



**O que você  
sempre quis  
saber sobre  
carne suína..**

Foto: Abipecs



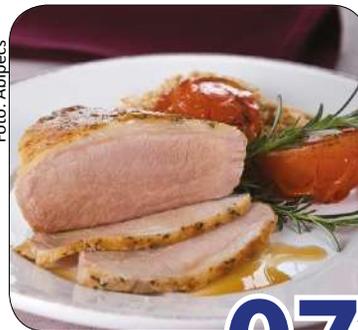
**Carne suína 05**  
limpa e saudável

Foto: AMarchetti



**Do porco 06**  
ao suíno light

Foto: Abipecs



**Carne com 07**  
menos gordura

Foto: sxc.hu



**Consumida 08**  
ao ponto

Foto: Danibat Fotografia



**Os cortes de 09**  
carne suína



**Os valores 11**  
nutricionais



**Sindicato das Indústrias de  
Produtos Suínos do Estado  
do Rio Grande do Sul**

Praça Osvaldo Cruz, 15 - Sala 914 - Ed. Coliseu  
Centro - Porto Alegre/RS - Cep 90038-900  
(51) 3212-6163 | sipsrs@via-rs.net  
www.sips.com.br

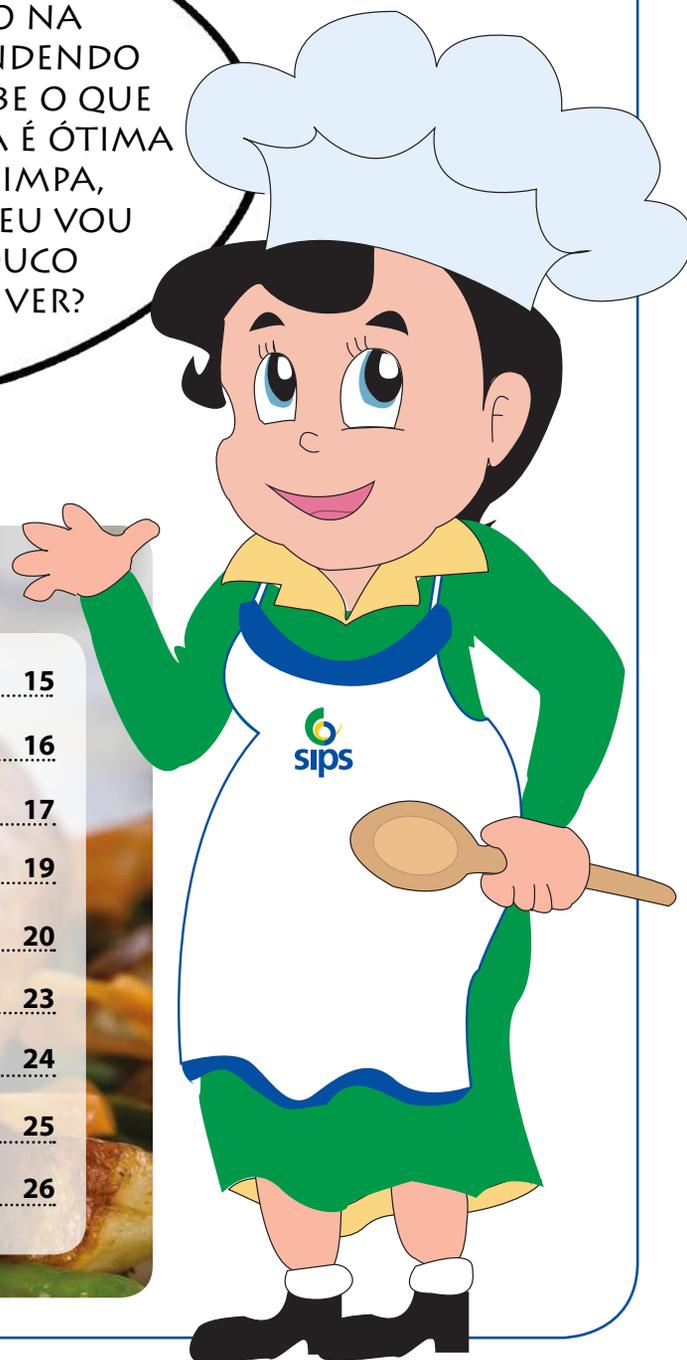
#### Diretoria

Presidente: JOSÉ ROBERTO GOULART  
Vice-Presidente: LORENI DOMINGOS FOSCARINI  
Secretário: GLADEMIR MECCA  
Tesoureiro: VALMOR JENSEN  
Diretor Executivo: ROGÉRIO KERBER

#### Edição

Thais D'Avila Produtora de Conteúdo Ltda  
E-mail: davila.thais@gmail.com  
Jornalista resp.: Thais D'Avila - MTB 8614-RS  
Projeto Gráfico e Diagramação:  
Publié Conteúdo

OLÁ, MEU NOME É SIBELE.  
SOU MERENDEIRA, TRABALHO NA  
COZINHA DE UMA ESCOLA, ATENDENDO  
CRIANÇAS E ADOLESCENTES. E SABE O QUE  
EU DESCOBRI? QUE A CARNE SUÍNA É ÓTIMA  
PARA TODOS OS PÚBLICOS – É LIMPA,  
SAUDÁVEL, SABOROSA E LIGHT! EU VOU  
MOSTRAR PARA VOCÊ UM POUCO  
DO QUE EU APRENDI. VAMOS VER?



## Receitas

<b>Stroganoff de carne suína .....</b>	<b>15</b>
<b>Almôndegas de carne suína .....</b>	<b>16</b>
<b>Carreteiro de carne suína .....</b>	<b>17</b>
<b>Picadinho de alcatra suína com milho e cebolinha .....</b>	<b>19</b>
<b>Sanduíche de carne suína desfiada com tomate e rúcula .....</b>	<b>20</b>
<b>Hambúrguer de Alcatra suína .....</b>	<b>23</b>
<b>Bife acebolado .....</b>	<b>24</b>
<b>Refogadinho de filé mignon com cogumelos e aipim .....</b>	<b>25</b>
<b>Picanha suína no forno com tomates e farofa .....</b>	<b>26</b>

FOI-SE O TEMPO  
EM QUE SUÍNO ERA PORCO!



Foto: Abipecs



VOCÊ JÁ DEVE TER PERCEBIDO QUE EM ANÚNCIOS E DIVERSAS PUBLICAÇÕES, NÃO SE USA MAIS O TERMO "CARNE DE PORCO" E SIM "CARNE SUÍNA". SABE PORQUÊ?



# carne suína!

Foto: AMarchetti



Foto: Abipecs



Porque o suíno de hoje nada tem a ver com o porco de 30 anos atrás. O suíno atual, em comum com o antigo, tem apenas o nome científico: *Sus domesticus*.

Hoje em dia tem carne magra, é criado em ambientes **limpos** e **saudáveis** e o processamento ocorre em frigoríficos que têm regras de **higiene** e segurança super rigorosas!

PARA QUÊ TANTA  
PRODUÇÃO, SE JÁ NÃO  
HAVIA MAIS MERCADO?



Até uns 30 anos atrás, as criações de suínos serviam para suprir as casas brasileiras de banha, a gordura utilizada para cozinhar. O produto era tão importante que foi chamado por Getúlio Vargas de “Ouro Branco”.

E foi assim até que a soja começou a ser produzida em larga escala no país.

Então, o óleo de soja passou a ocupar a preferência nas cozinhas das donas de casa. O óleo ainda tinha um apelo de ser mais saudável do que a banha de porco. Foi aí que os criadores se viram numa encruzilhada.



Foto: Sueli Maria da Silva / São José do Ouro - RS

# suíno light

O setor se organizou e virou o jogo. O porco, gordo e com fama de sujinho, passou por um processo de melhoramento genético, através de cruzamentos. Isso quer dizer que os animais nascidos mais magros eram cruzados com outros com essas mesmas características, até gerar linhagens de suínos com pouca gordura, com dianteiro menor e traseiro mais avantajado.

De um animal com sete centímetros, em média, de capa de gordura, hoje temos o chamado “suíno light” com capa de gordura de apenas um centímetro.



Foto: Abipercs

QUANDO ALGUÉM FALA EM CARNE SUÍNA VOCÊ LOGO PENSA EM UM LOMBO ASSADO NO FORNO OU UMA COSTELINHA NO ESPETO, NÃO É MESMO? MAS A VERSATILIDADE DA CARNE SUÍNA É BEM MAIOR DO QUE ISSO!



## menos gordura



Foto: Abics

A grande vantagem para quem cozinha, é que a gordura da carne suína fica separada do músculo. O que se chama de marmoreio (gordura entremeadada nas fibras da carne) existe em um pequeno percentual no suíno. A maior parte pode ser retirada antes ou depois do preparo, pois fica entre a pele e o músculo. E mesmo assim, a carne suína é extremamente macia e muito saborosa!

## cortes suínos

Para facilitar a denominação, a carcaça suína tem os mesmos nomes de cortes encontrados na carcaça bovina. Então, se para produzir um determinado prato você utiliza a maminha bovina, por exemplo, para realizar a receita com a carne suína, é só procurar a maminha, simples!

Todos os pratos que são realizados com carne bovina, podem ter sua versão com a carne suína.

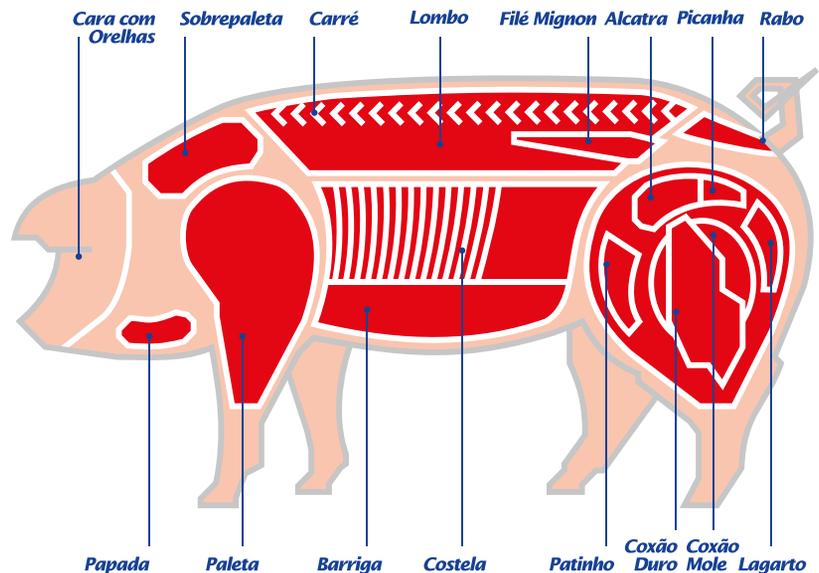


Foto: Adipics

# ao ponto!

Foto: sxc.hu



UM DOS MAIORES MITOS QUE EXISTE EM TORNO DA CARNE SUÍNA É QUE ELA PRECISA SER CONSUMIDA BEM PASSADA. ENGANO! É DOS GRANDES!

A carne suína, para ser mais saborosa, macia e succulenta, deve ser consumida ao ponto, com o centro ainda rosado.

E isso não representa risco nenhum! Pode comer a carne suína até crua! Está certo que é bem melhor em um prato como este, não?





O que acontece com a maioria das pessoas é a desinformação. A população tem em mente o porco criado até meados do século passado... perto das casas, comendo lixo e em contato direto com os dejetos humanos. Sim, no caso de enfermidades como solitária ou cisticercose (ou pipoca), era o homem que transmitia a doença ao animal.

## Só que isso não existe mais...

Os suínos não são mais criados soltos perto das casas, comendo lavagem e outros restos.

Agora, a suinocultura é uma atividade profissional, realizada com muitos cuidados e alta tecnologia.

Além do melhoramento genético que fez o porco emagrecer e virar suíno, outras práticas utilizadas nas granjas geraram essa proteína saudável e altamente recomendada.

- Rações balanceadas
- Ambientes limpos
- Criatórios separados por ciclos (berçário, creche, engorda, terminação)
- Carcaças inspecionadas uma a uma
- Práticas de bem-estar animal



# novas aplicações

RESOLVEMOS COLOCAR AQUI A IMAGEM DA CARNE CRUA, PARA VOCÊ MESMO IMAGINAR A VARIEDADE POSSÍVEL COM ESTES CORTES. MESMO ASSIM, VEJA ALGUMAS DICAS!

Os cortes de carne suína que você conhece podem ganhar novas aplicações. Patinho, alcatra, maminha, pernil...

Podem se transformar em belos pratos que têm como base iscas, cubos, picadinhos e carne moída. Praticidade e versatilidade na cozinha. Saúde e bem-estar para qualquer cardápio.



**Carne Moída** – pastel, almôndega, hambúrguer, guisadinho com legumes, molho bolonhesa, escondidinho



**Carne picada** - (cubos de 2cmx2cm) – carreteiro, picadinho com diversos acompanhamentos (moranga, vagem, milho)



**Cubos** – carne de panela, carne com batatas



**Isclas** – yakissoba, arroz com isclas, isclas aceboladas



**Bifes e chuletas** – bife à rolê, bife à parmegiana, bife acebolado, chuleta na chapa



VOCÊ JÁ VIU QUE A CARNE SUÍNA É LIMPA, SAUDÁVEL E PRODUZIDA COM TODOS OS CUIDADOS. AGORA VAMOS FALAR DE ASPECTOS NUTRICIONAIS.

# menos **sódio**

Foto: Photo!



A relação sódio-potássio da carne suína é a melhor entre todas as proteínas animais. A maior presença de potássio ajuda a minimizar os efeitos nocivos do sódio para quem sofre de hipertensão, por exemplo. Ao mesmo tempo, a quantidade de sódio presente nesta proteína é menor em comparação a outras espécies.

A quantidade de calorias, lipídios e colesterol também é baixa na carne suína, como mostra a tabela.

Carne Suína (em 100g)	Calorias (kcal)	Lipídios (g)	Carne Suína (em 100g)
Lombo assado	210	6,4	103
Pernil assado	262	13,9	110
Chuleta grelhada	280	17,4	82

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – Taco (Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (Nepa) da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp))

E em se tratando de gorduras, considerando a quantidade de gorduras insaturadas, ou seja, as mais saudáveis, a carne suína é melhor em todos os cortes, no estudo desenvolvido pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da Unicamp.

Foto: Abipeccs



# Receitas





\*Receitas adaptadas do caderno de receitas da Carne Suína Brasileira desenvolvido pela Abipecs



# STROGONOFF DE CARNE SUÍNA

## Ingredientes

- 1/2 kg de iscas carne suína (alcatra, patinho ou coxão)
- 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas picadas
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 vidro de cogumelos
- 3 colheres de massa de tomate
- 2 colheres de molho inglês
- 1 lata de creme de leite sem soro

## Modo de preparo

- Tempere a carne com sal, alho, limão e pimenta-do-reino (a gosto)
- Leve uma panela ao fogo com manteiga, cebola picada, com a carne e deixe refogar.
- Junte a farinha de trigo a massa de tomate, o molho inglês e refogue bem.
- Por último, coloque o creme de leite e retire do fogo.
- Dica: se preferir poderá ser acrescentado cogumelos. Sirva com arroz e batata palha.

# ALMÔNDEGAS DE CARNE SUÍNA

## Ingredientes

2 latas de molho de tomate  
4 dentes de alho picados  
2 colheres de sopa de azeite  
1 folha de louro  
½ Kg de alcatra ou patinho suíno picado  
1 cebola  
1 colher de sopa de orégano  
1 colher de sopa de sal  
1 colher de sopa de alecrim  
3 fatias de pão de forma sem as cascas  
2 ovos

## Modo de preparo

Doure o alho e a cebola no azeite, junte o molho de tomate, o louro e deixe cozinhar até reduzi-lo;

No processador, triture a carne suína fatiada, o sal, o pão, o orégano, o alecrim e os ovos até ficar bem moído; transfira para uma tigela e molde as almôndegas; Cozinhe-as no molho que está no fogo por 10 a 15 minutos

DICA: Sirva com arroz branco ou batata sauté. Rende 4 porções



# CARRETEIRO DE CARNE SUÍNA

## Ingredientes

1/2 kg de carne suína cortada em cubos pequenos  
(Patinho, Alcatra ou Coxão mole)  
3 xícaras de arroz  
1 dente de alho  
1 colher(sopa) de óleo  
1 cebola  
2 tomates maduros ou duas colheres de sopa de  
extrato de tomate  
Sal  
Tempero verde  
Cebolinha  
Manjerona  
Queijo parmesão fatiado em tiras

## Modo de preparo

Pique a carne em pedacinhos pequenos e tempere com sal e manjerona. Aqueça uma panela com óleo e acrescente a cebola e o alho até dourar. Adicione a carne e frite bem. Acrescente o tomate bem picado ou as duas colheres de extrato de tomate. Mexa, tampe e deixe cozinhar. Quando sentir que o tomate está se desmanchando acrescente o arroz e deixe cozinhar. Retire quando estiver quase seco e sirva imediatamente. Sirva com queijo parmesão e tempero verde e cebolinha picada



Foto: Abipeccs



# PICADINHO DE ALCATRA SUÍNA COM MILHO E CEBOLINHA

## Ingredientes

1 cebola  
2 dentes de alho  
4 colheres de sopa de óleo  
4 colheres de sopa de molho de soja  
400g de alcatra suína cortada em cubos pequenos  
1 lata de milho  
2 cebolinhas verdes cortadas  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo

Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho em 3 colheres de óleo até dourar. Junte a carne temperada com sal, pimenta e refogue em fogo alto por 10 minutos. Junte 4 colheres de molho de soja e  $\frac{1}{2}$  xícara de água e baixe o fogo. Cozinhe por mais 15 minutos ou até a carne ficar macia.

Acrescente o milho e a cebolinha e deixe por mais 5 minutos. Verifique o sal.

Dica: sirva com arroz branco e salada verde. Rende 4 porções

**você  
sabia?**

A carne suína pode  
ter até 10 vezes  
mais vitamina B1  
do que a carne  
bovina.

# SANDUÍCHE DE CARNE SUÍNA DESMIADA COM TOMATE E RÚCULA

## Ingredientes

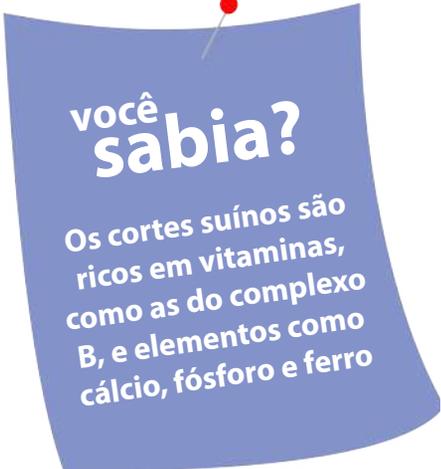
600 g de coxão duro  
1 folha de louro  
1 ramo de alecrim  
1 colher de sopa de mostarda  
2 colheres de sopa de molho inglês  
2 cebolas cortadas em gomos  
2 colheres de vinagre de maçã  
3 colheres de óleo  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
Tomates cortados em rodela  
Alface cortada em tiras  
Pão tipo cervejinha

## Modo de preparo

Tempere a carne com sal e pimenta, louro e alecrim, mostarda e molho inglês, cebola, vinagre e deixe repousar por 30 minutos. Transfira a carne com os condimentos para uma panela de pressão e frite com óleo em fogo alto, virando a carne para dourar os lados. Acrescente 4 xícaras de água, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos.

Apague e tire a pressão. Abra a tampa e verifique o tempero. Deixe amornar e desfie, deixando um tanto de caldo para que não fique seco.

Monte os sanduíches: em cada pão coloque fatias de tomate e alface com sal e azeite. Cubra com carne desfiada e batata palha. Rende 8 porções



você  
sabia?

Os cortes suínos são  
ricos em vitaminas,  
como as do complexo  
B, e elementos como  
cálcio, fósforo e ferro

Foto: Abipcs



Foto: Abipees



# HAMBÚRGUER DE ALCATRA SUÍNA

## Ingredientes

500 gr de alcatra suína moída ou bem picada com a faca.

Suco de 2 limões.

2 colheres de sopa de hortelã picada.

1 ovo ligeiramente batido.

## Modo de preparo

Em uma tigela misture bem a carne, moída ou picada, com o suco de limão, a hortelã e o ovo. Tempere com sal e pimenta e molde 8 hamburguers pequenos de 1cm de altura. Coloque em uma assadeira, cubra com filme plástico e leve para gelar por 30 minutos. Aqueça uma frigideira e pincele os hamburguers com azeite. Frite aos poucos em fogo médio, virando-os algumas vezes até a carne dourar e ficar cozida por dentro.

Rendimento: 4 porções

**Dica:** Sirva com pão tipo cervejinha, tomate cortado em rodela, salada verde e maionese.

# BIFES ACEBOLADOS

## Ingredientes para o purê

1 kg de batata doce  
1/2 xícara de chá de creme de leite  
Sal a gosto

## Ingredientes para os bifés

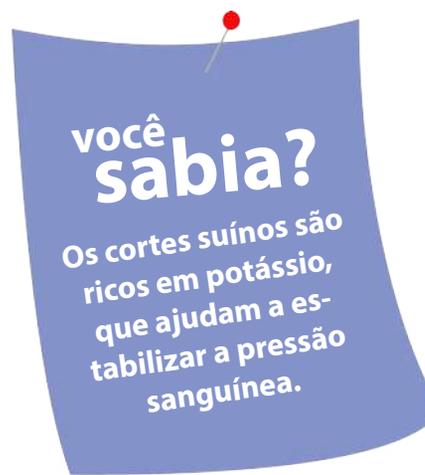
8 bifés de coxão mole, patinho ou alcatra suína  
4 colheres de sopa de azeite  
1 cebola grande cortada em rodelas  
1/4 de xícara de molho inglês  
Sal, pimenta do reino e alecrim a gosto

## Modo de preparo do purê:

Cozinhe as batatas em água, com casca até ficarem macias. Escorra, descasque e passe pelo processador ou amasse com um garfo juntamente com o creme de leite, tempere e siga amassando até obter um purê liso e homogêneo.

## Modo de preparo dos bifés:

Tempere os bifés com sal, pimenta, alecrim e reserve. Aqueça uma frigideira anti-aderente ou uma frigideira de ferro. Pincele cada bife com meia colher de azeite. Frite um bife de cada vez até dourar, vire e doure do outro lado. Reserve os bifés em local aquecido. Coloque o azeite restante na frigideira e acrescente a cebola. Refogue em fogo alto adicionando o molho inglês. Deixe cozinhar por cinco minutos. Verifique os temperos e sirva os bifés acompanhados do purê. Rendimento: 4 porções



# REFOGADINHO DE FILÉ MIGNON COM COGUMELoS E AIPIM

## Ingredientes

500 g de filé mignon suíno cortado como estrogonofe  
1 colher de molho inglês  
½ colher de sopa de mostarda  
2 colheres de azeite  
1 cebola picada  
300 g de cogumelos  
400g de aipim cortado em cubos e cozidos na pressão  
Tempero verde picado, sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

Tempere a carne com molho inglês, mostarda, sal e pimenta. Reserve. Em uma frigideira com o azeite, refogue a cebola até começar a dourar. Aumente o fogo para o alto e junte a carne com os temperos. Cozinhe por alguns minutos. Acrescente os cogumelos e cozinhe por mais 5 minutos.

Rapidamente gratinar o aipim cozido e cortado em cubos em uma frigideira quente com azeite e tempere com sal e tempero verde.

Sirva a carne refogada com o aipim

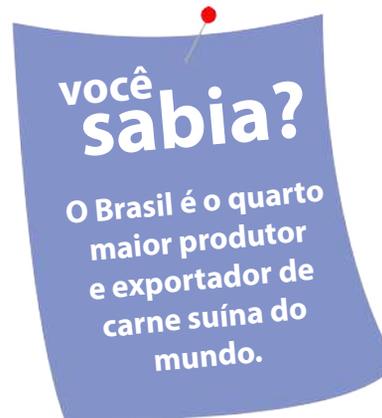
Rendimento: 4 porções



# PICANHA SUÍNA NO FORNO COM TOMATES E FAROFA

## Ingredientes

1 picanha suína de 400g  
1 colher de alecrim fresco picado  
1 colher de tempero verde picado  
4 colheres de sopa de azeite  
4 tomates firmes e maduros, cortados ao meio  
1 dente de alho picado  
50g de manteiga  
1 ½ de farinha de mandioca  
Sal e pimenta do reino



## Modo de preparo

Em uma assadeira, tempere a picanha com o sal, o alecrim e o tempero verde e uma colher de sopa de azeite. Leve ao forno quente, pré-aquecido por 20 minutos. Tempere a cavidade dos tomates com alho, sal, o alecrim e o tempero verde, o azeite e coloque-os na assadeira da picanha com os temperos virados para cima.

Asse por mais 10 minutos até os tomates murcharem e a picanha ficar no ponto desejado. Enquanto isso prepare a farofa: em uma frigideira, derreta a manteiga com o azeite restante e misture a farinha, mexendo sempre até dourar. Tempere com sal. Sirva a picanha em fatias, com os tomates assados e a farofa ao lado. Rendimento 4 porções





Praça Osvaldo Cruz, 15 - Sala 914 - Ed. Coliseu  
Centro - Porto Alegre/RS - Cep 90038-900  
(51) 3212-6163 | [sipsrs@via-rs.net](mailto:sipsrs@via-rs.net) | [www.sips.com.br](http://www.sips.com.br)