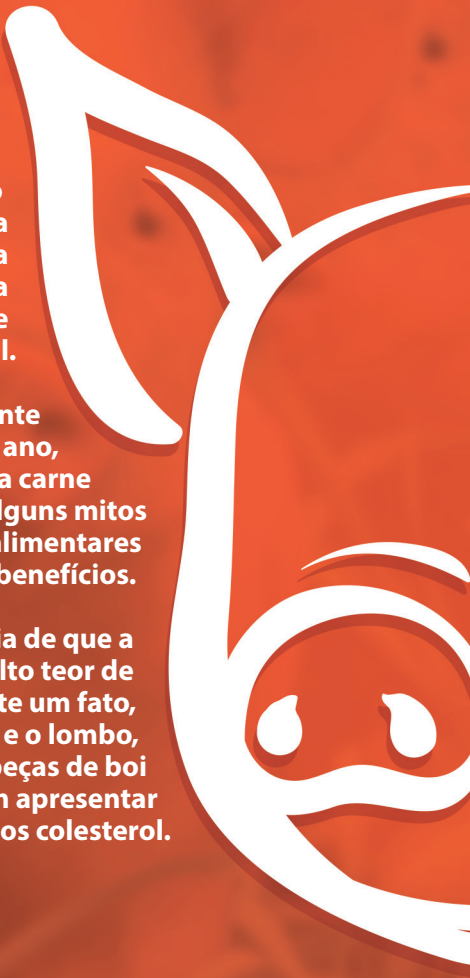
43 Copa Lombo ao Molho de Uva

45 Sopa de Feijão Branco com Lombo

46 Referências Bibliográficas

Suínos

A carne suína é a proteína animal mais consumida mundialmente e para que a produção interna seja suficiente para atender a população nacional e ainda exportar aos outros países, o Brasil desenvolve uma cadeia produtiva eficiente, organizada e focada na garantia da qualidade da carne. Desta forma, a suinocultura inclui desde o produtor de grãos para rações até o consumidor final.



Ainda que o consumo desta rica fonte proteica esteja aumentando a cada ano, muitas vezes por conta do alto custo da carne bovina no mercado, ainda existem alguns mitos sobre a inclusão de suínos nos hábitos alimentares e pouco se fala sobre os seus benefícios.

Por muito tempo disseminou-se a ideia de que a carne suína deve ser evitada pelo seu alto teor de gordura, o que não é verdadeiramente um fato, já que alguns cortes, como a bisteca e o lombo, quando comparados a determinadas peças de boi ou de frango, são bem magros e podem apresentar menos colesterol.



Além disso, grande parte das peças suínas não tem gordura entremeada e pode ser facilmente removida antes do preparo.

Devido à sua rica composição nutricional, fácil digestão e grande quantidade de proteína altamente absorvível pelo organismo humano, a carne de porco é uma das mais indicadas para a manutenção e ganho de massa muscular.

Ainda, por ser rica em zinco, ferro e magnésio que contribuem para a formação das células de defesa, o seu consumo auxilia no fortalecimento da imunidade, além de ser uma das principais fontes de vitamina B1 (tiamina) que beneficia o funcionamento do sistema nervoso.

Da bochecha até o pé, os cortes suínos surpreendem com suas diferentes texturas, sabores e grande versatilidade na culinária. Diante de tantas qualidades e benefícios nutricionais, seu consumo deve ser amplamente incentivado.

CORTES SUÍNOS

• BARRIGA
Carne com alto teor de gordura, mas com camadas definidas que, em um preparo perfeito, resulta em combinação de diferentes consistências e paladares. Ideal para preparações cozidas, assadas ou braseadas.

• COPA
Também conhecido como copa-lombo ou paleta suína, esse corte é muito saboroso e costuma ser usado para preparos rápidos grelhados ou cozidos.

• COSTELINHA
Carne relativamente magra, mas muito saborosa. Ideal para ser frita ou assada na grelha e forno.

• FILÉ/PICANHA
O filé é um corte da parte interna do lombo e a picanha, do pernil. Ambas são carnes magras e macias, ideais para bifes, medalhões, churrascos e grelhados.

• LOMBO
Carne magra e de sabor sutil que pode ser preparada inteira, recheada ou em cubos.

• PALETA
É uma carne com característica fibrosa e maior quantidade de gordura, indicada para preparos lentos como cozidos, assados e churrascos.

• PERNIL
Carne musculosa e magra, vendida inteira ou desossada. Ideal para ser desfiada e pode ser assada ou cozida.

• OUTROS CORTES
A fraldinha, a alcatra, o lagarto, o patinho, o coxão mole e duro e os músculos suínos também são ótimas opções proteicas para compor uma refeição saudável e equilibrada.
Além desses cortes mais comuns, existem também os pertences (pé, rabo, orelha, focinho, bochecha e papada), o ossobuco, o suan, o joelho, o torresmo e os miúdos do porco (coração, fígado, rins, pulmões, miolo e língua).

ALIMENTOS DE ORIGEM SUÍNA

• BACON
É o produto cárneo obtido do corte da parede torácica e abdominal de suínos, com ou sem costela, com adição de ingredientes, curado e defumado.

• CHOURIÇO
É uma iguaria produzida com o sangue do porco temperado após passar por processos rigorosos de higiene, com adição ou não de toucinho moído. Esse embutido pode ser consumido cozido ou frito.

• COPA
É um embutido feito a partir do corte da carcaça suína, condimentado, curado, com adição ou não de outros ingredientes, maturado, dessecado, defumado ou não.

• LINGUIÇA
Feita de carne suína moída com sal de cura, temperos, especiarias, aromas naturais e embutida em envoltório natural ou artificial e submetida a processo tecnológico específico.

• LOMBO
É um embutido obtido do corte da região lombar dos suínos, com adição de ingredientes, com a possibilidade de ser salgado, curado e defumado.

• MORTADELA
É um embutido produzido por meio da emulsão de diferentes carnes, com adição de ingredientes e condimentos específicos, pode conter toucinho, pele, miúdos e outras partes animais comestíveis.

• PEPPERONI
É o produto cárneo feito com carne suína e toucinho moídos, com adição ou não de carne bovina ou de outros ingredientes, condimentado, embutido em envoltórios naturais ou artificiais, curado, apimentado, fermentado, maturado, dessecado, defumado ou não.

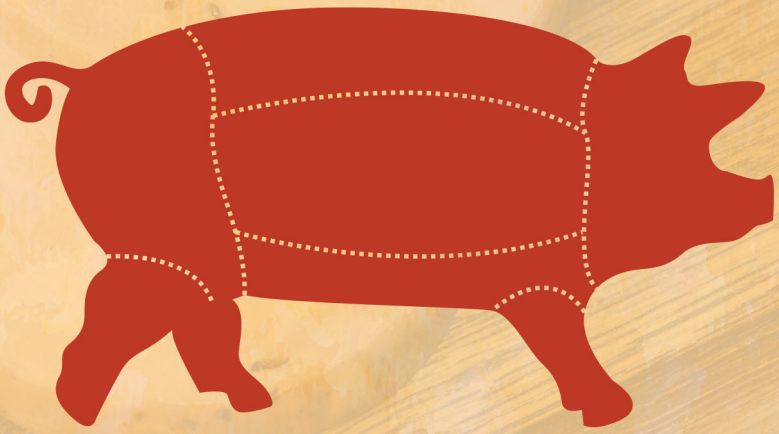
• PURURUCA
A pele à pururuca é retirada da manta do toucinho, com adição ou não de ingredientes e submetida ao processamento térmico adequado. Muito utilizada como tira-gosto ou salgadinho.

• SALAME
É obtido da mistura de carne suína e de toucinho, com adição ou não de carne bovina ou de outros ingredientes, condimentado, embutido em envoltórios naturais ou artificiais, curado, fermentado, maturado, defumado ou não e dessecado.

• SALSICHA
Uma mistura temperada obtida da mistura de carne de uma ou mais espécies de animais, com adição ou não de gordura, de pele, de miúdos e de partes animais comestíveis, com acréscimo de ingredientes e de condimentos específicos, embutida em envoltório natural ou artificial e submetida a processo térmico característico.

• SALSICHÃO DE MIÚDOS
Todas as partes comestíveis que não são utilizadas nas defumações ou nos embutidos, podem ser aproveitadas na fabricação do salsichão: os rins; os pés; o focinho; o pulmão; a língua; o coração; o baço; o fígado; o suan; os ossos e a cabeça.

• TENDER
É o pernil do porco, defumado, processado, embutido e submetido a processo tecnológico adequado.



CUIDADOS NA ESCOLHA E NA MANIPULAÇÃO DA CARNE SUÍNA

Nos mercados e açougues, os produtos suínos devem ser mantidos em refrigeração, acondicionados em embalagens apropriadas ou dentro de balcões fechados e refrigerados, protegidos de contato com possíveis agentes contaminantes.

As carnes devem ser de boa procedência e devidamente inspecionadas (é possível encontrar o selo de inspeção nos produtos e na carcaça). Os cortes suínos, bem como os demais produtos de origem animal in natura, devem ser armazenados a baixas temperaturas. Caso não sejam utilizados logo após a aquisição, devem ser congelados (a no máximo -18ºC) para aumentar a vida útil.

O descongelamento deve ser feito de forma lenta e sob refrigeração à temperatura de no máximo 5ºC. Após descongelado, o produto não deve ser congelado novamente.

Ao manter a carne congelada é possível retardar o processo de deterioração, mas não se elimina alguns causadores de doenças. Embora as carnes inspecionadas sejam muito mais seguras, de qualquer forma não é recomendo que sejam consumidas cruas ou mal passadas; o cozimento deve ser adequado, atingindo 74°C no interior do alimento.

Ao preparar produtos cárneos, as mãos devem ser higienizadas com água e sabão antes e após o processo. Todos os utensílios usados na manipulação da carne crua devem ser limpos antes de entrarem em contato com outros alimentos crus ou cozidos, para evitar contaminação cruzada.

PRODUÇÃO SUÍNA NO ESTADO DE SÃO PAULO

A produção de carne suína no Brasil vem crescendo e nos últimos 5 anos apresentou um aumento de 30%. Essa evolução está ocorrendo não só na produção, mas também no consumo e tem se tornado uma tendência mundial.

O consumo per capita nacional aumentou em 2kg nos últimos 5 anos e se mostrou maior que o consumo de frango e de carne bovina, que está em queda. Esse avanço se deu tanto pelos preços mais competitivos, como também pela maior conscientização sobre a qualidade da carne suína.

Atualmente, segundo dados da Associação Brasileira de Criadores Suínos (ABCS), o estado de São Paulo é o sexto maior criador, com quase 3 milhões de cabeças e 250 mil toneladas de carcaça, o que corresponde a cerca de 5% do rebanho e da produção do país. Apesar disso, apenas 0,16% das exportações de carne suína são provenientes de terras paulistas, o que significa que a maior parte é destinada ao consumo interno.

O estado de São Paulo é uma grande potência agropecuária. Atualmente, quase 20% do território estadual é destinado aos pastos. E, no caso específico da criação de suínos, grande parte é composta por pequenos e médios produtores.



Receitas





Arroz com Suan



RENDIMENTO: 6 porções
PESO DA PORÇÃO: 220g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 360 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 2h

INGREDIENTES

- 4 dentes de alho médios (16g)
- 1 cebola média (150g)
- 600g de suan suíno
- 3 colheres (sopa) de óleo (45ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 6 xícaras (chá) de água (1,5L)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 xícaras (chá) de arroz (380g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e amasse os dentes de alho e reserve. Descasque, lave e pique a cebola em cubinhos e reserve. Em um recipiente, coloque o suan e acrescente metade do alho, a cebola picada, 2 colheres (sopa) de óleo e 1 colher (chá) de sal e deixe marinar por cerca de 1 hora. Em uma panela de pressão, refogue o suan com o tempero e acrescente 2 xícaras (chá) de água. Feche a panela e cozinhe por 30 minutos. Lave, higienize e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Separadamente, leve ao fogo uma panela com o restante do óleo, acrescente a outra metade do alho amassado e refogue. Adicione o arroz, o suan cozido, o restante da água e do sal e cozinhe até secar. Apague o fogo e acrescente a salsinha e a cebolinha picadas.



Bisteca Suína com Abóbora



RENDIMENTO: 8 porções
PESO DA PORÇÃO: 190g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 205 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min

INGREDIENTES

- 3 dentes de alho médios (12g)
- 3 limões médios (180g)
- 8 bistecas suínas (800g)
- 1 cebola média (150g)
- 3 tomates médios (370g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 450g de abóbora
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- 3 colheres (sopa) de óleo (45ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e amasse os dentes de alho e reserve. Lave, corte ao meio e esprema os limões e reserve o suco. Retire a gordura aparente da bisteca. Tempere as bistecas com o suco do limão e o alho e deixe marinar por 1 hora. Descasque, lave e pique a cebola em cubinhos e reserve. Lave e retire a pele e as sementes dos tomates, pique-os e reserve. Ferva a água em uma panela. Lave, descasque e pique a abóbora em cubos e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e cebolinha e reserve. Em uma frigideira, frite as bistecas no óleo até dourar os dois lados, adicione a cebola picada, os tomates picados, a água fervente, o sal e a abóbora em cubos. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, até que a abóbora fique macia. Apague o fogo e adicione a salsinha e a cebolinha picadas.



Costela à Espanhola



RENDIMENTO: 11 porções
PESO DA PORÇÃO: 230g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 157 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min

INGREDIENTES

- 1 e ⅓ xícara (chá) de grão-de-bico cru (240g)
- 6 xícaras (chá) de água (1,5L)
- 4 dentes de alho médios (16g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 batata inglesa (220g)
- ¼ de repolho (375g)
- 1 talo de alho-poró pequeno (60g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 340g de costela suína
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de colorau (5g)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)

MODO DE PREPARO

Coloque o grão-de-bico de remolho em um recipiente com 1 litro de água fervente por 1 hora e, após esse tempo, despreze a água. Leve o grão-de-bico ao fogo em uma panela de pressão com 1,5 litro de água e cozinhe por aproximadamente 20 minutos, sem deixar desmanchar os grãos e reserve a água. Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave, descasque e pique a cenoura e a batata em cubos e reserve. Lave e corte o repolho em tiras e reserve. Lave cuidadosamente e corte o talo do alho-poró em rodelas e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. E uma panela grande, aqueça o óleo, refogue o alho e frite as costelas suínas. Adicione a cebola, o louro, o colorau, a cenoura e duas xícaras (chá) de água do cozimento do grão-de-bico. Quando a cenoura estiver quase cozida, adicione a batata e mais uma xícara (chá) da água de cozimento do grão-de-bico. Quando a batata estiver quase cozida, adicione o repolho, o alho-poró e mais uma xícara (chá) da água de cozimento do grão-de-bico. Quando o repolho estiver macio, adicione o grão-de-bico cozido, o sal e o restante da água de cozimento. Assim que todos os ingredientes estiverem cozidos, apague o fogo e adicione a salsinha.

Dica: troque a batata inglesa por batata-doce.



Filezinho Suíno Xadrez



RENDIMENTO: 4 porções | **VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO:** 381 Kcal

PESO DA PORÇÃO: 170g | **TEMPO DE PREPARO:** 40min

INGREDIENTES

- 500g de filezinho suíno
- ½ pimentão verde (80g)
- ½ pimentão vermelho (80g)
- 1 talo de salsão (50g)
- 1 cebola média (150g)
- 3 colheres (sopa) de óleo (45ml)
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (30ml)
- 1 xícara (chá) de água (250ml)
- 1 colher (chá) de amido de milho (8g)
- 2 colheres (sopa) de amendoim torrado sem pele (20g)

MODO DE PREPARO

Corte os filezinhos suínos em cubos e reserve. Lave, corte ao meio, retire as sementes dos pimentões, pique em cubos e reserve. Lave cuidadosamente e corte o talo de salsão em cubos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola em cubos e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, adicione os cubos de filezinho suíno e frite, deixando secar bem. Acrescente o molho de soja e misture bem. Afervente a água, reserve 3 colheres (chá) dessa água e o restante adicione aos filés. Misture o amido à água reservada. Assim que o molho ferver, adicione o amido de milho dissolvido, cozinhe por mais alguns minutos e adicione o amendoim torrado.



Hambúrguer Suíno



RENDIMENTO: 3 porções

PESO DA PORÇÃO: 70g (2 unidades)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 215 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 500g de paleta suína
- ½ cebola média (75g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (chá) de óleo (5ml)
- Óleo para untar

MODO DE PREPARO

Retire a gordura aparente da paleta suína, corte em cubos e moa no multiprocessador. Descasque, lave e rale a cebola e reserve. Descasque, lave e amasse os dentes de alho e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Em um recipiente, coloque a paleta suína moída, a cebola, o alho, a salsinha picada, o sal e o óleo. Amasse bem com as mãos para incorporar todos os ingredientes, formando uma massa homogênea. Modele os hambúrgueres com aproximadamente 10cm de diâmetro por 1cm de espessura e coloque-os em uma forma untada com óleo. Asse em forno preaquecido a 180°C, durante aproximadamente 45 minutos.



Lasanha de Berinjela com Carne Suína

RENDIMENTO: 7 porções
PESO DA PORÇÃO: 220g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 347 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 2 berinjelas pequenas (750g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 tomates médios (370g)
- 400g de paleta suína
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 e ½ xícara (chá) de molho de tomate (360ml)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 400g de muçarela

MODO DE PREPARO

Lave e corte as berinjelas em fatias finas, grelhe em uma frigideira antiaderente e reserve. Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Descasque, lave e pique a cebola em cubinhos e reserve. Lave retire a pele e as sementes dos tomates e reserve. Retire a gordura aparente da paleta suína, corte em cubos e moa no multiprocessador. Em uma panela, aqueça o óleo, refogue o alho e a paleta suína moída. Adicione a cebola, o tomate, o molho de tomate, a água, o sal e apure o molho. Em um refratário, monte a lasanha da seguinte forma: molho com a carne, fatias de muçarela e berinjela. Repita as camadas até finalizar os ingredientes. Termine com uma camada de muçarela. Leve ao forno para gratinar.



Panqueca de Pernil



RENDIMENTO: 8 porções

PESO DA PORÇÃO: 90g (2 unidades)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 275 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h30min

MASSA - INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240ml)
- 2 ovos médios (130g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- 1 colher (chá) de óleo (15ml)

MODO DE PREPARO

Dissolva a farinha de trigo no leite e coloque no liquidificador. Adicione os ovos, o sal e o azeite e bata. Em uma frigideira antiaderente, pincele óleo e, com o auxílio de uma concha pequena, coloque uma quantidade de massa suficiente para cobrir o fundo da frigideira e doure a massa dos dois lados. Repita a operação até que termine a massa. Reserve as massas prontas.

RECHEIO - INGREDIENTES

- 2 ramos de cebolinha verde (24g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 cebola média (150g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 400g de pernil
- 6 xícaras (chá) de água (1,5L)
- 3 folhas de louro (1g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (16g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240ml)

MODO DE PREPARO

Lave, higienize e pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Descasque, lave e pique e cebola e os dentes de alho e reserve. Retire a gordura aparente do pernil. Em uma panela de pressão, cozinhe a peça de pernil com a cebola, o alho, a água, as folhas de louro e o sal por 30 minutos após pegar pressão, ou até amaciar. Coe o caldo do cozimento e reserve ½ xícara (chá). Deixe esfriar e desfie o pernil. Derreta a manteiga em uma panela, junte o amido de milho dissolvido no leite, o caldo do cozimento do pernil, a cebola e o alho e mexa bem. Cozinhe até a mistura engrossar. Retire do fogo e adicione o pernil desfiado, a cebolinha e a salsinha.

FINALIZAÇÃO - INGREDIENTE

- ½ lata de molho de tomate (170g)

MODO DE PREPARO

Aqueça o molho de tomate e reserve.

MONTAGEM

Recheie as panquecas, enrole-as e arrume-as em um refratário. Cubra-as com o molho.



Patê de Fígado Suíno



RENDIMENTO: 30 porções

PESO DA PORÇÃO: 20g
(4 torradas tipo canapé)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 69 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 500g de fígado suíno
- 1 pimentão vermelho pequeno (175g)
- ½ cebola média (75g)
- 1 limão médio (105g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de água fervente (30ml)
- 2 folhas de louro
- 3 colheres (sopa) de amido de milho (24g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (480g)

MODO DE PREPARO

Limpe o fígado e retire o excesso de gorduras e nervos e reserve. Lave, corte ao meio, retire as sementes e pique o pimentão em cubos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Lave, corte ao meio e esprema o limão, reservando o suco. Acrescente ao fígado, o sal, o pimentão, o louro e o suco de limão e deixe marinar por 1 hora. Retire o fígado do tempero, coloque em um refratário e leve ao micro-ondas por 6 minutos na potência média. Vire e deixe por mais 6 minutos. Em outro refratário, dissolva o amido de milho no leite e leve ao micro-ondas por 2 minutos na potência alta. Mexa e deixe por mais 2 minutos ou até ficar com consistência de creme. Bata no liquidificador esse creme, o fígado e a cebola até obter uma mistura homogênea. Sirva o patê com torrada, pão ou biscoito.



Rocambole Suíno



RENDIMENTO: 8 porções
PESO DA PORÇÃO: 100g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 290 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h30min

RECHEIO - INGREDIENTES

- 500g de paleta suína
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- ½ cebola média (75g)
- 2 tomates médios (370g)
- 1 lata de ervilha (280g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO

Retire a gordura aparente da paleta suína, corte em cubos e moa no multiprocessador. Em uma panela, aqueça o azeite e acrescente a paleta moída, frite e deixe evaporar toda a água que a carne soltar. Descasque, lave e pique os dentes alho e a cebola. Lave e pique o tomate. Escorra a ervilha. Lave, higienize e pique a salsinha e a cebolinha. Acrescente à panela o alho, a cebola, o tomate, a ervilha e o sal e cozinhe. Apague o fogo e acrescente a salsinha e a cebolinha.

MASSA - INGREDIENTES

- 2 ovos médios (130g)
- 3 cenouras médias (600g)
- ¼ xícara (chá) de óleo (60ml)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (16g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ xícara (chá) de água (120ml)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (16g)
- Margarina para untar

MODO DE PREPARO

Separe as gemas das claras dos ovos e reserve. Lave e pique grosseiramente as cenouras. No liquidificador, bata as cenouras, o óleo, as gemas, o queijo parmesão, a farinha de trigo, o sal, a água e o fermento em pó. Unte uma assadeira (30X40cm) com margarina e polvilhe farinha de trigo. Coloque a massa e asse em forno médio por 10 minutos. Desenforme sobre um pano de prato limpo e umedecido.

MONTAGEM

Distribua o recheio sobre a massa e enrole com a ajuda do próprio pano.



Polenta com Língua



RENDIMENTO: 12 porções
PESO DA PORÇÃO: 165g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 220 Kcal
TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 24h
TEMPO DE PREPARO: 1h

PRÉ-PREPARO - INGREDIENTES

- 3 unidades de língua suína (400g)
- 3 folhas de louro (1g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- ½ cebola média (75g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 colher (sopa) de vinho branco (15ml)
- ½ colher (chá) de sal (3g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, cozinhe as línguas suínas com água o suficiente para cobri-las e 2 folhas de louro, por 30 minutos. Depois de cozidas, retire a pele que as envolve e reserve. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Deixe as línguas cozidas marinando com cebola, alho, óleo, 1 folha de louro, vinho branco e o sal, em geladeira, de um dia para o outro.

RECHEIO - INGREDIENTES

- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 7 colheres (sopa) de molho de tomate (105g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 colher (chá) de molho de pimenta (15g)
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)

MODO DE PREPARO

Retire as línguas do tempero e reserve-o. Corte as línguas em fatias finas e depois ao meio. Lave, higienize e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Em uma panela, coloque a língua juntamente com o tempero, adicione o molho de tomate, a água, o molho de pimenta, o sal e cozinhe por aproximadamente 10 minutos. No final, adicione a salsinha e a cebolinha.

POLENTA - INGREDIENTE

- 6 e ½ xícaras (chá) de água (1,560L)
- 1 dente de alho médio (4g)
- ½ cebola média (75g)
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 2 xícaras (chá) de fubá (155g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, ferva 5 xícaras (chá) de água e reserve o restante. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione a água fervida e o sal. Em um outro recipiente, coloque o fubá e adicione o restante de água fria e misture bem. Adicione essa mistura na panela, cozinhe e reserve.

MONTAGEM - INGREDIENTES

- 100g de muçarela
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (8g)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Em um refratário untado com manteiga, coloque uma camada de polenta, uma de recheio e outra de muçarela. Repita esse processo e termine com uma camada de polenta. Polvilhe o queijo parmesão e leve ao forno médio para gratinar por 5 minutos. Sirva quente.



Picanha Suína ao Creme de Cebola

RENDIMENTO: 3 porções

PESO DA PORÇÃO: 130g (2 fatias)

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 515 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 2h30min

INGREDIENTES

- 500g de picanha suína
- 2 cenouras médias (400g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (20g)
- 1 pacote de sopa creme de cebola (70g)
- 2 colheres (sopa) de creme de leite (36g)

MODO DE PREPARO

Retire o excesso de gordura da picanha suína. Lave, descasque e rale a cenoura em ralo fino. Misture a manteiga com o creme de cebola, o creme de leite e a cenoura ralada, formando uma pasta. Cubra a picanha com essa pasta, embrulhe-a com papel-alumínio ou papel-manteiga, formando um pacote, coloque-o em uma assadeira e leve ao forno médio por cerca de 2 horas. Assim que a picanha estiver assada, fatie e sirva.



Picadinho de Copa Suína com Maçã



RENDIMENTO: 8 porções
PESO DA PORÇÃO: 165g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 345 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h

INGREDIENTES

- 1,3Kg de copa suína
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 cebola média (150g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 1 maçã média (220g)
- 2 batatas médias (440g)
- 2 cenouras médias (400g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 xícara (chá) de suco de maçã (240ml)

MODO DE PREPARO

Retire todo o excesso de gordura da copa suína e corte-a em cubos. Tempere a carne com o sal. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave, corte ao meio, retire as sementes e pique a maçã em cubos. Lave, descasque e corte as batatas em cubos. Lave, descasque e corte as cenouras em rodelas. Em uma panela, aqueça o óleo, adicione os cubos de copa suína e frite. Adicione a cebola, o alho, o suco de maçã, a maçã, as batatas e a cenoura e cozinhe. Apague o fogo e sirva.



Lombo com Damasco



RENDIMENTO: 7 porções

PESO DA PORÇÃO: 130g

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 240 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h30min de preparo + 24h marinando

INGREDIENTES

- 1 Kg de lombo de porco
- 1 limão médio (105g)
- Sal a gosto
- 300g de damasco seco
- 1 xícara (chá) de castanha de caju torrada ou nozes (100g)
- 10 fatias de bacon (240g)
- 2 colheres (sopa) de molho inglês (30ml)
- 2 xícaras (chá) de creme de leite (480ml)
- 1 colher (sopa) de mostarda (20g)
- ½ xícara (chá) de suco de uva integral (120ml)
- 1 e ½ xícara (chá) de água (360ml)

MODO DE PREPARO

Na véspera, com uma faca amolada e grande, corte o lombo pela metade, tomando o cuidado para não separar as partes. Corte mais uma vez a carne pela parte mais grossa para formar um bife grande. Lave, corte e esprema o limão. Tempere o lombo com o suco de limão e o sal. No processador, bata o damasco e a castanha até obter uma pasta. Espalhe sobre a carne e cubra com as fatias de bacon. Banhe com o molho inglês e enrole a carne começando pelo lado maior. Amarre bem com um cordão próprio para cozinha, embrulhe com o papel-alumínio e leve para gelar por até 24 horas. Retire o papel e transfira o lombo para uma assadeira. Em um recipiente, misture o creme de leite, a mostarda, o suco de uva e a água. Coloque esse molho sobre o lombo, cubra com papel-alumínio e asse em forno bem quente (250C°), preaquecido por 40 minutos. Retire o papel e asse por mais 30 minutos, ou até ficar dourado. Se o caldo estiver quase seco ou muito grosso, acrescente 1 xícara (chá) de água e misture com o restante no fundo da assadeira. Retire do forno. No liquidificador, bata o molho que ficou na assadeira. Retire o cordão da carne e corte-a em fatias. Esquente o molho e sirva com a carne.



Lombo com Molho de Tangerina

RENDIMENTO: 6 porções
PESO DA PORÇÃO: 90g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 260 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 45min + 1h de forno

INGREDIENTES

- 3 tangerinas médias (380g)
- ¼ cebola pequena (25g)
- 2 dentes de alho grandes (10g)
- 1 peça pequena de lombo (700g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 7 ameixas pretas médias sem caroço (44g)

MODO DE PREPARO

Higienize, descasque e retire a parte branca e as sementes das tangerinas. Bata as tangerinas no liquidificador para obter seu suco. Descasque, lave, pique a cebola e o alho e reserve. Faça furos no lombo e tempere com o suco, o alho, a cebola e o sal. Coloque as ameixas no molho. Deixe marinando por 20 minutos. Preaqueça o forno em temperatura alta. Em uma assadeira, disponha o lombo e a marinada e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno por 30 minutos, depois retire o papel-alumínio, vire o lombo e asse por mais 30 minutos ou até ficar dourado e macio.



Copa-Lombo ao Molho de Uva



RENDIMENTO: 2 porções

PESO DA PORÇÃO: 140g

VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 540 Kcal

TEMPO DE PREPARO: 1h de preparo + 24h marinando

COPA LOMBO - INGREDIENTES

- 1 dente de alho médio (4g)
- ½ limão médio (50g)
- 500g de copa-lombo
- ½ colher (café) de tomilho desidratado
- ¼ colher (café) de sal
- ½ colher (sopa) de óleo (7ml)

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique o alho. Lave, esprema o limão e reserve o suco. Retire a gordura aparente da copa-lombo e corte em cubos. Tempere-a com alho, suco de limão, tomilho e sal. Deixe marinando de um dia para o outro, em recipiente fechado e sob refrigeração. Em uma frigideira, aqueça o óleo, grelhe os cubos e reserve.

MOLHO DE UVA - INGREDIENTES

- 100g de uva itália
- 2 cubos de copa-lombo (10g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 3 colheres (chá) de amido de milho (15g)

MODO DE PREPARO

Lave, corte as uvas em pedaços pequenos e retire as sementes. Em uma panela pequena, grelhe o copa-lombo. Quando estiver dourado, acrescente a água e ferva por 5 minutos. Adicione as uvas picadas e ferva por mais 2 minutos. Separe os cubos de copa-lombo do molho e reserve. Bata no liquidificador o molho, peneire, acrescente o amido e misture bem. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Regue os cubos de copa-lombo grelhados com o molho de uvas e sirva.



Sopa de Feijão Branco com Lombo



RENDIMENTO: 10 porções
PESO DA PORÇÃO: 330g
VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO: 203 Kcal
TEMPO DE PREPARO: 1h50min

COPA LOMBO - INGREDIENTES

- 2 e ½ xícaras (chá) de feijão branco (500g)
- 1 cebola grande (210g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- ½ limão pequeno (50g
- 500g de lombo suíno
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 cenoura grande (240g)
- 2 mandioquinhas médias (260g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- 2,5L de água

MODO DE PREPARO

Lave o feijão branco e deixe de remolho de um dia para o outro. Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho em cubos pequenos e reserve. Lave, corte ao meio e esprema a metade do limão e reserve seu suco. Lave o lombo, retire a gordura aparente e corte-o em cubos pequenos. Em uma bacia média, coloque o lombo, o suco do limão e metade do sal, misture bem e deixe descansar por 10 minutos. Lave, descasque e corte a cenoura e a mandioquinha em rodelas médias e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Em uma panela de pressão, doure o alho e a cebola no azeite, acrescente o lombo e refogue. Coloque o feijão, adicione 1L de água. Feche a panela e cozinhe por 20 minutos, após pegar pressão. Na mesma panela de pressão, acrescente, a cenoura e a mandioquinha, adicionando mais 1L de água e cozinhe por mais 10 minutos, após pegar pressão. No liquidificador, bata a cenoura e mandioquinha com um pouco do caldo do cozimento. Retorne o caldo batido para a panela, adicione a salsinha e o restante do sal e mais 500ml de água, e cozinhe sem pressão até levantar fervura. Apague o fogo e sirva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Manual Brasileiro de Cortes Suínos. Disponível em: https://agroceresmultimix.com.br/Painel/uploads/11052016115405.pdf.
Acesso em 26 de julho de 2022.

Explore a carne suína. Disponível em: https://angeloni-static-prod.s3.amazonaws.com/files/images/revista-gastronomia/gastro-nov_dez.pdf .
Acesso em 26 de julho de 2022.

Muitas razões para comer mais carne de porco. Disponível em: https://www.suinoculturaindustrial.com.br/imprensa/mpppuitas-razoes-para-comer-mai%20s-carne-de-porco/20200122-082243-j520.
Acesso em: 27 de julho de 2022.

RTIQ - Cárneos e seus derivados. Disponível em:
https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/suasa/regulamentos-tecnicos-de-identidade-e-qualidade-de-produtos-de-origem-animal-1/rtiq-carneos-e-seus-derivados-1.
Acesso em: 28 de julho de 2022

Brasileiros tem aumentado o consumo per capita de carne suína. Disponível em:
https://abcs.org.br/noticia/brasileiros-tem-aumentado-o-consumo-per-capita-de-carne-suina/.
Acesso em: 28 de julho de 2022

Análise de Mercado de Proteínas Animais: suinocultura no Estado de São Paulo em 2014. Disponível em: http://www.iea.agricultura.sp.gov.br/out/TerTexto.php?codTexto=13446.
Acesso em: 28 de julho de 2022

Portaria CVS5. Disponível em: http://www.cvs.saude.sp.gov.br/up/portaria%20cvs-5_090413.pdf.
Acesso em: 28 de julho de 2022