

PONTOS DE COZIMENTO & TEMPERATURA INTERNA

NÃO PONTO CERTO SÃO 54 °C.

O ponto de um bife não é uma questão de minutos, mas de graus Celsius no centro da carne. Um termómetro de vinte euros substitui toda a experiência – e é a única forma de acertar duas vezes seguidas no mesmo ponto.

 SELADO 45–47 °C Selado por fora, centro quase cru e fresco	 MAL PASSADO 48–52 °C Centro vermelho vivo e macio, a soltar suco	 AO PONTO PARA MENOS 53–56 °C Centro vermelho com aro rosado – a referência
 AO PONTO 57–60 °C Rosado por inteiro, bastante mais firme	 AO PONTO PARA MAIS 61–65 °C Só resta uma faixa rosada estreita	 BEM PASSADO a partir de 66 °C Cinzento-castanho por inteiro, pouco suco

Valores para carne de vaca, medidos no meio do ponto mais espesso. Nas ementas em inglês correspondem a *blue*, *rare*, *medium rare* e *well done*; em francês a *bleu*, *saignant*, *à point* e *bien cuit*. Atenção: o *medium* anglo-saxónico é um pouco mais passado do que aquilo a que chamamos ao ponto.

POR CORTE

NEM TODA A PEÇA QUER O MESMO PONTO

Os cortes magros secam mais cedo, os muito marmoreados precisam de um pouco mais de calor para a gordura derreter. Esta tabela indica a temperatura-alvo a que cada corte atinge o seu melhor.

CORTE	TEMPERATURA INTERNA RECOMENDADA	PONTO	PORQUÊ
Filé mignon	52–54 °C	Mal passado a ao ponto para menos	Muito magro – acima de 56 °C fica farinhento
Entrecôte / ribeye	54–57 °C	Ao ponto para menos a ao ponto	O olho de gordura precisa de calor para derreter
Contrafilé	53–55 °C	Ao ponto para menos	Fibra firme, fica rija logo acima disso
T-bone / porterhouse	53–56 °C	Ao ponto para menos	Colocar o lado do filé na zona menos quente
Tomahawk	54–56 °C	Ao ponto para menos	A espessura obriga ao reverse sear
Picanha	54–58 °C	Ao ponto para menos a ao ponto	A capa de gordura tem de derreter
Fraldinha / flank	52–55 °C	Ao ponto para menos	Fibra grossa, fica rija imediatamente acima
Entranha / onglet	52–54 °C	Mal passado a ao ponto para menos	Cozedura muito curta, calor alto
Flat iron	53–55 °C	Ao ponto para menos	Tenro, mas nunca além do ao ponto
Wagyu A5	50–54 °C	Mal passado a ao ponto para menos	A gordura derrete já aos 25 °C
Carne picada / hambúrguer	a partir de 68–70 °C	Bem passado	Higiene: os micróbios estão espalhados por todo o hambúrguer
Short ribs / brisket	92–95 °C	Muito além do bem passado	O colagénio tem de virar gelatina

O COZIMENTO RESIDUAL

Um bife continua a cozinhar depois de sair do lume. A camada exterior quente cede calor ao centro mais frio até a temperatura equilibrar. A dimensão deste efeito depende da diferença de temperatura:

- **Frigideira ou grelha em calor alto:** 3 a 5 °C de subida. Mais ainda em peças com mais de 5 cm.
- **Reverse sear:** 1 a 2 °C, porque o centro já estava perto do alvo.
- **Sous vide:** praticamente nada – por isso aqui coze-se diretamente à temperatura pretendida.

Regra prática: no método clássico à frigideira, retire o bife cerca de 3 °C abaixo da temperatura desejada. Para ao ponto para menos isso significa tirar aos 51 °C e servir aos 54 °C.

MEDIR CORRETAMENTE

Um termómetro de sonda mede na ponta, não ao longo da haste. Introduza-o por isso *de lado*, na horizontal, até ao meio da zona mais espessa, e não por cima – assim a ponta fica mesmo no centro em vez de o atravessar.

- Não meça perto do osso: o osso conduz o calor de outra forma e falseia o valor.
- Evite também as veias de gordura.
- No T-bone e no porterhouse, meça cada lado em separado.
- Um termómetro que leia em dois ou três segundos chega perfeitamente; os aparelhos mais caros são sobretudo mais rápidos, não mais exatos.

O TESTE DO TOQUE — PARA EMERGÊNCIAS

Sem termómetro, ajuda comparar com a base do próprio polegar. Carregue no músculo por baixo do polegar com o indicador da outra mão:

POSIÇÃO DA MÃO	SENSAÇÃO	CORRESPONDE A
Mão relaxada	muito mole, cede facilmente	Selado / mal passado
Polegar contra o indicador	mole com ligeira resistência	Ao ponto para menos
Polegar contra o médio	elástico	Ao ponto
Polegar contra o anelar	firme	Ao ponto para mais
Polegar contra o mindinho	duro	Bem passado

O método é uma aproximação grosseira e só funciona em cortes de estrutura regular. Com fraldinha, entranha ou wagyu engana de forma sistemática.

DESCANSAR — QUANTO TEMPO, AFINAL?

Ao cozinhar, as fibras musculares contraem-se e empurram o líquido para o centro. Enquanto o bife descansa, as fibras relaxam e o suco volta a distribuir-se. Cortar cedo demais faz com que ele escorra para a tábua em vez de ir para a boca.

- **Bife de 200–300 g:** 4 a 6 minutos
- **Tomahawk, porterhouse, côte de bœuf:** 8 a 12 minutos
- **Assado inteiro, picanha inteira:** 15 a 20 minutos

Deixe a carne sobre uma grelha ou um prato virado ao contrário, coberta sem apertar com folha de alumínio – nunca embrulhada, senão a crosta amolece com o vapor. Se o tempo de descanso o preocupa, aqueça os pratos: um prato quente mantém o bife à temperatura muito melhor do que qualquer folha.

PORQUE É QUE O BIFE DO RESTAURANTE PARECE DIFERENTE

As cozinhas profissionais trabalham muitas vezes com salamandra e armário quente: o bife é selado, descansa a 55 °C e leva um golpe de calor pouco antes de ir à mesa. O centro fica assim com uma cor mais uniforme do que no método à frigideira em casa, onde permanece um gradiente do bordo para o meio. Para conseguir esse aspeto uniforme em casa, use reverse sear ou sous vide.

PERGUNTAS FREQUENTES

OS PONTOS — EM RESUMO

O QUE SIGNIFICA EXATAMENTE «AO PONTO PARA MENOS»? ×

Corresponde a uma temperatura interna de 53 a 56 °C. O centro está vermelho e quente, a cor passa a rosado em direção ao exterior e a superfície tem uma crosta castanha. Na maioria dos cortes é o ponto com a melhor relação entre suculência e textura.

CARNE ROSADA É PERIGOSA? ×

Num bife inteiro cortado de um músculo, não: os micróbios estão à superfície e são destruídos de forma fiável ao selar. É diferente com carne picada, entremeada ou amaciada mecanicamente – aí os micróbios estão espalhados por todo o produto, que tem por isso de ser bem passado. Para grávidas, crianças pequenas e pessoas imunodeprimidas valem recomendações mais restritivas.

PORQUE É QUE O MEU BIFE FICA CINZENTO EM VEZ DE CASTANHO? ×

Pouco calor, demasiada humidade ou uma frigideira sobrecarregada. Enquanto houver água a evaporar da superfície, a temperatura fica presa nos 100 °C – mas a reação de Maillard só começa por volta dos 140 °C. Seque bem a carne, deixe a frigideira aquecer a sério e faça um bife de cada vez.

DÁ PARA SALVAR UM BIFE QUE PASSOU DO PONTO? ×

Voltar atrás não dá. O que ajuda: fatiar fino, contra a fibra, e servir com um molho gordo ou manteiga de ervas. Um contrafilé passado demais também fica excelente numa salada no dia seguinte.

QUE TEMPERATURA INTERNA TEM O BEM PASSADO?



A partir de 66 °C. A carne fica então cinzento-acastanhada por inteiro, a perda de suco é bastante maior e as fibras ficam firmes. Quem pede bem passado deve escolher cortes muito marmoreados, como o entrecôte – aí a gordura que derrete compensa parte da secura.
