

# Grelhados

## Verão saudável à nossa mesa

Siga algumas regras para os churrascos não prejudicarem a saúde. Para uma ementa sem riscos, resista às gorduras e rejeite pedaços queimados

**C**om o bom tempo a pairar nos céus de Portugal, fica oficialmente inaugurada a época balnear dos churrascos. No terraço ou quintal de casa, no campismo ou num piquenique, os grelhadores emergem após meses de hibernação, no geral, pilotados por elementos do sexo masculino. E, se vários povos e culturas apreciam a actividade, é no tipo de iguarias que os portugueses se distinguem. Sardinhas, pimentos, febras ou entremeadas são populares na nossa dieta de Verão. Esta forma de cozinhar é benéfica para a saúde. Os alimentos não ficam imersos em gordura, ao contrário do que acontece quando recorremos à frigideira. Mas é preciso seguir algumas dicas, como evitar o contacto directo com as chamas, para impedir a formação de substâncias

potencialmente cancerígenas. Fizemos um teste prático e confrontámos grelhadores a carvão e gás. Com os nossos conselhos, pode diminuir os riscos para a saúde.

### Proibido queimar

Quando os alimentos são tocados pelas chamas, ao fim de algum tempo, ficam carbonizados. Formam-se, então, compostos designados por hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAP). Alguns são comprovadamente cancerígenos. O mais conhecido e um dos mais perigosos é o benzopireno. Muitos alimentos contêm HAP, por serem fumados ou terem sido contaminados. É o caso dos enchidos, mas ainda de cereais e derivados, peixes ou mariscos. Uma alimentação variada traz pequenas doses de HAP, sem risco para a saúde. Mas os churrascos favorecem a formação

### 16 COMPOSTOS NA GRELHA



No teste prático, grelhámos vários alimentos, desde salsichas, mais gordurosas, a bife, mais magro, e medimos o teor de 16 hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAP), entre os quais o conhecido benzopireno. Usámos grelhadores a carvão e a gás. Analisámos ainda as vantagens e inconvenientes destes tipos de aparelhos na obtenção de cozinhados saudáveis. Para completar o estudo, propomos dicas para comprar um grelhador.



# S

## CUIDADO

Para evitar riscos cancerígenos, não deixe a gordura cair sobre a fonte de calor



## BONS PETISCOS COM 7 DICAS PROTESTE

- 1** Escolha um modelo que permita regular a altura da grelha (carvão) ou dosear o combustível (gás). Para os alimentos mais gordos, ajuste a grelha, a fim de não produzir chama. Nos modelos a gás, cozinhe lentamente.
- 2** Alimentos com menos gordura, além de mais saudáveis, produzem menos chamas. Se não consegue controlar a altura do lume, prefira peças mais magras.
- 3** Antes de pôr a comida num grelhador a carvão, este tem de ficar a brilhar, com uma fina camada de cinzas.
- 4** Não é seguro usar álcool, petróleo ou outros produtos inflamáveis.
- 5** É preferível não fazer churrascos com alimentos fumados. No geral, são gordos e podem conter uma certa quantidade de substâncias nocivas.
- 6** Rejeite sempre os pedaços carbonizados.
- 7** Lave o aparelho regularmente e remova todos os pedaços de alimentos presos à grelha.



**Alimentos mais gordos podem ser grelhados em folha de alumínio**

Brasas crepitantes em lume brando são o segredo de um bom grelhado



de HAP, sobretudo quando os alimentos são gordos e o processo envolve a formação de chama. O uso frequente ou incorrecto desta forma de cozinhar pode, assim, significar a ingestão de elevadas doses desses compostos nocivos.

### Gordura longe da chama

Vários factores influenciam o teor em HAP nos alimentos preparados na grelha. Desde logo, o próprio alimento. No bife, uma carne magra, quase não detectámos estes compostos. Já as salsichas e o entrecosto revelaram mais problemas. Depois, é importante escolher o grelhador certo. Idealmente, as chamas não devem entrar em contacto com os alimentos nem a gordura escorrer sobre a fonte de calor. Ao incendiar-se, é libertado fumo rico em HAP. Se ocorrer carbonização, os alimentos também adquirem as

substâncias prejudiciais.

Da mesma forma, não convém que a temperatura seja muito elevada. Nos modelos a carvão, a altura da grelha deve ser ajustável. Em combinação com a entrada de ar, serve para controlar a quantidade de calor. Por sua vez, os aparelhos que funcionam a gás devem possuir reguladores, para estabelecerem a quantidade de combustível, como num fogão tradicional. Também existem modelos verticais, em que o calor não se situa por debaixo do alimento, mas nas laterais. Embora não se encontrem facilmente em Portugal, estão disponíveis na Internet. O uso de um recipiente para recolher a gordura pode também ser benéfico para prevenir a formação de HAP. Este é colocado entre o alimento e a fonte de calor e pode tornar os churrascos mais saudáveis. ●

## Braço-de-ferro aceso

Pontos positivos e negativos dos principais tipos de grelhadores



### CARVÃO

**+** Os preços variam muito. Mas é entre estes aparelhos que se encontram os modelos mais baratos. Alguns consumidores defendem que os alimentos ficam mais saborosos, mas é um dado subjectivo. Fácil limpeza e manutenção.

**-** Produzem mais fumo. Elevado tempo de espera até produzirem as brasas adequadas. Mais difícil usar o carvão ou a lenha.



### GÁS

**+** Temperatura mais fácil de ajustar: menos risco de carbonização. Simples de acender, com botão para ajustar a chama. Botija com grande capacidade, logo, podem ser usados muito tempo e várias vezes.

**-** Preços mais elevados. Guardar e trocar as botijas. Manutenção mais exigente, para controlar eventuais fugas de gás. Com vento forte, a chama pode apagar.

## 8 TRUQUES PARA AS BRASAS

**1** **Verifique** se o aparelho é fácil de montar ou exige ferramentas e, em caso afirmativo, se as traz.

**2** **Nos modelos** a carvão, para regular o ar, abra ou feche o buraco da ventilação. Nem todos os modelos o têm e, em certos casos, é de difícil acesso.

**3** **Ajustar a grelha** permite controlar a intensidade do calor e a rapidez do cozinhado. Veja a dimensão da pega e se é fácil encaixar a grelha nas várias posições.

**4** **Para preparar** grandes quantidades de alimentos, precisa de uma área de espera. Às vezes, é estreita ou tem folgas.

**5** **Uma tampa** diminui o tempo de aquecimento.

**6** **Certos aparelhos** têm recipientes para recolher a cinza ou a gordura.

**7** **As barras** da grelha não devem ser muito afastadas, para a comida não cair. Veja também se a área da grelha é suficiente para o que costuma cozinhar.

**8** **Alguns modelos** têm rodas, o que facilita a deslocação.



Feche a tampa até obter a temperatura certa



## "Um alimento bem assado não é queimado"

### AO LUME COM FRANCISCO



**Francisco Cavalheiro, 46 anos**  
Magoito, Sintra

Comerciante, faz churrascos quase todos os dias. Gosta de receber os amigos e convidou a reportagem da PRO TESTE, que avaliou em primeira-mão a excelência e preparação segura dos seus petiscos.

#### Livro de receitas

Francisco grelha um pouco de tudo, desde carne a peixe, passando pelas batatas e os inevitáveis pimentos. Mas confessa que prefere a carne.

#### Gordura controlada

O segredo é evitar que o alimento entre em contacto com o lume. "É muito difícil deixar uma peça queimar. Quando vejo que é gorda, tenho mais cuidado e estou sempre a virá-la. Por exemplo, as sardinhas, quanto mais frescas e gordas, mais chama produzem", explica.

#### Chamas debaixo de olho

"Gosto dos alimentos bem assados; mas bem assado não é queimado", defende Francisco. Para controlar a chama, usa várias técnicas, como as cascas de batata em cima do lume.

#### Partes queimadas de fora

Nas raras vezes em que lhe acontece queimar uma peça, retira os pedaços carbonizados, porque sabe que prejudicam a saúde.