

Carne ovina na alimentação
SECRETARIA DA AGRICULTURA.

Folheto / 1983

Cód. Acervo: 3343

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/3343>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:44

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

CARNE OVINA NA ALIMENTAÇÃO



Attiz

EVENTO: DIA DE CAMPO E CURSO

DATA: 03 e 04/08/1983

LOCAL: ESTAÇÃO EXPERIMENTAL ZOOTÉCNICA DE VACARIA

ENTIDADES PROMOTORAS

SECRETARIA DA AGRICULTURA

EMATER

ARCO

SINDICATOS RURAIS DA REGIÃO

Cia. Peteffi de Alimentos

PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DA OVINOCULTURA

NOS CAMPOS DE CIMA DA SERRA (P.D.O.C.C.S).

Este programa, que tem por objetivo maior desenvolver a Ovinocultura na Região dos Campos de Cima da Serra, nasceu da iniciativa do Sindicato Rural de Lagoa Vermelha e seus vizinhos co-irmãos, de fomentar a criação de ovelhas nesta zona do Estado, a qual não tem uma tradição ovelheira principalmente se observado o aspecto da lã, mas por outro lado é uma região próxima aos centros consumidores e se pensarmos também na carne, existe em grande potencial para a exploração.

Por ser um programa de grande alcance tanto econômico como social, entidades como a EMATER, Secretaria da Agricultura e ARCO se engajaram a essa iniciativa visando dar apoio técnico nas áreas de pesquisa, melhoramento, assistência e difusão, principalmente de práticas e tecnologias que aliem custos, facilidade de adoção e resultados a curto e médio prazo na rentabilidade da exploração.

Os resultados, embora o programa tenha apenas um ano de vida, já estão aparecendo, embora modestos mas apontam um rumo: A Ovinocultura tem seu lugar nos Campos de Cima da Serra, basta conquistá-lo.

A CARNE NA ALIMENTAÇÃO

A carne de cordeiro é uma das mais nutritivas, pois é grande fonte de proteínas, ferro e vitaminas do complexo B, substitui qualquer outra carne, nos mais variados pratos. Ainda, pessoas de qualquer idade podem comer tranquilamente esta saborosa carne !

A produção mundial/ano de carne ovina é calculada em 2 milhões de toneladas e o Brasil contribui apenas com 2%, apesar de ter um grande potencial de produção, no país o consumo por habitante/ano é 0,7 Kg, enquanto a carne bovina fica com 17 Kg/habitante/ano.

O rebanho e o consumo de carne ovina mais significativos estão em nosso Estado, e principalmente na fronteira. O mesmo não acontece aqui, nos Campos de Cima da Serra, onde o consumo mostra-se baixo devido a fatores limitantes, que são:

- 1) Falta de hábito da população;
- 2) Irregularidade da oferta;
- 3) Má qualidade do produto, às vezes colocado à venda.
- 4) Preço elevado em relação a outras carnes.

Aliado a isso, se constata a falta de diversificação no preparo da carne.

Visando o aproveitamento da carne ovina de uma maneira rendosa, econômica e gostosa seguem orientações sobre cortes e deliciosas receitas.

CORTE DE UM CORDEIRO

Existem vários sistemas para a abertura da carcaça em partes. O sistema tradicional para churrasco é o mais conhecido, portanto, este nem vamos comentar. Como o objetivo maior deste folheto é levar ao conhecimento, principalmente da dona de casa, de outras formas de preparo da carne ovina, que não o tradicional churrasco e a carne assada no forninho, vamos também mostrar um tipo de abertura da carcaça que possibilite uma melhor utilização da carne na panela, pois só assim haverá maior incremento no seu consumo.

O primeiro cuidado para se evitar a carne com problema de gosto ou cheiro é na hora da carneação. Nunca deixar a lâ entrar em contato com a carne. Essa é uma regra fundamental a ser observada, se não a suarda: “graxa da lâ”, transmite aquele odor característico à carne. As “catingas”, que são glândulas situadas nas virilhas, encontros e na parte posterior do quarto (as maiores), embora haja uma série delas de menor tamanho em outras partes da carcaça, poderão ser retiradas, pois dá uma melhor apresentação à carne.

Quanto ao corte da carcaça propriamente dito, uma maneira simples é aquela em que se separam quarto, costelas e paleta, serrando as costelas a uma distância do espinhaço que permita deixar neste também o filé, e após será aproveitado para fazer a chuleta de 1.^a e 2.^a, conforme for a parte, anterior ou posterior.

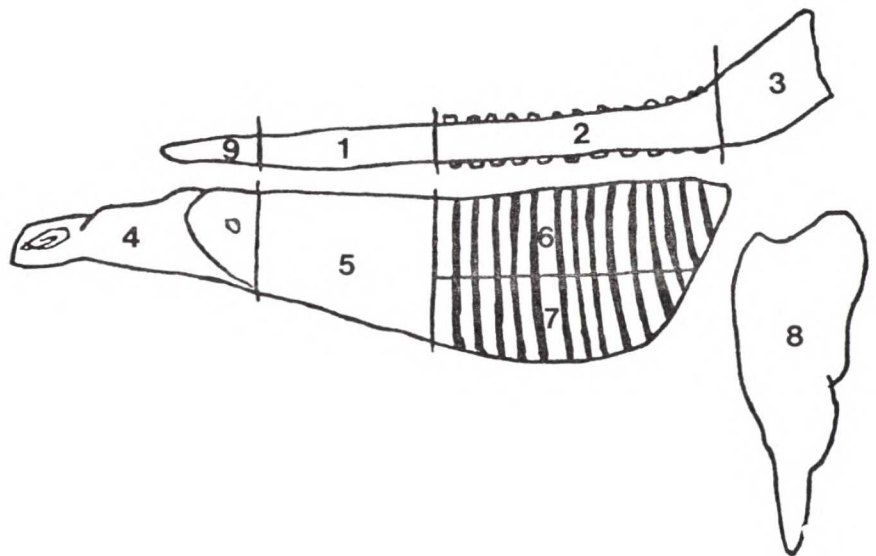
Paletas são separadas das costelas, bem como o quarto (pernil) sai separadamente.

O pescoço é serrado longitudinal e transversal saindo vários pedaços de carne e osso juntos.

A paleta e o quarto são separados das lagartas, abrindo-se na junta que une a parte inferior à superior, pois são carnes de qualidades diferentes.

As costelas podem ser usadas com ou sem a barrigueira. Devem ser separadas ao meio com um corte transversal, pois facilita para a utilização em panela, bem como separadas de 1 a 2 fios cada parte.

O quarto e a paleta podem ser desossados o que facilita o corte quando na mesa e possibilita recheá-los.



1. Chuleta de 2.^a
2. Chuleta de 1.^a
3. Pescoço
4. Pernil
5. Barrigueira
6. Costilhar de cima
7. Costilhar de baixo
8. Paleta
9. Rabada

MIÚDOS ASSADOS

Ingredientes:

1 coração

2 rins

1 fígado

véu da barriga (que envolve os intestinos)

temperos: alho, sal, pimenta, cebola, vinagre ou limão.

1 colher de gordura.

Modo de Fazer

- 1 — Limpar o coração, os rins e o véu, lavar muito bem em água corrente.
- 2 — Tirar a pele do fígado.
- 3 — Deixar os miúdos e o véu no tempero durante duas horas.
- 4 — Com o véu enrolar os miúdos, colocando numa forma untada para assar.
- 5 — Deixe assando durante 1 hora (fogo brando).
- 6 — Servir cortando em fatias.
- 7 — Poderá ser servido frio ou quente

PASTÉIZINHOS

Ingredientes - para a massa

1 colher de manteiga
1 colher de banha
1 colher de cachaça
1 xícara de salmoura morna
farinha de trigo

Para o recheio

200 g de carne magra moída
2 ovos cozidos inteiros
pimenta
sal
tempero verde
1 cebola pequena
1 colher de óleo

Modo de Fazer a massa

- 1 — Junte a manteiga, banha, cachaça e salmoura.
- 2 — Vá acrescentando a farinha, até formar uma massa lisa e com consistência para espichar.
- 3 — Deixe descansar por 10 minutos.
- 4 — Abra a massa até ficar bem fina, colocando o recheio e dando forma aos pastéis.
- 5 — Frite em gordura quente e escorra em papel pardo.

Modo de fazer o recheio

- 1 — Ponha numa panela o óleo e a cebola picada para refogar.
- 2 — Acrescente a carne, sal, pimenta e deixe dourar a carne, acrescentando um pouco de água.
- 3 — Cozinhe por 20 minutos em fogo brando, fazendo com que absorva todo o líquido, no final acrescente o tempero verde.
- 4 — Retire do fogo e ponha os ovos picados e outros ingredientes que preferir, para dar melhor sabor.

CORDEIRO RECHEADO

Ingredientes:

- 300 g de arroz cozido com pimentão vermelho e verde.
- 1 1/2 Kg de paleta de cordeiro desossada.
- folhas de manjerona.
- 1 colher de sopa de gordura.
- 1 colher de sopa de farinha de trigo.
- 2 xícaras de caldo de carne.
- 1 colher de sopa de extrato de tomate.
- sal e pimenta do reino.

Modo de Fazer

- 1 — Coloque o arroz na cavidade da paleta. Dê forma à peça de carne e prenda-a com palitos.
- 2 — Ponha a paleta numa assadeira e salpique-a com a manjerona.
- 3 — Adicione a gordura e asse até que a carne esteja macia. (cerca de 1 1/2 a 2 horas em forno moderado).
- 4 — Retire da assadeira e coloque numa travessa.
- 5 — Retire 1 colher de sopa de molho que se forma durante o cozimento, coloque numa panela, acrescente a farinha de trigo, mexendo sem parar para cozinhar durante 1 minuto. O restante do molho coloque sobre a paleta assada e recheada.
- 6 — Adicione ao molho caldo de carne e o extrato de tomate e deixe levantar fervura.
- 7 — Tempere com o sal e a pimenta e deixe cozinhar por mais 2 minutos e sirva com a carne.

LINGUIÇA

A linguiça além de ser um produto de grande aceitação, é de fácil fabricação, grande resistência, conservando-se por alguns meses.

No preparo de linguiças, devem-se considerar as seguintes fases:

1. Limpeza da tripa;
2. Preparo da carne;
3. Enchimento da tripa;
4. Defumação.

A linguiça pode ser feita de carne de cordeiro, carne de porco e também carne de vaca.

1. Limpeza da tripa é muito importante, não só do ponto de vista higiênico como para melhor conservação.

A tripa deve ser bem lavada em água corrente externa e internamente. Deve ficar de molho em água com sal, de um dia para outro. Lavando-se novamente em água corrente.

2. O enchimento da tripa pode ser manual ou à máquina. Colocando a carne, apertando um pouco e de vez em quando espetando a tripa (com agulha) para sair o ar. Depois de cheia dar um nó com a própria tripa ou barbante nas extremidades.
3. As linguiças que não vão ser consumidas de imediato devem ser defumadas.

Coloca-se acima do fogão um arame, e aí pendura-se as tripas com linguiças. Elas não devem receber a fumaça e sim o calor do fogo.

LINGUIÇA

Ingredientes:

2 Kg de carne de cordeiro (poderá ser metade de carne de cordeiro e metade de carne de porco ou carne de gado).

2 colheres de sopa bem cheias de sal.

1 colherinha de café rasa de salitre

1 limão (suco)

2 dentes de alho moído

cravo, canela e noz-moscada

Modo de Fazer

1 — Picar a carne com a faca em pedaços pequenos ou moer na máquina.

2 — Picar todos os temperos e misturar com o suco do limão.

3 — Juntar os temperos bem misturados à carne e deixar durante 24 horas em repouso. A carne deverá estar numa vasilha de barro, louça ou madeira.

4 — Encher a tripa.

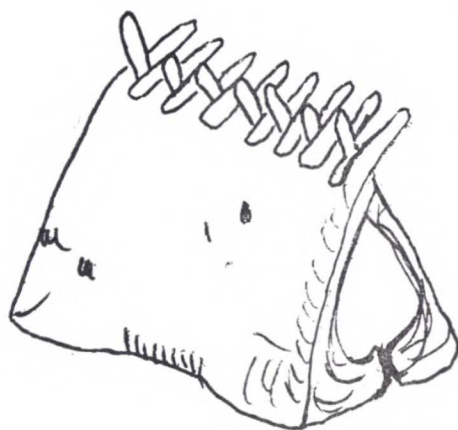
5 — Defumar num fogão comum ou deixar em lugar fresco e ventilado para secar.

Obs.: — A melhor época para fazer linguiça é na época do frio (inverno).

COSTELAS TRANÇADAS

Ingredientes:

- 2 vãos de costela com pé
- 4 tiras de toucinho defumado
- 1 Kg de batata inglesa
- salsa, sal e pimenta
- agriões
- 3 colheres de margarina
- 1/2 xícara de linguiça picada
- 2 xícaras de cebolinhas cortadas em rodelas



Modo de Fazer

- 1 — Coloque as tiras de toucinho em cruz sobre as costelas.
- 2 — Tempere a costela com sal e pimenta e coloque-a numa assadeira, ar-
rumando os vãos de costela face a face e intercalando os ossos de uma
parte e outra, cruzando-os.
- 3 — Leve a assar em forno quente e vá regando com o suco que vai se
formando.
- 4 — Leve as batatinhas cortadas em pedaços grandes com a cebola a refogar
na margarina, junto com a linguiça.
- 5 — Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar.
- 6 — Coloque a costela em forma de túnel, já assada em prato de servir,
dispondo no centro e na volta as cebolas, batatas e linguiça.
- 7 — Entre os vãos dos ossos disponha folhinhas de agrião e salpique com
salsa picada.
- 8 — Conforme quiser adornar o prato coloque rodelas de laranja, palmito
ou ameixas pretas entre os ossos e à volta do prato.

CROQUETE DE CARNE DE CORDEIRO

Ingredientes:

1/4 Kg de carne cozida

1/4 Kg de carne crua

2 batatas

temperos verdes

1 cebola

pimenta a gosto

sal

4 ovos

farinha de rosca

Modo de Fazer

1 — Moa a carne, metade crua, metade cozida.

2 — Junte as batatas cozidas e amassadas, 2 ovos inteiros, sal, temperos verdes, cebola picada, pimenta.

3 — Molde a massa em feitiço de croquete, passe-os na farinha de rosca, nos ovos batidos e novamente na farinha de rosca.

4 — frite em gordura quente.

Obs.: Querendo, pode, em vez de fritar, assar no forno, coloque-os em uma assadeira untada com gordura e em forno brando.

PERNIL COM FAROFA DE MAÇA

Ingredientes:

1 pernil de cordeiro

5 maçãs

alho, sal, pimenta, limão e farinha de mandioca.

Modo de Fazer

1 — Socar o alho, sal, pimenta e passar no pernil.

2 — Espremer o caldo do limão por cima do pernil e deixar repousar à noite num recipiente.

3 — Colocar na assadeira e levar ao forno com azeite.

4 — Durante o cozimento passar o líquido saído sobre a carne, trinchando-a para facilitar a penetração.

5 — À parte, fazer uma farofa e colocar maçã ralada ou cortada em pedacinhos.

6 — Com as maçãs que restam, caramelizá-las.

7 — Arranjar a farofa num pirex, colocar o pernil por cima e decorar com as maçãs caramelizadas.

TORTA DE MONDONGO

Ingredientes:

1/2 Kg de mondongo cozido e moído

1/2 Kg de ervilha

1/4 de litro de molho branco

4 cenouras grandes cozidas e picadas

3 ovos batidos

1/4 Kg de tomates

2 colheres de cebola picada

1 molho de tempero verde

Modo de Fazer

1 — Refogue o mondongo com todos os temperos.

2 — Coloque o molho branco e misture o restante dos ingredientes.

3 — Depois que a torta estiver fria, cobre-se com maionese.

Molho Branco

Ingredientes:

3 colheres de manteiga

3 colheres de farinha de trigo

1 xícara de leite

1 colher de sal

pimenta a gosto

Modo de Fazer

a) Coloque a manteiga na panela e aqueça o suficiente para derreter.

b) Acrescente a farinha, sal e pimenta e mexa bem.

c) Retire do fogo e acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre.

d) Coloque a panela novamente no fogo brando e deixe cozinhar por 15 minutos, mexendo sempre.

ESPINHAÇO À FRONTEIRA

Ingredientes:

- 2 Kg de espinhaço, em pedaços
- 3 tomates
- 1 dente de alho
- 1 cebola picada
- 1 pimentão (se quiser)
- 1 folha de louro
- 3 galhinhos de manjerona
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de extrato de tomate
- 1 pitada de pimenta do reino
- sal e salsa a gosto
- 1 1/2 xícaras de farinha de mandioca.

Modo de Fazer

- 1 — Soca-se bem o sal, pimenta e manjerona, passando-se na carne e deixando repousar 15 minutos.
- 2 — Pica-se miúdo a cebola, tomates, pimentão e louro, fritando-se no óleo.
- 3 — Coloca-se a carne a fritar, por 1 hora.
- 4 — Junta-se a salsa e a água quente, que deve cobrir em 3 dedos o volume existente na panela.
- 5 — Deixa-se ferver até ficar bem cozido. Vai se depositando, aos poucos, farinha de mandioca, mexendo-se até ficar em pirão, tendo-se o cuidado de evitar que esta se embole. Depois é só servir.

CABEÇA DE CORDEIRO ASSADA

Ingredientes:

1 cabeça de cordeiro
margarina
3 dentes de alho
vinagre, sal grosso, pimenta.

Modo de Fazer

- 1 — Lave a cabeça de cordeiro e retire as narinas e os olhos.
- 2 — Coloque numa assadeira e esfregue bem o alho socado com sal e pimenta.
- 3 — Unte com margarina e regue com vinagre.
- 4 — Leve ao forno a assar, virando a cabeça de cordeiro várias vezes e regando com o molho que vai se formando.
- 5 — Quando estiver bem assada, abra ao meio pelos maxilares e sirva quente ou fria.

BIFE À PARMEGIANA

Ingredientes:

1 Kg de carne de pernil
3 ovos
farinha de rosca
queijo em fatias
presunto em fatias
2 cebolas
5 tomates
pimenta, sal, alho, vinagre.

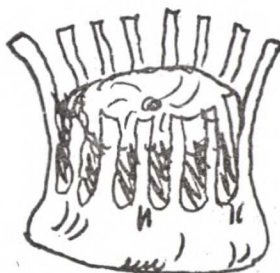
Modo de Fazer

- 1 — Corte os bifés no sentido contrário das fibras da carne, bata-os.
- 2 — Tempere com alho picado, sal e vinagre.
- 3 — Depois passe-os nos ovos batidos e a seguir na farinha de rosca.
- 4 — Frite os bifés em gordura quente.
- 5 — Prepare um molho com cebola picada, tomates sem pele picados, sal e pimenta.
- 6 — Ponha os bifés lado a lado numa forma, colocando por cima de cada um uma fatia de presunto e uma de queijo.
- 7 — Despeje o molho por cima.
- 8 — Leve ao forno quente por meia hora e depois sirva.

COROA RECHEADA

Ingredientes:

- 2 costelas com pé.
- 1/4 de Kg de carne de cordeiro limpa.
- 4 colheres de sopa de margarina.
- 2 salsichas.
- 4 fatias de pão duro.
- 2 colheres de sopa de óleo.
- 1 gema.
- 2 dentes de alho.
- vinho branco.
- pão ralado.
- sal, pimenta, noz-moscada.



Modo de Fazer

- 1 — Dê um golpe na parte de baixo de cada costela para desprendê-las.
- 2 — Com uma linha ligue os vãos de uma parte a outra da costela, unindo as duas partes que se dispõem em forma de coroa, ficando a gordura virada para dentro.
- 3 — Tempere as costelas esfregando alho, sal e pimenta.
- 4 — Unte um tabuleiro com a margarina e o óleo por cima colocando a coroa.
- 5 — No centro desta ponha o recheio e polvilhe com pão ralado.
- 6 — Leve para assar em forno quente por 1 a 1 1/2 hora, regando de vez em quando com o suco que vai se formando e vinho branco.

Recheio

Carne limpa.

4 colheres de sopa de margarina.

2 salsichas picadas.

4 fatias de pão duro.

2 colheres de sopa de óleo.

1 gema.

COSTELA COM BATATAS

Ingredientes:

1 Kg de costelas

1/2 Kg de batatas

alho e pimenta

1/2 xícara de vinagre

sal a gosto

4 colheres de sopa de óleo.

Modo de Fazer

- 1 — Corte a costela pelos fios e quebre ao meio.
- 2 — Prepare o tempero: alho socado com sal, acrescentando a pimenta e vinagre.
- 3 — Tempere a costela.
- 4 — Ponha numa panela com a gordura e deixe fritar com a panela tampada.
- 5 — Quando estiver dourada a carne, junte as batatas inteiras (se forem pequenas) e acrescente água aos poucos.
- 6 — Ajeite para que as batatas fiquem no fundo da panela e as costelas dispostas por cima.
- 7 — Sirva logo que cozinhem e fiquem douradas as batatas.

SOPA GAUDÉRIA

Ingredientes

- 700 gramas de pescoço de cordeiro
- 3 tomates
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 pimentão (se quiser)
- 5 batatas-inglesa
- 1 folhinha de louro (se quiser)
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de arroz rasa
- manjerona e salsa
- 7 xícaras de água.

Modo de Fazer

- 1 — Corta-se o pescoço do cordeiro ao comprido e depois em porções correspondente a cada vértebra.
- 2 — Soca-se sal, alho e manjerona, passa-se na carne e deixa-se repousar por 15 minutos.
- 3 — Pica-se tomates, cebola e pimentão.
- 4 — Põe-se o óleo na panela e refoga-se com esses temperos.
- 5 — Coloca-se a carne e deixa-se fritar.
- 6 — Adiciona-se batatas e água, deixando ferver uns 15 minutos.
- 7 — Põe-se o arroz e ferve-se por mais 25 minutos.
- 8 — Usa-se a salsa picada no momento de servir.

SARRABULHO

Ingredientes

sangue coagulado

coração

fígado

língua pré-cozida

1 pitada de sal

cebola

alho

tempero verde

pimenta a gosto

farinha de mandioca torrada

2 ovos cozidos

Modo de Fazer

- 1 — Apare o sangue numa tigela com um pouco de sal, deixe coagular.
- 2 — Afervente as vísceras e o sangue coagulado.
- 3 — Refogue a cebola. Junte o sangue e as vísceras cozidas, bem picadinhos e os outros ingredientes. Tempere a gosto.
- 4 — Engrosse com farinha de mandioca torrada.
- 5 — Cubra com ovos cozidos picados.

BIBLIOGRAFIA

- * Araujo Neves, Neila Mara de, **Preparo de Alimentos**, Pelotas, 1978, 232 p.
- * Secretaria da Agricultura do RS, **mais de 40 saborosas receitas**, Porto Alegre.
- * Merck Sharp & Dohme, **12 receitas Deliciosas de Cordeiro**.
- * Quadros, Odelta, **Carne ovina e seu aproveitamento na alimentação**, EMATER/RS - Porto Alegre - 1983 (polígrafo).



