

Uso adequado das Gorduras Alimentares

Quando sobreaquecidas, as gorduras alimentares degradam-se dando origem à formação de compostos prejudiciais à saúde. Por isso, de acordo com o tipo de preparação culinária deve utilizar a gordura que menos se altera sendo fundamental que nunca utilize a mesma gordura para cozinhar mais do que 2 vezes. Tendo estas precauções protege a sua saúde e também o sabor dos seus cozinhados.

Gordura Alimentar	Temperatura a partir da qual a gordura inicia a degradação	Uso adequado	Serve para fritar?
Azeite	220° C	Em todos os processos culinários (cru e cozinhado)	Sim
Banha	210° C	Em todos os processos culinários (cru e cozinhado)	Sim
Óleo de amendoim	180° C	Em todos os processos culinários (cru e cozinhado)	Sim
Óleos de sementes (milho, girassol, soja, ...)	160° C	Em cru, para temperar	Não
Margarinas e outras gorduras para barrar	140° C *	Em cru, em pasteleria	Não
Manteiga	120° C	Em cru, em pasteleria	Não

Tabela – Utilização adequada de gorduras alimentares

(adaptada com algumas alterações de: Peres E. *Saber Comer para Melhor Viver – versão actualizada de Alimentação Saudável*. 4ª edição, Caminho, Lisboa, 2000)

* Temperaturas variáveis conforme a gordura - em média aguentam sem se degradarem até aos 140° C.

Algumas sugestões para cozinhar com menos gordura:

- * Antes de cozinhar, retire a pele às aves e as gorduras visíveis das carnes;
- * Se consumir conservas de peixe, opte por conservas em água ou em molho de tomate;
- * Quando fizer peixe ou carne assados no forno: retire as gorduras visíveis do alimento a assar, faça uma marinada rica em vinho, alho, cebola e especiarias ao seu gosto; mergulhe a peça nesta marinada e deixe-a no frigorífico de um dia para o outro em recipiente fechado. Para a levar ao forno, encha o fundo da assadeira com rodela de cebola e deite parte da marinada preparada no fundo da assadeira. Coloque a carne ou o peixe na assadeira por cima da cebola, regue-a com a marinada e apenas um fio de azeite. Asse a peça lentamente em forno brando para que esta fique mais tenra. Quando o assado estiver pronto, retire-o para fora da assadeira e rejeite todo o molho que está no fundo.
- * Faça o habitual estrugido da seguinte forma: ponha a cebola a estalar, usando o dobro da quantidade de cebola que usaria habitualmente, numa mistura de água com um pouco de azeite, e vá acrescentando água para a cebola não queimar. Deste modo o resultado final deste estrugido, quer seja arroz ou um apetitoso estufado, vai ser menos rico em gordura.
- * Para gratinar utilize queijo magro, ou mesmo pão ralado.
- * Para temperar saladas, opte por molhos pouco gordurosos: sumo de limão e um pouco de sal, ou experimente fazer um simples molho de iogurte natural temperado com uma pitada de sal, pimenta e outras especiarias a seu gosto.
- * Lembre-se que nas frigideiras anti-aderentes pode cozinhar sem adição de gordura!

