

Savanas

Golaço do pala

Na pauta: às vésperas da Copa, chefs aproveitam para divulgar os benefícios e o sabor da carne de avestruz, originária da África

Érica Araium
erica.nogueira@rac.com.br

Às vésperas da Copa do Mundo, há uma leva tão interessada em conferir os jogos da seleção canarinho quanto em desvendar, também pela boca, a rica cultura sul-africana, país-sede do Mundial. Sorte dos gourmets, que aproveitam o pretexto para divulgar os benefícios e o sabor surpreendente da carne de avestruz, ave originária das savanas africanas. "Essa maravilha gastronômica pode e deve estar presente no nosso dia a dia. É necessário variar e quebrar paradigmas. É uma carne leve, mais suculenta e macia do que o próprio filé mignon", revela Everaldo Molina Gil, chef, sommelier e professor do IGA - Instituto Gastronômico de Campinas. Ele participa da Tenda Gastronômica do 2º Festival Internacional da Leitura de Campinas (Filc). O evento, que se encerra hoje, atraiu ao longo da última semana curiosos que puderam constatar a versatilidade da iguaria nas culinárias francesa, italiana e sul-africana, bem como aprender sobre a harmonização dessa carne com vinhos - tema do workshop de Gil hoje, na FILC, às 17h.

Segundo o especialista, o sabor da carne de avestruz é tão bom ou melhor que o da carne bovina, com uma grande vantagem: é a carne vermelha mais magra disponível no mercado. "Além de baixo valor calórico, o alimento possui características saudáveis, como alto teor de proteína, ferro, cálcio, ômega 3 e 6, apenas 1,2% de gordura e baixa taxa de colesterol!", afirma Gil.

O pulo do gato é saber preparar corretamente uma receita, sem deixar que o

sabor do acompanhamento ou do molho sobressaia. "É interessante selar a carne para preservar-se mais o suco, qualidades e valores nutricionais. E nunca passar demais do ponto para que o amargor não prevaleça", aconselha o chef.

Como sommelier, Gil se ampara no tripé da enogastronomia para definir as melhores combinações à carne. "Vinhos rosé, champanhes brut e o meio seco podem acompanhar todos os pratos. Comidas muito saborosas pedem vinhos mais encorpados. Pratos mais delicados, vinhos mais leves. Carnes e assados pedem vinhos tintos, com mais taninos", reforça.



FOTOS: LENNOR FERREIRA/AN

Questão de hábito



Atestado de qualidade: "É uma carne leve, mais suculenta e macia do que o próprio filé mignon", garante Everaldo Molina Gil, chef, sommelier e professor de gastronomia

dar



Enquanto na África do Sul a carne de avestruz serve de base às mais triviais receitas, como tortas, sopas e filés, por aqui ainda é tratada como iguaria, apesar do empenho dos estrutiocultores. “Existe certa resistência pela falta de conhecimento e informação, mas é o tipo da carne que pode ser empregada em qualquer caso, dos pratos mais sofisticados (como um confit de avestruz) ao churrasco de domingo”, avalia Gil.

Esse não é, porém, o tipo da carne que se encontra em qualquer supermercado. Na região há bons fornecedores, a exemplo da **Betel Avestruzes**. Sediada em Cosmópolis, foi a primeira empresa do mundo no segmento a conquistar as principais certificações de qualidade. >>

Exótica, nada!

A criação vem se popularizando e é sucesso comercial em vários países, incluindo o Brasil

CONHEÇA

Ave originária da savana africana, o avestruz vive em zonas semidesérticas. Mede de 2m a 2,7m, pesa de 90kg a 160kg e vive até os 70 anos. De um indivíduo, produz-se comercialmente cerca de 35 kg de carne limpa. Atualmente, a criação de avestruz vem se popularizando e é sucesso em diversos países além da África do Sul, como Canadá, Estados Unidos, Austrália, Espanha, Itália e França. O rebanho mundial explorado zootecnicamente já se aproxima de 4 milhões de aves.

Fonte: Associação dos Criadores de Avestruzes do Brasil (Acab)



SERVIÇO

Hoje, às 17h, o chef Everaldo Molina Gil participa do encerramento da 2ª edição do Festival Internacional de Leitura de Campinas (Filc) com o workshop Carne de Avestruz e o Mundo do Vinho. É na Tenda Gastronômica, Estação Guanabara: Rua Mário Siqueira, 289, Jardim Guanabara. Informações: www.filc.com.br

Para comer ou comprar

O chef Everaldo Molina Gil revelou alguns lugares onde é possível degustar a iguaria em Campinas: Andorinha Bar e Restaurante, Barbacoa, Théo Medeiros, Zin Bar, entre outros. Para quem quer comprar a carne e experimentar novas receitas em casa, vale dar um pulo até um dos seguintes endereços:

BALÇÃO DE BEBIDAS

Rua Carolina Florence, 1.234, Vila Nova

EMPÓRIO D'GUSTTA

Rua Coronel Silva Telles, 246, Cambuí

HORTIFRUTTI RIO DAS PEDRAS

Rua Maria Tereza Dias Silva, 790, Barão Geraldo

ZEZINHO CARNES

Rua Coronel Quirino, 1.656, Cambuí



FILÉ AO MOLHO DO CHEF

2 medalhões de carne de avestruz de 200g
1 colher (sopa) de azeite
Sal e pimenta-do-reino moída na hora, a gosto
1 colher (café) de farinha de trigo
1 xícara (café) de vinho do Porto
1 xícara (café) de caldo de carne
1 colher (sopa) de azeitonas negras picadas
6 pedaços de tomate seco finamente picado
1 colher (café) de sálvia
Rúcula finamente fatiada
Aqueça o azeite, sele (frite) em fogo alto os dois lados da carne e só depois acrescente o sal e a pimenta (para que a carne não perca seu suco). Polvilhe a farinha de trigo sobre a peça fritando-a e acrescente os líquidos sem deixar empelotar. Abaixar o fogo. Acrescente a azeitona, o tomate seco e a sálvia. Deixe reduzir os líquidos



a 1/3. Em um prato, sobre a cama de rúcula picada, acrescente os medalhões. Acompanhamentos sugeridos: arroz branco, risoto de funghi, alho-poró ou de maçã verde com limão siciliano. Vinho: um bom sul-africano Pinot Noir.