CABRITO - Uma carne a (re) descobrir

Idioma
Undefined



As raças autóctones de origem animal têm proveniências bem definidas e características únicas que fazem delas raças adaptadas à sua região e função. Possuem habitualmente as designações DOP (Denominação de Origem Protegida) e IGP (Indicação Geográfica Protegida) que garantem a sua autenticidade e qualidade. Em Portugal existem mais de três dezenas de raças autóctones de bovinos, ovinos, caprinos, suínos e equinos. Estas espécies têm características de únicas que fazem delas uma “carne de excelência”.

Defendemos que devemos reduzir o consumo de carne em quantidade, bastando uma refeição de peixe ou carne por dia. Consumir a mais não é necessário do ponto de vista nutricional e causa um grande impacto ambiental. Mas se devemos reduzir a quantidade diária de carne ou peixe, podemos investir na sua qualidade e num tipo de consumo mais ocasional que garanta sabor, qualidade nutricional e também que proteja a nossa agricultura, os nossos agricultores e o nosso património genético e paisagístico.

Muitas destas raças autóctones estiveram próximas do desaparecimento, mas, através de um trabalho apurado de entidades oficiais e de produtores foi possível recuperar os efetivos. No entanto, a manutenção deste património passa também pela criação de condições de autossustentabilidade, ou seja, a valorização da carne e do seu consumo. Razões mais do que suficientes para darmos a conhecer as **“Raças autóctones de Portugal”** e como iremos ver mais à frente, o cabrito teria de iniciar esta série de textos.

Existem diferentes raças autóctones de cabrito em Portugal. O Cabrito Transmontano DOP, o Cabrito Charnequeiro, o Cabrito da Beira IGP, o Cabrito da Gralheira IGP, o Cabrito das

Terras Altas do Minho IGP, o Cabrito de Barroso IGP e o Cabrito do Alentejo IGP. Todas estas variedades têm um papel importante no equilíbrio dos ecossistemas e na fixação das populações. Estas raças são criadas essencialmente em zonas do interior, com pouca população, inseridas em sistemas de produção equilibrados, sustentáveis e ecológicos e são importantes para a fixação das populações nas zonas mais desfavorecidas do mundo rural. A gestão destes recursos genéticos e a manutenção das características dos animais é da responsabilidade do Estado Português, em estreita colaboração e parceria com as Associações de Criadores, de forma a garantir eficazmente a sua conservação

Os países do mediterrânico e em particular as regiões mais secas do Sul sempre dependeram dos rebanhos de cabras e ovelhas para sobreviver. Carne, leite e lã e a possibilidade de mobilizar o rebanho para onde existia pasto e água, fizeram destes animais um dos grandes fornecedores de nutrientes, em particular de proteínas, presente na Dieta Mediterrânica. Que hoje ainda se celebra, nos nossos queijos mais saborosos e tradicionais, todos de leite de ovelha ou cabra, ou sua mistura. Ou na enorme tradição do consumo de carne de cabrito, em particular em ocasiões especiais. Como a Páscoa que agora se aproxima.

O cabrito transformou-se assim num dos maiores símbolos da gastronomia nacional, existindo receitas distintas de norte a sul do país. Esta é uma das principais razões para falarmos do cabrito no blog Nutrimento. Do ponto de vista alimentar e nutricional vale a pena conhecer um pouco melhor a carne de cabrito.

ASPETOS NUTRICIONAIS

A carne de cabrito é uma carne vermelha, à semelhança das carnes de porco e de vaca, contudo, do pondo de vista nutricional [1], apresenta um menor valor energético e um menor teor de lípidos (incluindo ácidos gordos saturados e colesterol) comparativamente às restantes carnes do grupo.

Quando comparados os valores nutricionais [2] com os valores das carnes brancas, o cabrito apresenta uma densidade energética e teor lipídico (incluindo ácidos gordos saturados) semelhantes aos da carne de coelho. Quando comparado com a carne de pato, o cabrito apresenta um teor de gordura total e saturada substancialmente inferior. Salienta-se ainda que estes valores nutricionais são inferiores nas carnes de frango e peru, pelo que o seu consumo no quotidiano deve ser privilegiado.

Trata-se de um alimento rico em proteína [3] de elevada qualidade sendo, deste modo, completa pois contém todos os aminoácidos essenciais. O seu elevado teor proteico contribui para o crescimento e manutenção da massa muscular e para a manutenção da massa óssea. O cabrito contem ainda uma quantidade significativa de vitamina B12 (inexistente nos produtos de origem vegetal) que apresenta vários benefícios para o organismo, dos quais se destacam o normal funcionamento do sistema nervoso e imunitário e a redução do cansaço e fadiga. Esta vitamina possui, ainda, um papel essencial na formação das células sanguíneas, na síntese de ADN e na manutenção da integridade da mielina das células nervosas.

Por ser uma carne jovem poderá apresentar uma quantidade significativa de purinas associadas à formação de ácido úrico, por isso, se apresenta condições clínicas associadas à acumulação deste ácido, como a gota e hiperuricemia, deverá limitar ou até mesmo evitar esta carne em particular.

COMO CONFECIONAR

Em Portugal o cabrito está associado a épocas festivas nas quais se inclui a Páscoa. Apesar do método de confeção de eleição ser assado, é comum ainda encontrar o cabrito grelhado, guisado ou estufado como parte da nossa gastronomia. O cabrito assado é tradicionalmente acompanhado com batata, devendo ter-se em atenção o tipo de gordura utilizada, privilegiando o azeite em quantidades moderadas em detrimento de outras como os óleos e a banha.

Para reduzir a quantidade de gordura do cabrito assado procure retirar sempre a gordura visível da carne antes da confeção. Procure fazer uma marinada na véspera para que a carne obtenha um sabor mais apurado utilizando vinho, cebola, alho, ervas aromáticas e especiarias a gosto. No próprio dia coloque a carne na assadeira e regue com um fio de azeite e com a marinada preparada. Após a confeção retire a carne e batatas (se for o caso) do molho uma vez que este contém a maior parte da gordura.

Uma marinada com cerveja ou vinho poderá ser útil para prevenir parcialmente a formação de Aminas Aromáticas Heterocíclicas (AAH). Estas substâncias potencialmente carcinogéneas são formadas nos alimentos ricos em proteínas depois de submetidos a temperaturas elevadas (180ºC – 300ºC). Outra forma de proteger as carnes ou o pescado é aquecendo previamente o forno, a cerca de 200ºC para que o alimento forme uma barreira protetora, reduzindo depois a temperatura do forno para cerca de 180ºC com a qual se deve assar. Para acompanhar os assados deve ainda privilegiar-se o consumo de alimentos ricos em substâncias com capacidade antioxidante tais como, hortícolas (salada, legumes) e frutos que possuem compostos fenólicos, que podem reduzir os efeitos das aminas aromáticas heterocíclicas. Estes cuidados, bem como a eliminação das peles ou partes queimadas permitem um consumo mais seguro deste saboroso e tradicional modo de confeção.

Em conclusão, o cabrito é um alimento com uma interessante composição nutricional, quando comparado com outros alimentos do mesmo grupo, podendo ser uma opção saudável a incluir de uma forma equilibrada nesta época festiva. Ao escolher uma variedade autóctone nacional estará ainda a contribuir para manter vivo o património genético, o nosso mundo rural e evitar a desertificação do interior.

Fonte: Nutrimento | Fotografia cedida pelo Pingo Doce

Source URL (modified on 02/03/2018 - 10:14): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/672

Links
[1] http://www.dietamediterranica.net/?q=pt/file/1336
[2] http://www.dietamediterranica.net/?q=pt/file/1337
[3] http://www.dietamediterranica.net/?q=pt/file/1338