



CHURRASCO

## Onde há fumaça, também há festa

### Churrasco light

Quem quer controlar o peso ou precisa ficar atento a níveis de colesterol não precisa fugir dos churrascos. De acordo com a nutricionista Marilize Tamanini é possível, sim, preparar uma refeição mais magra e balanceada sobre o carvão em brasa

- Na escolha do que assar, prefira carnes como o mignon (121 Kcal para 100 gramas), a picanha (156 Kcal), a maminha (158 Kcal) e a alcatra (200 Kcal), retirando a gordura depois de assadas. Fora do prato ficam o cupim (250 Kcal), a costela (Kcal 380) e a linguiça (280 Kcal).

- Substitua coxas e asas de frango (ambas podem ter mais de 150 Kcal) por peito (100 Kcal).

- Experimente assar peixes como salmão e tainha (com cerca de 200 Kcal) na grelha. São ricos em ômega 3 e têm menos gordura do que as carnes vermelhas.

- Cuidado com a combinação de acompanhamentos ricos em carboidratos como arroz (140 Kcal para 100 gramas), maionese (189 Kcal), macarrão (de 150 Kcal para cima) e pães (um pão com alho pode chegar a 180 kcal a unidade).

- Fontes de fibras e vitaminas, as saladas são essenciais para que a refeição se torne mais balanceada, sem falar que têm poucas calorias. Folhas verdes como escarola, agrião ou rúcula são altamente desintoxicantes.

- Também é possível aproveitar a brasa para assar espetinhos, com abobrinha, berinjela, tomate e cebola.

- Abacaxi (50 Kcal por fatia de 80 gramas) assado é ótimo para auxiliar na digestão. Outras opções são manga, maçã e pera.

É em torno da churrasqueira que parentes e amigos se reúnem, não só para comer, mas para bater papo e se divertir. A seguir, dicas para uma boa confraternização e para não passar o ponto da carne

Hoje é dia de churrasco. Não importa a hora ou o tempo lá fora. A ordem é ter cheirinho de carne assada pairando no ar, música na caixa, copo cheio e muita descontração. Não há nada que sintetize melhor o espírito das férias de verão do que um bom churrasco.

Para um casal de veranistas de Curitiba, o primeiro churrasco da temporada aconteceu no último sábado, em Matinhos. Neste dia quente e de céu azul, o gerente comercial Sérgio Betes, 50 anos, e a esposa Áurea, pedagoga, 48, reuniram de improviso em sua casa de praia uma porção de amigos com o intuito de comer uma carninha e botar a conversa em dia. "Isso aqui é só diversão", garante Sérgio, o churrasqueiro oficial do grupo. "O pessoal vem aqui brincar e tirar sarro um do outro. É assim que a gente deixa todo o estresse de lado", comentava ele, enquanto servia linguças para os convidados e aproveitava para atizar a fome da cadela Luna, uma simpática labradora de dois anos.



## Não queime o filme

[Conheça alguns dos erros mais frequentes cometidos pelos churrasqueiros amadores e aprenda as lições dos profissionais do churrasco.](#)

## Acerto de contas

Churrasco que se preze não pode pesar muito no bolso e é aí que a habitual vaquinha entra em ação. Na casa dos Betes, cada participante contribuiu com R\$ 15, o suficiente para comprar 4,5 quilos de carne e outros acompanhamentos, como informa a advogada Adriana Santos, 36, responsável pela compra dos mantimentos. Além de ir ao mercado, ela

ainda levou para o almoço uma farofa especial à base de soja. “A receita? Lá vai: em uma panela, doure no óleo quente três xícaras de soja texturizada e acrescente um pacote de sopa de cebola e farinha biju a gosto.”

### **Para poucos**

Longe de ser um churrasqueiro cheio de truques, Sérgio Betes é daqueles que preferem conduzir espetos e grelhas com objetividade e simplicidade. “Meu negócio é filé e linguça, que são rápidos de assar. Ficar desde cedo em função da carne não é comigo. Portanto, a costela está fora do cardápio. Já tentei, mas não deu certo”, reconhece. De fato, assar uma costela não é para qualquer um. Para prepará-la é preciso no mínimo cinco horas de cozimento, em fogo alto e constante, a uma distância de 90 centímetros da brasa.

O trabalho todo, porém, vale a pena. “Ela reúne os sabores de todas as outras carnes e ainda por cima é barata. Não troco uma costela bem assada por picanha nenhuma”, garante o gaúcho de Erechim Luiz Germano Scholze, 58 anos, dono de uma casa de carnes em Matinhos. Segundo ele, uma forma de acelerar o processo é cobrir a costela com o próprio saco de carvão – abafando-a ainda mais. “Outra dica importante é virar a parte do matambre para o fogo só depois que a costela já estiver bem cozida. Do contrário, o matambre resseca e é aquela tristeza”, avisa o gaúcho.

### **Papo solto**

Nada de música alta ou jogo de cartas. No churrasco na casa dos Betes o único som que se ouvia era o das risadas. “Como mal temos tempo de conversar durante o ano, quando a gente se reúne só quer bater papo”, diz a gerente de contas Silmara Previdi, 47 anos. Com tanto assunto para colocar em dia, eles esquecem principalmente de olhar para o relógio. “Nossos churrascos são como festa de polaco. Não tem hora para acabar”, brinca Jairo Nascimento.

### **Um pouco mais de informação:**

Uma boa dica é fazer espetinhos mistos ou individuais com abobrinha (baixíssimo valor calórico), berinjela (boa para o colesterol), tomate (rico em licopeno e quando aquecido libera mais essa substância protetora de câncer) e cebola (ótima para a circulação e sistema imunológico) para assar na churrasqueira.

Uma receita barata e saudável e assar sardinha na churrasqueira, peixe barato e riquíssimo em ômega 3, você tempera o peixe com sal e limão, coloca no papel alumínio cobre com rodela de tomate, cebola e demais vegetais de sua preferência, quando o peixe estiver quase pronto abre o papel alumínio e rega com azeite de oliva (não deve ser colocado no início da preparação pois perde suas propriedades antioxidantes pela saturação da gordura pelo calor).

O tradicional abacaxi é uma boa pedida para ser assado na churrasqueira, mas não precisa ser adicionado de açúcar, coloque apenas depois de assado a mistura de cacau e canela em pó polvilhados por cima da fruta, substitui muito bem qualquer sobremesa calórica e ainda ajuda a desintoxicar devido as propriedades da fruta do abacaxi, a canela é termogênica (ajuda na queima de gordura) e o cacau é antioxidante.

Outras frutas como banana podem ser assadas com casca, manga, maçã e pêra.

Um grande perigo dos churrascos é o pão de alho, a grande parte vendida nos açougues e mercados tem elevadíssimas quantidades de gorduras trans e/ou saturadas, portanto se aprecia tal iguaria invista no preparo caseiro fazendo uma pasta com 1 colher de sopa de maionese, 8 dentes de alho picados, 2 colheres de sopa de queijo minas cremoso, sal e oregão essa mistura dá para 8 pães franceses.

A carne mais ao ponto tem sua digestão facilitada e deixar demais a carne na grelha também faz com que a acroleína substância tóxica seja liberada em maior quantidade.

Um churrasco saudável sempre pede uma salada de folha verde como escarola, agrião, rúcula ou mesmo brotos todos altamente desintoxicantes.