



Os Grelhados:

Culinária para uma Alimentação Saudável

Os grelhados são um dos métodos culinários mais saudáveis, oferecendo, quando bem confeccionados, claras vantagens do ponto de vista nutricional e organolético (capaz de imprimir sensações aos órgãos do sentido, o odor, o saber, a cor e a textura).

Grelhar é, por definição, o método culinário que promove a perda de gorduras naturais dos alimentos, evitando que se percam os sucos característicos, conferindo-lhes sabores, texturas e aromas muito agradáveis.

Os riscos de um grelhado mal executado

Quando se expõem alimentos proteicos a altas temperaturas, quase em contacto direto com a chama, podem formar-se à superfície do alimento compostos cancerígenos – nitrosaminas, hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, aminas heterocíclicas e alguns produtos da reação de Maillard – que se encontram facilmente nas partes carbonizadas da carne ou do pescado. Também se verifica que os fumos que se libertam da combustão das gorduras que pingam sobre a fonte de calor transmitem cheiros e aromas estranhos aos alimentos.

Um dos aspectos que faz dos grelhados um método culinário saudável é a possibilidade de o alimento libertar gordura. Os grelhados em chapa não permitem a perda de gordura dos alimentos, pois numa primeira fase o alimento é grelhado (perde gordura) e numa fase final é cozinhado na sua própria gordura, uma vez que esta não é eliminada, acarretando com isto um maior teor em calorias e gorduras saturadas.

O que fazer para obter um grelhado saudável?

Os investigadores do American Institute for Cancer Research e do Food Safety and Inspection Service do Ministério da Agricultura dos Estados Unidos da América, recomendam vivamente a adopção de alguns cuidados especiais quando se grelham alimentos, por forma a prevenir a formação destes compostos cancerígenos, nomeadamente, escolher carnes magras (tais como coelho, peru ou frango) ou pescado de pequeno tamanho.

Aos alimentos grelhados devem ser retiradas as partes carbonizadas, rejeitando-se todos aqueles que se encontrem queimados. Quanto maior for a temperatura e o tempo a que se sujeitam os alimentos maior será o seu teor em compostos cancerígenos.



O sabor das ervas aromáticas e o requinte dos molhos

Diversos estudos têm apontado que utilizar ervas aromáticas como os orégãos, a salva, o tomilho e o rosmaninho, é uma das formas de evitar a absorção de compostos cancerígenos pelo nosso organismo. As pesquisas demonstram que, tal como os britânicos gostam de fazer, acompanhar as carnes grelhadas com molho de menta, evita a absorção das aminas heterocíclicas. Por outro lado, acrescentar sumo de limão, laranja ou mesmo cerveja, também ajuda a reduzir a quantidade de compostos cancerígenos.

Um bom grelhador é fundamental

É muito importante que a indústria hoteleira e da restauração utilizem grelhadores cuja tecnologia permita colocar os alimentos a uma temperatura constante, numa superfície não aderente, e escoar as gorduras libertadas, evitando a sua combustão sem expor os alimentos directamente a chamas, nem em contacto com fumos e odores por elas libertadas.

Actualmente a utilização dos grelhadores a gás e grelhadores eléctricos é muito mais conveniente, principalmente se estes estiverem dotados de um recipiente que recolha as gorduras que são libertadas pelos alimentos a grelhar. Estes grelhadores praticamente não produzem fumos nem cheiros, o que é extremamente prático para as unidades de restauração, as quais podem confeccionar pratos distintos ao mesmo tempo sem haver transmissão de sabores nem adulteração das propriedades nutritivas dos alimentos.



Os portugueses estão cada vez mais exigentes

Cada vez mais consumidores preocupam-se em praticar uma alimentação saudável. Frequentemente são incentivados a adoptarem os grelhados como um dos métodos culinários pobres em gordura e em calorías. A hotelaria e a restauração devem fazer um esforço para disponibilizarem ementas saudáveis e a facultarem ao consumidor informação clara sobre os métodos e as tecnologias culinárias que utilizam, por forma a assegurarem um serviço que corresponda às expectativas de qualidade gastronómica e nutricional.

O investigador Gregory Möller, da Universidade de Idaho (Estados Unidos da América), também analisou esta problemática, no estudo intitulado "Toxicants Formed During Food Processing".

Segundo o investigador, "na carne assada na brasa foram encontradas substâncias do grupo dos hidrocarbonetos aromáticos, ou HPAs, com conhecido potencial cancerígeno, tais como o benzopireno, o benzo fluoranteno e o antraceno."

Gregory Möller não tem dúvidas em afirmar que "os cancerígenos aparecem devido à decomposição, pelo calor, da gordura que pinga sobre brasas, gerando fumo que impregna o alimento de hidrocarbonetos aromáticos policíclicos."

"Já os defumados e churrascos são impregnados pelo alcatrão proveniente do fumo do carvão, o mesmo encontrado no fumo do cigarro e que tem ação carcinogénea conhecida. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa a temperaturas muito elevadas, podem ser criados compostos que aumentam o risco de cancro do estômago e colo-rectal. Isso ocorre devido à gordura presente na carne, que ao entrar em contacto com a brasa, produz um composto carcinogéneo chamado benzopireno. Assim, existe uma certa distância que deve ser respeitada entre o assado e a brasa."

A melhor opção será prescindir de qualquer tipo de carvão. Os grelhadores a gás proporcionam um churrasco económico, higiénico e saudável, graças à sua fonte de alimentação, que permite um calor 100% natural e um controlo total da temperatura de confeção. Desta forma, garante-se a conservação do valor nutritivo dos alimentos e um índice reduzido de libertação de monóxido de carbono, essencial à manutenção de um ambiente envolvente agradável e saudável, quer para o operador, quer para o consumidor.

Felizmente, a multiplicação dos estudos científicos está a trazer esta temática para a ordem do dia, contribuindo para a desmistificação progressiva dessa crença que coloca os grelhados com carvão no pedestal das comidas saudáveis.

Certamente, os fãs incondicionais do churrasco com carvão ainda não estão convencidos. Alguns especialistas de culinária poderão até argumentar que apenas utilizam a grelha com carvão para marcar a peça, acabando a confeção no forno. O resultado pode até ser delicioso mas constitui mais um atentado à saúde do consumidor.

Sendo assim pergunta-se: num grelhado a carvão, como é que se controla a temperatura de confeção do alimento? Baixando e subindo a grelha? E como se evita a queda de gordura do alimento sobre as brasas e a emissão de fumo cancerígeno? Removendo a grelha de cada vez que há emissão de fumo ou labareda?

Já se sabe que quando o processo de grelhagem se baseia em fontes de calor, colocadas por baixo da grelha (ex: carvão), a queda de resíduos, sucos ou molhos sobre esta causa invariavelmente chamas e labaredas que queimam parcialmente os alimentos, tornando-os menos suculentos e, mais importante, prejudiciais para a saúde do consumidor.

Bibliografia

1. Food Safety and Inspection Service. USDA. Food Safety Facts. Barbecue Food Safety. 2003
2. Robbana-Barnat, S. The impact on consumer health of grilled foods. Environmental Health Perspectives. 1996.
3. Peres, E. Saber Comer para Melhor Viver. Caminho. Lisboa.1994