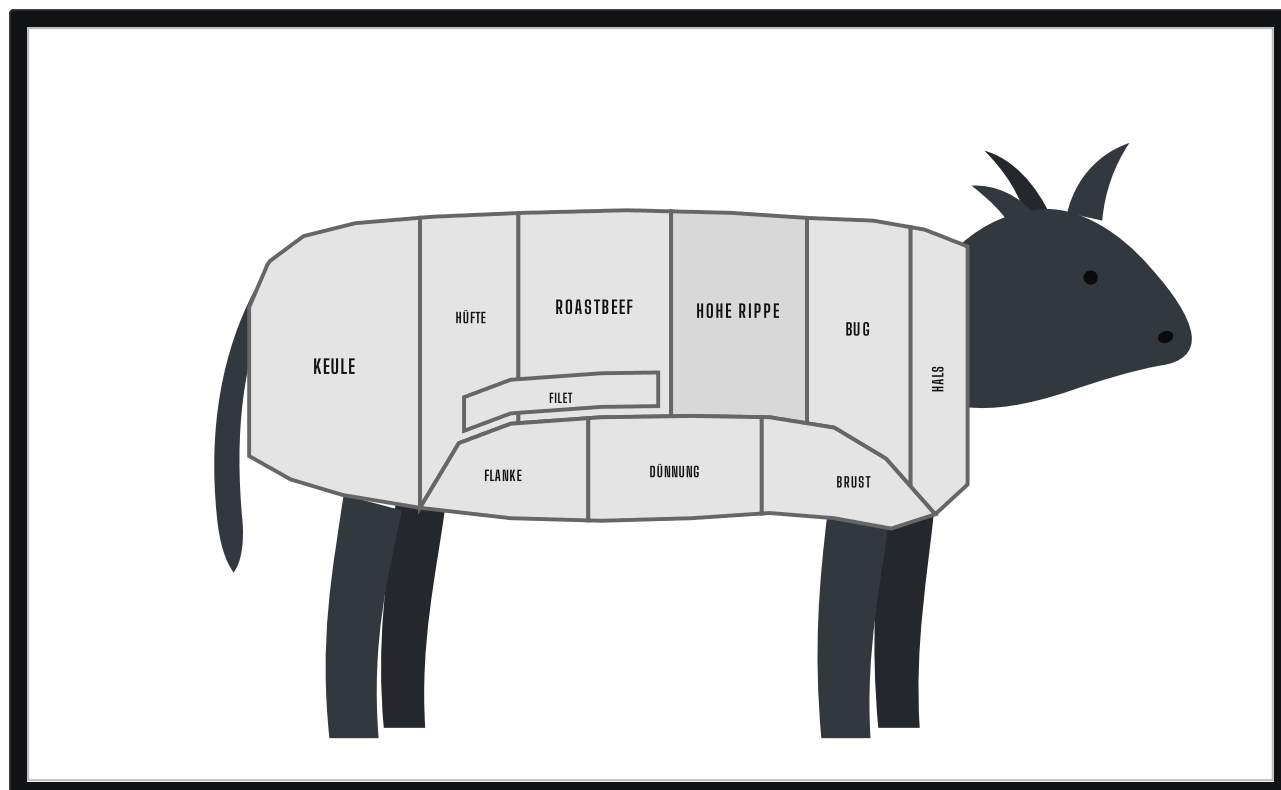


— CORTES DE CARNE BOVINA

QUE CORTE FICA ONDE?

Um boi adulto dá cerca de 300 quilos de carne aproveitável, distribuídos por uns 25 cortes primários. Em sentido estrito, só um quarto serve para bife. Este mapa mostra onde ficam essas peças, como se chamam em várias línguas e que calor aguentam.



LOMBO DIANTEIRO • 10-20 % DE GORDURA

COSTELA ALTA

A zona das costelas, da 6.^a à 12.^a. Três músculos convergem aqui e entre eles fica o característico olho de gordura. Nenhum outro corte é tão marmoreado.

Melhor método: a costela alta aguenta calor forte sem problema – a gordura intramuscular protege-a de secar.

Ir para a secção da costela alta →

CONSULTA

TODOS OS CORTES DE BIFE NUM RELANCE

O mesmo músculo tem muitas vezes nomes completamente diferentes em Portugal, no Brasil, em França e nos Estados Unidos – e por vezes o mesmo nome designa duas peças distintas. Esta tabela põe as designações correntes lado a lado.

CORTE	FRANCÊS	INGLÊS	PARTE	DOSE	MÉTODO
Entrecôte	Entrecôte	Ribeye	Costela alta	250–350 g	Grelhar rápido
Prime rib com osso	Côte de bœuf	Bone-in ribeye	Costela alta	700–1200 g	Reverse sear
Tomahawk	Côte à l'os longue	Tomahawk	Costela alta	1000–1600 g	Reverse sear
Capa do contrafilé	Calotte	Rib cap / spinalis	Costela alta	150–250 g	Grelhar rápido
Contrafilé	Contre-filet	Striploin / NY strip	Contrafilé	220–320 g	Grelhar rápido
T-bone	T-bone	T-bone	Contrafilé + filé	600–800 g	Reverse sear
Porterhouse	Porterhouse	Porterhouse	Contrafilé + filé	800–1400 g	Reverse sear

CORTE	FRANÇAIS	INGLÊS	PARTE	DOSE	MÉTODO
Chateaubriand	Chateaubriand	Tenderloin head	Filé mignon	400–600 g	Selar & forno
Tournedos	Tournedos	Filet mignon	Filé mignon	160–220 g	Grelhar rápido
Picanha	Rumsteck / culotte	Top sirloin cap	Alcatra	1000–1500 g	Grelha / rodízio
Maminha	Aiguillette baronne	Tri-tip	Alcatra	700–1200 g	Reverse sear
Bife de alcatra	Rumsteck	Sirloin steak	Alcatra	200–280 g	Grelhar rápido
Raquete / aranha	Araignée	Spider steak	Coxão	400–700 g	Grelhar rápido
Flat iron	Macreuse à bifteck	Flat iron	Paleta	200–300 g	Grelhar rápido
Teres major	Jumeau	Petite tender	Paleta	300–500 g	Grelhar rápido
Denver cut	Basses côtes	Denver steak	Acém	200–300 g	Grelhar rápido
Fraldinha	Bavette de flanchet	Flank steak	Fraldinha	600–1000 g	Grelha, fatiar fino
Vazio	Bavette d'loyau	Flap meat	Fraldinha	400–800 g	Grelha, fatiar fino
Entranha	Hampe	Skirt steak	Ponta de costela	300–500 g	Muito quente, muito curto
Onglet	Onglet	Hanger steak	Ponta de costela	300–500 g	Muito quente, muito curto
Costela curta	Plat de côtes	Short ribs	Ponta de costela	800–1500 g	Estufar / defumar
Peito	Poitrine	Brisket	Peito	3000–6000 g	Low & slow
Ossobuco	Jarret	Shank / osso buco	Chambão	300–500 g	Estufar

As doses referem-se a cortes comerciais correntes. Os pesos variam bastante conforme a raça, a idade e o talho.

COSTELA ALTA: ENTRECÔTE, RIBEYE E TOMAHAWK

A costela alta vai da sexta à décima segunda costela. O que a distingue é a combinação de três músculos: o grande músculo dorsal (*longissimus dorsi*), a capa que o cobre (*spinalis dorsi*) e o pequeno *complexus*. Entre eles fica o famoso olho de gordura – o núcleo de gordura que deu o nome ao ribeye.

É justamente essa gordura que torna a peça tão tolerante ao erro: enquanto um filé mignon seca com dois graus a mais, aqui a gordura derrete entre as fibras à medida que a temperatura sobe. Se não tem a certeza de acertar no ponto, comece pelo entrecôte e não pelo filé.

ENTRECÔTE OU RIBEYE — HÁ DIFERENÇA?

No essencial, os dois nomes descrevem a mesma peça, vinda de duas tradições de corte. O entrecôte francês costuma ser cortado um pouco mais fino e vem da zona dianteira; o ribeye americano é muitas vezes mais espesso e cortado com uma parte maior da capa. Nas ementas luxemburguesas os dois termos convivem e significam, na prática, o mesmo.

O TOMAHAWK

Um ribeye em que o osso da costela foi limpo ao longo de 15 a 30 centímetros. Do ponto de vista culinário o osso comprido não acrescenta nada; visualmente acrescenta tudo — daí ser o clássico para uma mesa de dois. Atenção: com cinco a sete centímetros de espessura, o tomahawk só resulta com uma fase de cozedura indireta prévia, senão a crosta fica preta antes de o centro aquecer.

A MELHOR GARFADA DO BOI INTEIRO

Se perguntar no talho se conseguem separar a **capa do contrafilé** (francês *calotte*, latim *spinalis*), fica com o músculo de cobertura da costela alta como corte próprio. Junta o marmoreio do ribeye a uma maciez próxima do filé. Muitos talhos transformam-no em carne picada, porque quase ninguém pergunta por ele.

CONTRAFILÉ: BIFE, T-BONE E PORTERHOUSE

Atrás da costela alta o músculo dorsal continua e vai afinando. É o contrafilé — em França *contre-filet*, nos Estados Unidos *strip loin*. Caracteriza-se pela capa de gordura larga em cima e por uma fibra bastante mais firme do que a do ribeye. Quem gosta de bife com mordida está no sítio certo.

A capa de gordura não deve ser cortada fora, mas sim entalhada de dois em dois centímetros quase até à carne. Assim o bife não encolhe na frigideira e a gordura derretida passa a ser a gordura de cozedura.

T-BONE E PORTERHOUSE

Cortando o contrafilé em travessa juntamente com a vértebra, fica de um lado do osso em T o músculo dorsal e do outro o filé mignon. A única diferença entre as duas peças é a proporção de filé: no T-bone mede menos de cerca de cinco centímetros, no porterhouse mais. O porterhouse vem por isso da zona mais traseira, onde o filé engrossa.

Problema prático: dois músculos com teores de gordura diferentes no mesmo osso nunca ficam prontos ao mesmo tempo. Coloque a peça na grelha com o lado do filé virado para a zona menos quente.

FILÉ MIGNON: O MAIS TENRO, NÃO O MELHOR

O filé fica encostado por dentro à coluna lombar e quase não é usado quando o animal anda. Sem carga, o músculo forma pouco tecido conjuntivo — daí a maciez proverbial. O preço a pagar: com dois a quatro por cento de gordura, falta-lhe aquilo que transporta o sabor.

Da peça inteira saem três zonas: a cabeça grossa (chateaubriand, classicamente para duas pessoas), o centro regular (tournedos, filet mignon) e a ponta afilada (medalhães, fondue, stroganoff). Um filé inteiro pesa, conforme a raça, entre 1,8 e 3 quilos.

Como falta o sabor próprio, a cozinha clássica trabalha aqui com companhias: barda de bacon, manteiga de ervas, molho béarnaise ou um jus de vinho tinto. Comer filé sem molho é desperdiçá-lo.

ALCATRA: PICANHA E MAMINHA

A alcatra segue-se ao contrafilé, mais atrás. Na América do Sul é aqui que começa a verdadeira cultura do bife: a **picanha** – a capa da alcatra com uma camada de gordura de um a dois centímetros – é a peça de assinatura de qualquer rodízio brasileiro. Grelha-se inteira ou dobrada em C no espeto, com o lado da gordura para a brasa, cortando aos poucos as camadas exteriores já assadas.

A **maminha**, ou tri-tip, vem da parte inferior da alcatra e virou culto na Califórnia. É triangular, tem duas direções de fibra diferentes e por isso tem de ser fatiada em duas etapas.

Ambas as peças pedem o mesmo: sal grosso, nada mais, e corte sempre contra a fibra.

COXÃO: MAGRO, BARATO, SUBESTIMADO

Coxão mole, coxão duro, patinho e alcatra formam o quarto traseiro. Pouco disto serve para bife no sentido clássico – com uma exceção: a **raquete**, em francês *araignée* («aranha»), pelo desenho de gordura em teia. É um músculo pequeno e bem entremeado, no interior da alcatra, e surpreendentemente tenro.

O resto do coxão vai para rolos, assados, fondue ou – fatiado finíssimo contra a fibra – para carpaccio e tártaro. Do chambão sai o ossobuco e a base de caldos encorpados.

PALETA: ONDE ESTÃO AS PECHINCHAS

A pá é uma malha de mais de vinte músculos. Dois valem a procura:

- **Flat iron** (raquete, *macreuse à bifteck*) – o segundo músculo mais tenro do boi depois do filé, embora atravessado por um nervo central robusto. Retirado esse nervo, restam dois bifés planos perfeitos.
- **Teres major** («filé do açougueiro», *petite tender*) – um músculo pequeno e fusiforme que lembra o filé na forma e na textura, mas com bastante mais sabor próprio.

O **Denver cut**, da passagem para o acém, é o terceiro candidato: muito marmoreado, intenso no aroma, mas verdadeiramente tenro só até ao ponto para menos.

FRALDINHA: AROMA EM VEZ DE MACIEZ

A fraldinha e o vazio têm fibra grossa, são magros e de sabor intenso. Na Argentina, no México e em França são clássicos há muito; nos países de língua alemã foram durante décadas vendidos como carne de cozido.

A regra vale para os dois cortes: não passar do ponto para menos, descansar pelo menos dez minutos e depois fatiar o mais fino possível contra a fibra. Cortar no sentido da fibra dá pastilha elástica – seja qual for a qualidade da carne.

PONTA DE COSTELA: ENTRANHA, ONGLET E SHORT RIBS

A barriga com costela dá os cortes mais aromáticos do boi. A **entranha** (francês *hampe*) é o músculo do diafragma e serve tradicionalmente para fajitas: dois minutos de cada lado no calor máximo, nada mais.

O **onglet** pende livremente entre os rins. Só existe um por animal, razão pela qual os talhantes o guardavam antigamente para si; em inglês chama-se por isso *butcher's steak*. Tem um nervo central grosso que deve ser retirado antes de cozinhar.

As **short ribs** seguem o caminho oposto: oito horas a 110 °C, até o colagénio gelificar e a carne se soltar do osso.

PEITO: O BRISKET

O peito de vaca é feito de dois músculos – o *flat* magro e o *point* gordo, separados por uma camada espessa de gordura. Na Europa sempre foi conhecido como carne de cozido, mas deve a sua fama ao churrasco texano: 10 a 14 horas no fumo a 110 °C, até o centro atingir 92 a 95 °C.

Do point nascem os *burnt ends*: cortados em cubos, glaceados de novo e devolvidos ao fumo uma segunda vez.

ACÉM E CACHAÇO

O pescoço trabalha constantemente e está por isso cheio de tecido conjuntivo. Não serve para grelhar depressa – mas quem faz guisado, ragu ou pulled beef encontra aqui a melhor matéria-prima. Também é a primeira escolha para carne picada de hambúrguer: com cerca de 20 por cento de gordura, o hambúrguer fica suculento sem se desfazer.

Há uma exceção: o **chuck eye steak**, mesmo na passagem para a costela alta. Vem do mesmo feixe muscular que o ribeye, sendo por isso chamado «poor man's ribeye» – por cerca de metade do preço.

PARA COMPARAÇÃO: O CORTE AMERICANO COM OS SEUS PRIMAL CUTS. DIVIDE O ANIMAL DE FORMA MAIS GROSSEIRA DO QUE O CORTE EUROPEU – RIB CORRESPONDE À COSTELA ALTA, SHORT LOIN AO CONTRAFILÉ, ROUND AO COXÃO.

CORTE EUROPEU E CORTE AMERICANO

A diferença mais importante está na direção: os talhantes europeus separam ao longo das fronteiras naturais entre músculos, os americanos desmancham primeiro o animal em oito grandes primal cuts e depois serram através de vários músculos. É por isso que existem nos Estados Unidos peças como o T-bone e o porterhouse, que atravessam osso e dois músculos – numa desmancha francesa clássica nunca surgiriam.

Na prática, isto significa: se quiser encomendar um corte americano no talho, leve consigo a informação sobre a parte de onde ele vem. Nem toda a gente conhece «flat iron», mas «a raquete sem o nervo central» resolve.