

## Bacon

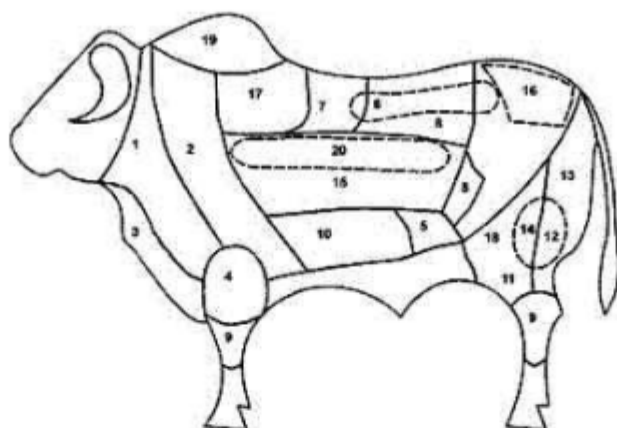
Toucinho defumado, fatiado ou em partes. De sabor forte e marcante, é muito utilizado para dar gosto a muitos pratos, ou até mesmo envolvendo maravilhosos medalhões de outras carnes.

Pés, orelhas e rabo: apuram o sabor de determinados pratos, como a feijoada,

## O boi

Permite 21 tipos de cortes entre os considerados de "primeira" e os de "segunda". Essas qualificações são geradas pelos próprios cortes; os valores nutritivos são os mesmos. Sua carne é boa fonte de proteína, fósforo, ferro e de vitaminas do Complexo B. A idade do gado abatido influi no sabor e na textura da carne.

A vitela é o boi com menos de 4 meses de idade. Sua carne é mais tenra, de cor clara e pouco gordurosa. Tem as mesmas propriedades nutritivas que a carne de boi, porém é mais fácil de digerir. E como tem menos gordura, é aconselhada nas dietas de emagrecimento.



1 - Pescoço	2 - Acém	3 - Peito
4 - Paleta	5 - Fraldinha	6 - Filé mignon
7 - Bisteca	8 - Contra Filé	9 - Músculo
10 - Ponta de agulha	11 - Maminha	12 - Coxão mole
13 - Lagarto	14 - Patinho	15 - Costela
16 - Alcatra (+Picanha)	17 - Capa de filé	18 - Coxão duro
19 - Cupim	20 - Aba do Filé	

Em baixo descrevemos alguns cortes.

#### **Aba do filé**

Utilize-a moída pois tem nervos demais.

#### **Acém**

Carne de "segunda", relativamente magra, que pode entrar em cozidos, assados, refogados, ou preparada em bifes ou moída.

#### **Alcatra**

De "primeira", de fibras macias, uma das campeãs na preferência dos brasileiros, esta carne é, também, uma das mais nobres. Da peça inteira da alcatra, localizada no traseiro do boi, saem outros cortes igualmente apreciados, como a picanha e a maminha. É usada principalmente para fazer bifes, mas faz igual sucesso em assados e cozidos de panela.

#### **Capa de filé**

Outra carne nervosa, de "segunda", que pede muito tempo no cozimento.

#### **Contra Filé**

Também conhecido por filé do lombo. Muito macio, é magro mas sua parte externa mostra grossa camada de gordura. Fica ótimo assado e frito. Com ele é feito o tradicional bife à cavalo (com ovo frito). Corte nobre do lombo do boi, fica ao lado do filé mignon.

#### **Costela**

Também conhecida como pandorga e assado. Cercada de osso e gordura, é apropriada tanto para cozidos como para assados. É fibrosa e requer preparo lento, que pode chegar a 12 horas no "bafo" da churrasqueira, ou seja, longe da brasa.

#### **Picanha**

Inteira ou em bifes, essa carne é muito macia e suculenta e não pode faltar na grelha de um bom churrasco. Mas também pode ser preparada no forno, frita ou cozida. A parte mais tenra é a pontinha. Ao comprá-la, não se deixe enrolar. Ela deve ter não mais de 25 centímetros de comprimento e o peso ideal é de 1 quilo a 1.500 gramas, além de possuir um aspecto "marmorizado", ou seja, entremeado por gordura. Se pesar mais você estará pagando uma parte em coxão duro e a peça não terá maciez uniforme.

## Frango



O corte do frango A maneira clássica de cortar frango ou galinha consiste em dividir a ave segundo sua própria anatomia, separando-a pelas juntas. Você não precisa fazer força, serrar ou usar o martelo. Mas é imprescindível ter à mão duas facas bem afiadas (uma grande, outra menor, ambas de lâmina fina), uma tesoura e uma tábua de madeira. Antes de cortar,

procure sentir exactamente o ponto de junção dos ossos, onde será dado o talho. As facas devem ser manejadas com firmeza, por meio de um só corte, incisivo e directo.

Não se esqueça de que existem diferenças na textura da carne, dependendo da parte d onde é retirada e se o corte não for feito de maneira correta, você corre o risco de dividir a ave em partes mal acabadas, que se desfazem nas bordas.

### **Os três tipos mais comuns de frango são:**

#### **Frango de leite ou galeto**

Ave de até 3 meses, com aproximadamente 600g. Tem a carne macia, com pouca gordura e sabor suave. Geralmente é grelhado, assado ou frito.

#### **Frango comum**

Tem entre 3 e 7 meses e chega a pesar mais de 1 kg. Seu sabor é um pouco mais acentuado e possui mais teor de gordura.

#### **Frango capão**

É o frango castrado, para que engorde mais. Tem a carne muito saborosa e muito gordurosa.

## **Peixes do Mar e de água doce**

Carne branca, leve, rica em proteína, cálcio e outros nutrientes. Assim é a carne de peixe e frutos do mar. O nosso país conta com mais de 30 espécies de peixes de água doce e salgada, e outras tantas de frutos de mar, isso sem falar nos importados. Muitas espécies que são encontradas em água salgada, tem um similar de água doce. por exemplo:

**Atum** - água salgada - Carne de cor vermelha, com gordura. Com poucas espinhas - Comido cru, cortado em fatias finas com molho de soja (shoyu), Em postas pode ser cozido ou grelhada.

**Badejo** - água salgada - carne branca e macia, com poucas espinhas - Em postas, faz se a moqueca de badejo, pode se assar na grelha; pode tirar filés para rechear.

**Cação**- água salgada - Carne branca e firme. Com cartilagem. - Em postas, faz se ensopados, grelhados, assados ou frito. relhada ou assada inteira.

**Caranha**- água doce - pouca espinha - cozida, ensopado ou frita. Grelhado na brasa.

**Dourado**- água doce - Carne branca e gorda. Com muitas espinhas - Inteiro ou em postas, pode assar inteiro, o cozido em postas.

**Linguado**- água salgada - Carne branca e magra sem espinha - Inteiro ou em filés, pode ser assado, frito ou grelhado. Desfiado usado em bolinhos, suflês e tortas.

**Namorado**- água salgada - carne branca, quase sem espinhas - inteiro pode ser recheado e depois assado. Em postas pode ser cozido ou frito em filés.

**Pescada**- água salgada - carne branca com poucas espinhas - Muita usado os filés, que podem ser empanados ou recheados.

**Pintado** - água doce - Carne rosada com pouca espinha - Frito, grelhado ou assado na brasa. Inteiro ou em postas.

**Pargo**- água salgada - frita, ensopada, cozida

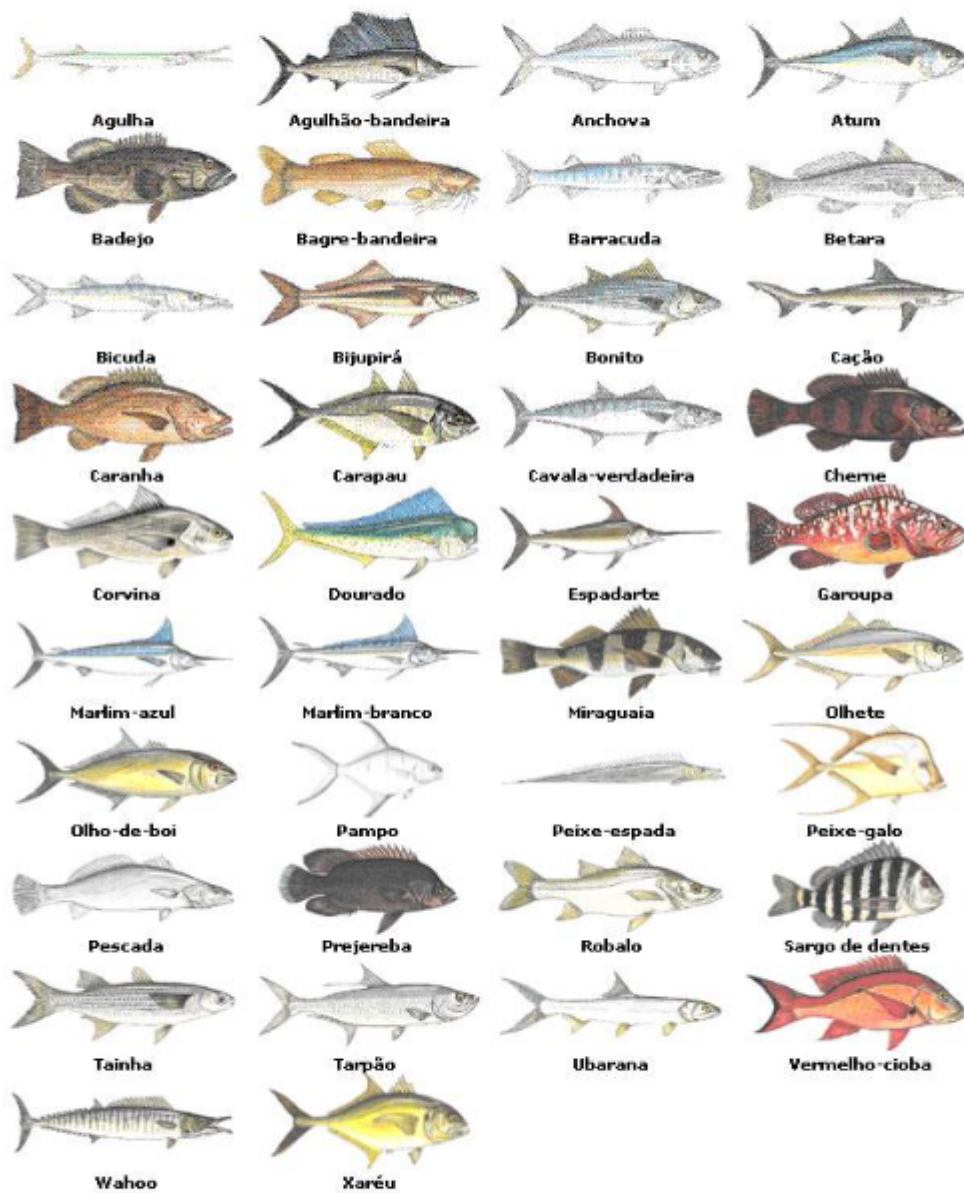
**Robalo**- água salgada - carne branca e sem espinha - Inteiro ou em postas. Pode ser recheado inteiro e depois assado. Em postas pode ser cozido, ensopado em moquecas.

**Salmão**- água salgada - com carne rosada e pouca espinha. No Brasil é encontrado fresco, defumado, ou em conserva - em filés, pode ser assado,

grelhado. Em conserva, pode se desfiar e fazer patês com maionese, saladas e usados para recheios de panquecas, tortas, etc.

**Sardinha**- água salgada - carne branca, espinha mole fácil de tirar, quando frito  
- Inteira assada ou frita, Em molhos, saladas, canapés,















**Tainha**, - água doce e água salgada - Em filês e inteira, grelhada, assada.
































## Legumes

Vegetais empregados na alimentação do homem

	* Chicória		* Ervilhas
	* Couve-lombarda		* Espargos
	* Couve		* Espinafres
	* Couve-roxa		* Funcho
	* Couves-de-bruxelas		* Feijão-verde
	* Couve-flor		* Feijão branco
	* Courgette (francês)		* Feijão encarnado













	* Feijão		* Alface
	* Feijão preto		* Batata-doce
	* Feijão-frade		* Abóbora
	* Favas		* Pepino
	* Pimentos		* Nabo
	* Batata		
	* Rabanetes		















## Frutos

	* Limão		* Melão
	* Laranja		* Melloa
	* Toranja		* Pêra
	* Maçã		* Morango
	* Uvas		* Melancia
	* Manga		* Cerejas
	* Papaia		* Figo
			* Pêssego



## Corte de legumes

	* Brunesa		* Parisiense
	* Camponesa		* Avelã
	* Jardineira		* Pérola
	* Juliana		* Chips
	* Macedónia		* Ondulada
			* Gaufrette (francês)
			* Soufflé (francês)

	* Cabelo de anjo		* Espiral
	* Palha		* Cocotte (francês)
	* Fósforo		* Rissolé (francês)
	* Palito		* Castelo
	* Ponte nova		* Natural
	* Batalha		* Inglesa
	* Palito ondulada		* Champignole (francês)