

# História

## **Breve história do Enchido**

O termo enchido, compreende uma categoria de alimentos que nascem com o encher tripas de animais devidamente limpas ou sintéticas (principalmente no caso de versões vegetarianas) com diversos tipos de recheio.

O produto desta operação pode opcionalmente ser defumado antes de ser consumido. Muitos dos enchidos Portugueses são confeccionados com carne, gordura, entranhas, condimentos e temperos.

Após uma lavagem cuidada, a parte inferior das tripas é atada, para que possam ser enchidas pela parte superior.

O tempero da carne é realizado no mesmo dia, para que se possam encher as tripas no dia seguinte ou ainda no próprio dia.

A origem dos fumados está localizada no tempo em que o homem sentiu necessidade de conservar a carne por longos períodos de tempo. Descobriu dessa forma dois métodos, a salga e a defumação.

Assim a salga era aplicada à carne de porco e à carne de vaca e a defumação aplicada à carne de porco e às aves. Gregos e Romanos, depois de descobrirem a técnica de defumação passaram igualmente a fazê-lo mesmo depois de a salgarem.

Os aperfeiçoamentos desta técnica levaram inclusive a defumar os alimentos com diferentes tipos de lenha, pois descobriram que esta modificava o sabor dos alimentos tornando-os, em alguns casos, ainda mais saborosos.

Existem ainda registos que atribuem a origem dos enchidos e fumados ao período primitivo quando os intestinos dos animais eram enchidos com carne moída. Pode igualmente encontrar-se

ainda uma referência na Odisseia de Homero, em 99 a.C., a um enchido com sangue e gordura revestido de tripa de cabra.

A defumação é um método de cozimento lento pela presença indireta de fogo. Pode ser feito utilizando um defumador, que é um aparelho especialmente desenhado para esta situação. Uma churrasqueira com tampa também pode ser utilizada, colocando uma assadeira com água abaixo da carne posta na grelha.

O processo de defumação de alimentos pode ser feito a quente, para carnes como de suíno, de bovino, de peixe e de ave, com utilização de fogo e fumo. Pode-se, ainda, defumar queijos em processo a frio, apenas com a aplicação de fumo. Existem dois tipos de defumação: a quente (75o C) e a fria (30 a 50o C).

As peças devem ser penduradas no defumador, mantendo-se uma certa distância entre elas, bem como da parede, a fim de garantir a circulação da fumaça e do calor. A produção de fumaça é feita normalmente com serragem de eucalipto, que é um produto mais fácil de ser encontrado no mercado. De modo geral, madeiras nobres como peroba, cedro e pau-marfim também podem ser utilizadas no processo de defumação. A serragem de pinheiro não é indicada por causa da possibilidade de apresentar resina.

O fumo tem um efeito conservante que, associado ao calor, resulta na redução da unidade, essencial no controle do desenvolvimento de microrganismos. Muitos componentes do fumo têm efeito bactericida e desinfetante. Ainda há no fumo o efeito dos fenóis que, por ser antioxidante, inibem a oxidação das gorduras e evitam o sabor de ranço.

A matéria-prima para fabricar enchidos defumados deve ser proveniente de animais saudáveis, descansados no pré-abate e abatido em local limpo e higiênico, ou seja, a peça para defumação deve ser adquirida em locais que vendam carne inspecionada e que esse produto seja manipulado de forma adequada.

## **Condimentação da peça**

O uso do sal (NaCl) na carne evita o desenvolvimento dos microrganismos, desidrata e, com isso, aumenta o tempo de conservação. Esse sal, associado ao uso de açúcar e outros condimentos, atuam estimulando ou impressionando o paladar. Outros sais também podem ser utilizados em carnes, tais como os sais de cura (nitrato ou nitrito de sódio ou potássio), que são importantes para evitar o botulismo (quando a carne é embalada a vácuo) e microrganismos em geral, responsáveis pela deterioração.

Em relação às características sensoriais, o uso de nitrato ou nitrito desenvolve na carne a coloração rósea que se manifesta após seu uso e durante a defumação. Os sais de cura podem ser encontrados em casas que vendem equipamentos, utensílios e embalagens para talhos ou em lojas onde são vendidas especiarias. Esse produto pode ser vendido como “condimento para assados” ou “condimento para cura rápida”, etc. Nesse caso, o nitrito vem misturado ao sal de cozinha de forma a evitar ingestão em altas doses desse produto. Também na embalagem é descrita a quantidade do condimento para a quantidade de carne, sendo que esse cálculo deve ser feito de forma cuidadosa. O excesso prejudica a saúde.

Os produtos de carne desenvolvem durante a defumação características sensoriais desejáveis, como a coloração externa dourada, sabor de defumado, textura e suculência agradável. O sabor desses produtos pode ainda ser incrementado pelo uso de especiarias (canela, noz moscada, cravo-da-índia) e ervas finas (estragão, salsa, manjerona, alecrim, sálvia, anis, cebolinha, manjericão, etc.).

## **Prevenção de contaminação alimentar**

Lembre-se sempre dos 4 passos essenciais para evitar a contaminação alimentar na defumação de carnes:

- 1- Limpeza – lave as mãos e as superfícies frequentemente.
- 2- Separar – separe os alimentos crus dos cozidos para evitar contaminação cruzada.

3- Cozinhar – cozinhe até atingir temperaturas apropriadas.

4- Refrigerar – refrigere logo que possível.

### **Descongele a carne antes de defumar**

Descongele as carnes completamente antes de começar a defumar. Como a defumação se utiliza de temperaturas baixas para cozinhar, a carne levaria muito tempo para descongelar no processo, entrando na “zona de perigo” (entre 50 e 65o C) onde bactérias perigosas se podem multiplicar. A carne descongelada também cozinha mais uniformemente.

Nunca descongele as carnes à temperatura ambiente. Mantê-las em temperatura baixa ao descongelar é essencial para evitar o crescimento de bactérias prejudiciais. O método mais seguro para descongelar carnes é no frigorífico. Cozinhe e recongele-as no prazo de 1 a 2 dias. O forno de microondas pode ser utilizado para descongelar mais rapidamente. Defume a carne imediatamente.

O alimento também pode ser descongelado em água fria. Certifique-se que a pia ou recipiente utilizado para submersão, estão limpos antes de utilizá-los. Dois métodos pode ser usados para este tipo de descongelamento:

1- mergulhe completamente a embalagem hermeticamente fechada. Troque a água a cada 30 minutos.

2- mergulhe o alimento em embalagem fechada hermeticamente em água fria em corrente contínua. Uma vez descongelada, deve ser cozida imediatamente.

### **Marine no frigorífico.**

Algumas receitas recomendam marinar a carne por várias horas ou dias, tanto para amaciar quanto para dar sabor. O ácido da marinada quebra o tecido conectivo das carnes.

Sempre marine o alimento no refrigerador e nunca na pia. Se pretender utilizar uma parte da marinada para regar durante a defumação ou como molho no alimento preparado, reserve uma porção da marinada antes de temperar a carne. Não reutilize a marinada da carne crua em alimentos crus, a menos que seja

fervida antes, para destruir as bactérias perigosas.

### **Cozimento parcial**

Algumas pessoas gostam de cozinhar parcialmente a carne para reduzir o tempo de defumação. Nesse caso, a carne deve ir do cozimento diretamente para a defumação. O cozimento parcial da carne com muita antecedência pode permitir que bactérias perigosas sobrevivam e se multipliquem num nível que o cozimento seguinte não seja capaz de destruí-las. E assim que o alimento for colocado para defumar, cozinhe até que atinja uma temperatura segura determinada por um termómetro apropriado.

### **Utilização de defumador**

Cozinhe os alimentos em defumadores feitos com materiais aprovados para contacto com alimentos. Não defume os alimentos em recipientes improvisados como latas galvanizadas ou outros materiais não apropriados para cozimento. Lembre-se que esse procedimento pode resultar em contaminação química residual.

Ao utilizar um defumador com carvão, compre blocos de carvão vegetal ou pedaços de madeira aromática. Coloque o defumador numa área limpa, bem ventilada, longe de árvores, matagal ou edifícios. Use somente produtos aprovados para iniciar o fogo: nunca utilize gasolina, por exemplo.

Siga as instruções do fabricante para a ignição do carvão. Deixe o carvão ficar bem avermelhado com cinzas ao seu redor – cerca de 10 a 20 minutos, dependendo da quantidade. Empilhe o carvão ao redor da pingadeira. Adicione cerca de 15 blocos de carvão a cada hora. O sabor mais satisfatório é obtido quando se utiliza pedaços ou cavacas de madeira aromatizada.

Mergulhe os pedaços em água para evitar que levistem chamas e adicione 1/2 xícara de cavacas ao carvão se desejar.

### **Uso de dois termómetros para defumação segura**

Para certificar-se de que a carne defume seguramente, são necessários dois tipos de termómetros, um para o alimento e

outro para o defumador. Um termómetro é necessário para monitorizar a temperatura do ar no defumador ou grelhador, assegurando-se de que fique entre 105 a 150 C durante todo o processo de cozimento. Muitos defumadores possuem um termómetro embutido.

Use um termómetro alimentar para determinar a temperatura da carne. Termómetros apropriados para forno podem ser introduzidos na peça e permanecer durante a defumação.

O tempo de cozimento depende de muitos fatores: o tipo da carne, seu tamanho e formato, a distância do alimento do calor, a temperatura do carvão e o próprio tempo ambiente. Pode levar de 4 a 8 horas para defumar uma carne, por isso é imperativa a utilização de termómetros para monitorização de temperatura.

Defume o alimento em temperatura interna e ponto de cozimento seguros:

- peito de aves – 80°C
- ave inteira – 85°C
- bovino, vitela e assados de carneiro – 65 – 80°C
- carne de porco – 70 – 80°C

Se utilizar um molho, faça-o durante os últimos 15 – 30 minutos da defumação para evitar o dourar excessivo ou queima.

### **Refrigere prontamente**

Refrigere a carne no prazo de 2 horas após a remoção do defumador. Corte a carne em porções menores ou fatias, coloque em recipientes rasos, tampe e refrigere. Use no prazo de 4 dias ou congele.

### **Como conservar os seus enchidos:**

Os enchidos tais como chouriço, linguiça, salpicão, paio, devem ser conservados num local seco e fresco mas nunca durante mais do que três meses, mas nem todos os enchidos se mantêm em boas condições durante tanto tempo.

A farinheira deve ser consumida num prazo de quinze dias após

a data de fabrico e no caso da salsicha fresca é aconselhado o consumo no próprio dia em que a adquiriu.

Para evitar o aparecimento de bolores nos enchidos, principalmente depois de cortados, experimente um pequeno truque que lhe permitirá manter os enchidos em bom estado durante mais tempo.

Unte o enchido com azeite (principalmente na zona do corte), enrole-o numa folha fresca de alface e envolva-o em papel de alumínio.

O azeite altera ligeiramente o sabor do enchido mas sem o tornar desagradável... pior seria se o encontrasse com bolor!