

_DIA ESPECIAL: mães modernas encontram o equilíbrio entre família, trabalho e autoestima e deixam de “padecer no paraíso”

_CHEF LAURO: se depender de nutricionistas e chefs, o avestruz não volta para o zoológico



CAMPINAS 8 DE MAIO DE 2011

CORREIO POPULAR

METR

IE

A máquina russa Lomo, famosa nos anos 80 por suas imagens inusitadas, ressurge como ícone cult e vira a cabeça de fotógrafos profissionais e amadores, a exemplo de Luiza Testa

A câmera das maluquices está de volta





Questão de hábito: exaltada por cardiologistas e nutricionistas, ave ainda não engrenou entre os brasileiros, mas tenta dar a volta por cima e acabar com o preconceito

O avestruz bota banca por aqui



Tournedos

com risoto de peras
e parmeggiano



**Ave exige atenção
na combinação de
temperatura e tempo
de cozimento**

Há pouco mais de uma década, o avestruz chegou por aqui botando banca. Além do fator novidade, ganhou espaço na mídia especializada pelas excelentes propriedades de sua carne, extremamente saudável e nutritiva. A façanha de ter baixíssimo nível de colesterol e gordura, grande valor proteico, ser rica em Ômega 3 e 6, cálcio e ferro (daí sua intensa cor vermelha), ter textura ave-

ludada, maciez e sabor ímpar deu-lhe fama e diferencial mundo afora. Tão logo desembarcaram por aqui as primeiras matrizes, sua criação foi muito além do modismo. Virou febre. Inúmeros pecuaristas renderam-se a essa cultura acreditando ter encontrado uma baita - e bota baita nisto - galinha dos ovos de ouro. E tinham, todos eles, muitos bons motivos para mergulhar de cabeça nessa empreitada.

Além das propriedades de sua carne, é uma ave de cultura rústica, adapta-se com facilidade a climas quentes e tropicais, áreas áridas e pastos ensola-

rados e é resistente a doenças. Ocupa menos espaço que o boi e ganha peso num piscar de olhos - dizem que come até pedras. Com o avestruz recomendado por nutricionistas do mundo todo, os primeiros criadores tinham nas mãos relatórios impressionantes do crescimento de seu consumo na Europa e nos EUA. Soma-se a isto o aproveitamento total do bicho: penas, couro e carne são os principais, mas utilizam-se ossos e ovos também - os primeiros são destinados às fábricas de rações e os últimos dão excelentes omeletes (cada ovo de avestruz equivale a 24 dos de galinha). Suas cascas viram cofres, porta-joias, abajures ou, coloridas e personalizadas, podem ornamentar um canto qualquer da casa. E não para por aí. A gordura do animal produz um óleo cobiçado pelas fábricas de cosméticos e seus longos cílios dão origem a cílios postiços. Finalmente, bicos e unhas viram anéis e colares.

Porém, o alvoroço inicial não foi suficiente para abrir caminho para a carne do avestruz até nossas mesas. Mesmo o produto sendo muito bom, o que era um mercado promissor e lucrativo, de repente, desabou com tropeços ou falta de planejamento adequado. Exportar é difícil: os maiores consumidores (Europa e EUA) impõem padrões e procedimentos rígidos de biossegurança alimentar, tais como rastreabilidade, técnicas de cultura padronizadas e abatedouros especializados e credenciados, o que ainda não temos. Uma pequena parte do mercado interno até gostou da novidade, mas preço e fornecimento oscilavam demais - o primeiro para cima; o segundo, para baixo.

Hoje, a estruicultura (assim é chamada a criação do avestruz) no Brasil tenta dar a volta por cima. Mas, falta cultura. O hábito alimentar brasileiro, fora os grandes centros urbanos, só vai se alterando à custa de um paciente trabalho. Quero dizer que, apesar de sua carne ser idolatrada por grandes chefs e abençoada por nutricionistas e cardiologistas, o avestruz, aquele bicho de olhos esbugalhados, pescoço, pernudo, desengonçado e esquisito, para a maioria dos brasileiros, ainda não tem cara de comida, mas, sim, de atração de zoológico. ▶

EDVALDOMARQUES/ESPECIAL PARA METRÓPOLE

TOURNEDOS COM RISOTO DE PERAS E PARMEGGIANO

■ A carne do avestruz permite vários cortes e pode ser encontrada moída, em iscas, cubos, filés e bifês, sendo os melhores cortes extraídos da coxa (parte interna e externa), da sobrecoxa e do lombo (filé de leque, de ostra, plano, de fora). Dela também se consegue um excelente carpaccio. O fígado é especial e permite guisados e patês. Um dos cortes que mais aprecia é do pescoço, que lembra uma rabada e que, cozido lentamente com vinho tinto e algumas ervas, mesmo mais fibroso, é muito saboroso. A carne permite ser assada, grelhada, frita ou guisada. Mas, fique atento às instruções dos rótulos. Quando for praticá-los, devem ser levados em consideração a temperatura do fogo e o tempo de cozimento. A combinação tempo e temperatura é fundamental para se obter um bom resultado. Vamos cozinhar.

INGREDIENTES

(para 4 pessoas)

- _ 8 tournedos de avestruz, previamente descongelados
- _ 1 dente de alho pequeno picado
- _ 60ml de um bom conhaque ou brandy
- _ 70ml de azeite extravirgem
- _ 1 colher (café) de páprica doce
- _ 1 colher (sopa) de poivre vert (pimenta-verde)
- _ 1 colher (sopa) de sal de aipo
- _ Pimenta-do-reino a gosto

PARA O RISOTO

- _ 2 xícaras (chá) de arroz próprio para risoto
- _ 2 colheres (sopa) de cebola branca raladinha
- _ 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- _ 80ml de vinho branco seco, de boa procedência
- _ 6 a 7 xícaras (chá) de caldo de legumes
- _ 1 xícara (chá) de peras firmes, sem casca, picadas em cubinhos
- _ 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- _ 1 xícara (chá) de queijo tipo parmeeggiano
- _ Sal e pimenta-do-reino a gosto

VAMOS LÁ

■ Em uma pequena vasilha, misturo o alho, a páprica, o sal de aipo, um tico de pimenta-do-reino e um fio do azeite. Com a mistura, massajeio a carne e reservo. Enquanto os



tournedos namoram o tempero, dou início ao risoto: aqueço a manteiga com o azeite e a cebola ralada; espero que a cebola murche e coloco o arroz (nunca lave o arroz para o risoto), mexo pra lá e pra cá durante alguns minutos, acrescento o vinho branco, espero evaporar e vou, homeopaticamente, colocando o caldo de legumes quente, movimentando sempre e não permitindo que seque. Pouco antes de o arroz ficar al dente, junto os cubinhos de pera, agrego bem e, um minutinho antes de desligar o fogo, coloco o queijo. Mantenho bem aquecido. Meia volta

ao avestruz: 4 ou 5 minutos antes de finalizar o risoto, levo ao fogo uma frigideira de fundo grosso ou uma chapa de ferro. Deito nela o azeite e espero esquentar muito bem em fogo alto. Coloco a carne e selo rapidamente de um lado e do outro (o ideal é que fique mal passada ou ao ponto, para não ficar muito rígida); dou-lhes a pimenta-verde e deixo na chapa alguns 2 ou 3 minutos. Confiro o sal, derramo sobre elas o conhaque e flambo rapidamente. Sirvo os tournedos com uma chavinha de sementes de amaranto ao lado de ponteiros de agrião e do risoto.

Veja só: vamos considerar porções de 100g. Enquanto o avestruz possui 101 calorias, o frango tem 190, o porco, 212, e o boi, 211. O teor de gordura dessas carnes é de 1,8 (avestruz), 7,4 (frango), 9,7 (porco) e 9,3 (boi), e o de colesterol, 36, 89, 86 e 86, respectivamente. A quantidade de ferro é de 3,2 (avestruz), 1,2 (frango), 1,1 (porco) e 3 (boi).

As informações nutricionais são de um estudo desenvolvido pela Universidade de São Paulo (USP).

Você sabia? Originário das planícies da África e batizado de *Struthio camelus* (camelo pardo, em grego), é a maior ave viva do planeta, atingindo até

2,5m de altura e 150kg. Pode viver, na boa, até 50 anos. Não voa (tem asas atrofiadas), mas dá um pique de mais de 100km/h com vento em popa e é por isso que não tem carne no peito, como outras aves. A idade ideal para o abate é entre 12 a 14 meses, quando produz cerca de 30 a 45 quilos de carne. ■