

## A carne

António Pedro Graça

**E**xistem poucos sítios no mundo onde se reúnem condições excepcionais de clima, pastos, apuramento de raça... que tornam a carne aí produzida única.

Um desses lugares é a pampa argentina. O outro é o planalto mirandês. Em ambos pude testemunhar o génio algarvio, em ambos provei carne sem igual. Convidados por um amigo, chegámos a Buenos Aires no Verão de 78. Naquele ano os argentinos embriagados pelo futebol esqueciam a repressão e preparavam a conquista do título mundial. Gardel tinha sido momentaneamente posto de lado. Os ídolos eram Mário Kempes, Bertoni, Tarantini...

O nosso amigo Relvas vivendo no hemisfério sul não perdia contudo pitada do que se passava em Faro. O método era simples. Uma potente antena no telhado e o emissor fazia o resto. E haverá melhor terapia do que esta para um algarvio falador?

No outro lado do globo fica o planalto mirandês. Em tempos, vindo de Mogadouro, parei em Carviçais. Sentei-me no «Artur» para provar a célebre «posta» que aí dizem preparar como ninguém. Em frente da mesa uma bandeira do Farenses já muito gasta. Por baixo, três quadras de um «poeta» algarvio.

Razões para a estadia prolongada daquela bandeira naquela parede?... «Os versos são uma maravilha» confidenciou um dos presentes... Há gente marafada... Este preâmbulo vem a propósito do seguinte:

Festa é festa e a carne é uma ótima fonte de proteínas equilibradas em ácidos gordos essenciais importantes para o desenvolvimento muscular, além de rica em vitaminas e minerais. Contudo quando consumida em excesso, a carne está associada a problemas renais, a um aumento da circulação de gorduras saturadas, e pode estar inclusivamente relacionada com o aparecimento de determinado tipo de carcinomas.

Um adulto médio que consumir diariamente 0,75l de leite + 1 ovo apenas necessita de cerca de 125g (peso limpo) de peixe ou carne, o equivalente a um pequeno bife, para satisfazer as suas necessidades proteicas. Isto não significa que não se aumentem estas quantidades em dias festivos, quando um bom naco de carne é sempre bem-vindo.

O modo de cozinhar influencia e de que maneira a qualidade final de uma carne. Na brasa, no grelhador, cozida ou assada a carne pode perder a gordura excessiva ao contrário da fritura ou do refogado.

A escolha da carne também deve ser criteriosa. Uma carne de boa qualidade deve ser firme ao toque, compacta, elástica e apresentar grão muito fino ao ser cortada. O seu suco não deve escorrer e muito menos ter à sua volta demasiado sangue.

Apenas carne fresca deve ser congelada e somente em frigoríficos ou arcas de 4 estrelas. Leia com atenção as instruções de congelação e descongelação. Uma carne mal descongelada, em água quente, pode, por exemplo, perder 20 a 40% do suco e, consequentemente, vitaminas, minerais, além de alterações no sabor e textura.

Uma palavra ainda para os processados de carne como as salsichas. A sua escolha deve ser muito ponderada. Apesar do sabor apetecível são muitas vezes misturas de corantes, espessantes, gelificantes, estabilizantes e outros aditivos, além de carne que não é de primeira qualidade e que só se justifica quando não se pode recorrer à carne fresca.

Não interessa todos os dias bife. Varie de carne pois o fígado, o frango, o coelho... têm riquezas próprias que permitem uma alimentação equilibrada. Exija variedade, ela é a chave da alimentação saudável.

*Informamos os nossos estimados clientes que o nosso talho da Rua Sousa Martins em Vila Real de Santo António se encontra encerrado para obras.*



**PROCONCARNES**

*Pode, no entanto, fazer as suas compras nos nossos talhos dos Estabelecimentos Pagapouco em Vila Real de Santo António e Tavira ou fazer a sua encomenda pelos telefones 44453 - 42813 - 44797 - 44496 - 325238, pois fazemos entregas ao domicílio. Pedimos desculpa pelos incómodos, agradecendo a compreensão dos nossos estimados clientes.*



**Tavira...  
O Algarve  
verdadeiro**



**CÂMARA MUNICIPAL DE TAVIRA**