

Cabrito, a carne vermelha mais saudável do mundo

Clovis Guimarães¹

De maneira geral, confunde-se a carne de caprino com a de ovino. O cabrito é a cria da cabra, abatido geralmente com idade de 4 a 6 meses, com carcaça em torno de 12 kg. Quando abatido aos 2 ou 3 meses, carcaça na faixa dos 4 kg–6 kg e ainda mamando, é o cabrito mamão, que vem, em alguns países, substituindo gradativamente o peru e o leitão nas festas de fim de ano. Além do sabor característico e cada vez mais apreciado pela alta gastronomia, a carne de cabrito possui muitas vantagens em termos nutricionais. Tais vantagens estão relacionadas aos baixíssimos teores de calorias, gorduras e colesterol, à alta digestibilidade e aos elevados níveis de proteína e ferro. A carne de cabrito é a carne vermelha mais magra e mais consumida no mundo. Estudo da Universidade Federal do Paraná comprovou que os baixos índices de gordura e colesterol aliados aos altos índices de nutrientes tornam a carne de cabrito recomendável para cardíacos e diabéticos. Além dos baixos teores de gordura, o percentual de gordura saturada em carne caprina é cerca de 40% inferior ao de galinha (sem pele) e bastante menor que o de bovinos (850%), ovinos (900%) e suínos (1.100%) (ADDRIZZO, 1990). A carne de cabrito é rica também em cálcio, proteínas, ômega 3 e ômega 6, que desempenham papel anti-inflamatório e estão diretamente ligados à resistência imunológica.

Nos EUA, Europa, Ásia e Oceania, a preocupação com a saúde tem provocado grandes mudanças nos hábitos alimentares, envolvendo a inclusão do cabrito no cardápio diário. Nos EUA, os maiores importadores, a carne de cabrito é cada vez mais procurada como uma carne light e gourmet. A carne de cabrito já está incluída na lista dos dez produtos (top ten) de maior crescimento de demanda de consumo no mercado americano. No Brasil, o consumo do cabrito no Nordeste é muito limitado, já que os animais são predominantemente abatidos com idade superior aos 15–16 meses. Em São Paulo, a carne de cabrito é tradicionalmente muito consumida pelas comunidades italiana, portuguesa, árabe e judaica, mas, nos últimos anos, tem se transformado numa das estrelas da alta gastronomia paulistana. “É uma carne nobre, magra, saborosa e altamente digestiva. Duas horas depois o organismo já a digeriu. Inclusive, por isso, pode ser um prato feito até para o jantar” (informação verbal)². “É uma carne que se destaca pela sua leveza, muito digestiva”³.

Petrolina e Juazeiro, juntas, são o maior polo consumidor de carnes caprina e ovina do Nordeste, mas ainda não de cabritos e cordeiros, já que esses animais, chamados indistintamente de bode, são predominantemente abatidos com idade avançada, boa parte até acima dos dois anos. Ou seja, praticamente só comemos carnes de animais velhos, erados. Para mudar essa situação, alguns produtores da região do Pontal,

¹ Clovis Guimarães Filho. E-mail: clovisgf@uol.com.br

² Notícia fornecida por Rivaldo Cavalieri, do Rei dos Cabritos, especialista no assunto, São Paulo.

³ Notícia fornecida pelo consultor Luiz Degrossi, especialista com mais de 50 anos de experiência no setor de cortes de carnes para alta gastronomia, ao provar o cabrito no Restaurante Rubayat, São Paulo.

em Petrolina, sob orientação técnica da Projetec-Plena-Codevasf, começaram a priorizar a produção de cabritos, buscando ofertar inicialmente animais para abate até oito meses de idade. Foi a primeira iniciativa de produção organizada do produto na região, em condições de sequeiro. Buscou-se oferecer, de forma regular e a preço competitivo, um produto de qualidades nutricionais e organolépticas superiores. Mas, com a desativação do projeto de assistência técnica, em 2015, por causa de corte dos recursos, a oferta do produto entrou em ritmo decrescente

e praticamente parou. Mediante encomenda a alguns poucos produtores, é possível conseguir cabritos desse padrão. Felizmente, outras iniciativas nesse sentido começam a surgir, nos dois lados do rio, e o sucesso é garantido.

Referência

ADDRIZZO, J. R. **Use of meat and milk goats as therapeutic aids in cardiovascular diseases**. New York: Staten Island Medical Center, 1990.