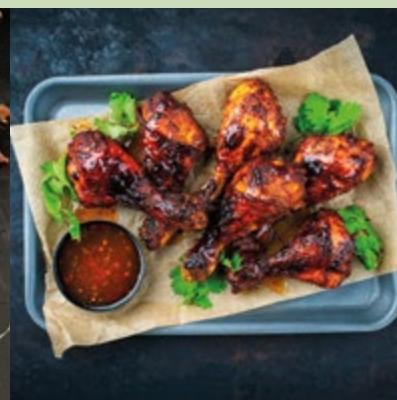


# A ARTE DO CHURRASCO



DA CARNE AO  
ACOMPANHAMENTO

## SISTEMA FAEP



## **SENAR - ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DO PARANÁ**

### **CONSELHO ADMINISTRATIVO**

**Presidente:** Ágide Meneguette

#### **Membros Titulares**

Rosanne Curi Zarattini  
Nelson Costa  
Darcy Piana  
Alexandre Leal dos Santos

#### **Membros Suplentes**

Livaldo Gemin  
Robson Mafioletti  
Ari Faria Bittencourt  
Ivone Francisca de Souza

### **CONSELHO FISCAL**

#### **Membros Titulares**

Sebastião Olímpio Santarosa  
Paulo José Buso Júnior  
Carlos Alberto Gabiatto

#### **Membros Suplentes**

Ana Thereza da Costa Ribeiro  
Aristeu Sakamoto  
Aparecido Callegari

#### **Superintendente**

Pedro Carlos Carmona Gallego

**KIKO ESPÍNDOLA**

**A ARTE DO CHURRASCO  
DA CARNE AO ACOMPANHAMENTO**

**CURITIBA  
SENAR-AR/PR  
2025**

Depósito legal na CENAGRI, conforme Portaria Interministerial n.º 164, datada de 22 de julho de 1994, junto à Biblioteca Nacional e ao SENAR-AR/PR.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, por qualquer meio, sem a autorização do editor.

Adaptação: Cartilha SENAR-MS

Autor: Kiko Espíndola

Coordenação técnica: Luiza Fernandes Gomes

Coordenação metodológica: Leandro Aparecido do Prado

Coordenação gráfica: Carlos Manoel Machado Guimarães Filho

Diagramação: Sincronia Design Gráfico Ltda.

Normalização e revisão final: CEDITEC - SENAR-AR/PR

Catalogação no Centro de Editoração, Documentação e  
Informação Técnica do SENAR-AR/PR

Espíndola, Kiko

E77

A arte do churrasco : da carne ao acompanhamento [livro eletrônico] / Kiko Espíndola; adaptação cartilha do SENAR-AR/MS. — Curitiba : SENAR AR/PR, 2025.  
3072 Kb; PDF.

ISBN 978-85-7565-262-6

Adaptação da Cartilha do SENAR-AR/MS.

1. Churrasco - História. 2. Churrasco - Preparação.  
3. Culinária (Carne). 4. Receitas. I. Serviço Nacional de  
Aprendizagem Rural. Administração Regional de Mato  
Grosso do Sul. II. Título.

CDD: 641.5784

Bibliotecária responsável: Luzia Glinski Kintopp - CRB/9-1535

IMPRESSO NO BRASIL – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## APRESENTAÇÃO

O Sistema FAEP é composto pela Federação da Agricultura do Estado do Paraná (FAEP), o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural do Paraná (SENAR-PR) e os sindicatos rurais.

O campo de atuação da FAEP é na defesa e representação dos milhares de produtores rurais do Paraná. A entidade busca soluções para as questões relacionadas aos interesses econômicos, sociais e ambientais dos agricultores e pecuaristas paranaenses. Além disso, a FAEP é responsável pela orientação dos sindicatos rurais e representação do setor no âmbito estadual.

O SENAR-PR promove a oferta contínua da qualificação dos produtores rurais nas mais diversas atividades ligadas ao setor rural. Todos os treinamentos de Formação Profissional Rural (FSR) e Promoção Social (PS), nas modalidades presencial e *online*, são gratuitos e com certificado.

*Feliz aquele que transfere o  
que sabe e aprende o que ensina.*

Cora Coralina

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>1. HISTÓRIA DO CHURRASCO.....</b>	<b>9</b>
<b>2. ORIENTAÇÕES PARA PREPARAÇÃO DO CHURRASCO .....</b>	<b>11</b>
2.1 CÁLCULO DA QUANTIDADE DE CARNE POR PESSOA.....	11
2.2 LOCAL.....	12
2.3 CHURRASQUEIRA.....	12
2.4 UTENSÍLIOS.....	12
2.4.1 Tábuas de corte: boas práticas de limpeza e conservação.....	13
2.4.2 Facas, garfos, pinças, pegadores e chairas .....	13
2.4.3 Vasilhas e gamelas .....	14
2.5 BOAS PRÁTICAS .....	14
2.6 LIMPEZA DOS CORTES .....	15
2.7 ACENDIMENTO DA CHURRASQUEIRA.....	15
2.8 TIPOS DE FOGO .....	16
2.8.1 Fogo e braseiro: uso do carvão .....	17
2.8.2 Uso de lenha no churrasco .....	18
2.8.3 Controle de altura entre braseiro e carne .....	18
2.9 TÉCNICAS DE COCÇÃO .....	18
2.9.1 Técnicas de grelha .....	19
2.9.2 Pontos de coccção .....	19
2.9.3 Como testar o ponto da carne com a mão.....	20
2.10 DIFERENÇAS ENTRE OS SAIS: SAL GROSSO, SAL DE PARRILLA, SAL BOIADEIRO E SAL FINO .....	22
2.11 TÉCNICAS DE PREPARO.....	22
<b>3. RECEITAS.....</b>	<b>27</b>
3.1 CHORIPAN.....	27
3.2 CHIMICHURRI.....	28
<b>4. RECEITAS DE MARINADAS.....</b>	<b>29</b>
4.1 COXINHA DA ASA COM MOLHO DE SOJA E LIMÃO .....	29
4.2 COXINHA DA ASA COM MOSTARDA .....	30
4.3 MANDIOCA.....	31
4.4 SALSA CRIOLLA.....	32

4.5 TOMATES RECHEADOS COM QUEIJOS .....	33
4.6 PIMENTÕES RECHEADOS COM OVOS .....	35
<b>5. RECEITA DE SOBREMESA .....</b>	<b>37</b>
5.1 BANANA COM CANELA E SORVETE DE CREME.....	37
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>39</b>

## INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao curso “A arte do churrasco – da carne ao acompanhamento”, do Sistema FAEP.

Neste curso, o churrasco é apresentado como algo simples, acessível e de qualidade. Vamos explorar técnicas indispensáveis, cuidados no manuseio dos alimentos, na escolha e no uso dos utensílios, além de temperos e acompanhamentos que fazem toda a diferença.

Mais do que uma prática culinária, o churrasco é um estilo de vida. Cada encontro em volta da churrasqueira oferece a chance de criar memórias, compartilhar histórias e fortalecer laços. Você vai perceber que assar carne é apenas parte de uma experiência muito maior: celebrar a convivência.

Do corte da carne ao acender da brasa, cada etapa será valorizada. Afinal, o fogo aqui não é apenas fonte de calor, mas também símbolo de tradição, cultura e encontro. Este curso é seu ponto de partida para mergulhar nesse universo.

Venha conosco “aprender a fazer, fazendo”!



## 1. HISTÓRIA DO CHURRASCO

Muito antes da chegada dos portugueses ao Brasil, as populações indígenas já dominavam técnicas de preparo da carne diretamente sobre o fogo. Assavam e defumavam espécies como capivara, anta e marreco em espetos de madeira, por meio de práticas descritas por Cascudo (2004) que mais tarde seriam associadas ao que hoje chamamos de churrasco.

Na Antiguidade, os romanos fizeram da carne assada e de caça um símbolo de poder, exibido em banquetes repletos de fartura. Séculos depois, na Idade Média, o consumo de carne – sobretudo assada – tornou-se um privilégio das classes mais ricas da sociedade europeia.

Se voltarmos ainda mais no tempo, ao início da história humana, perceberemos que a carne desempenhou papel essencial para sua sobrevivência. Desde a Pré-História os seres humanos já domesticavam animais como bois, ovelhas e porcos e desenvolviam métodos de conservação, como a salmoura, garantindo alimento em diferentes períodos.

Inspirados pelos grandes predadores, nossos ancestrais caçavam e consumiam carne crua até que, com o domínio do fogo, ocorreu uma verdadeira revolução.

O antropólogo biológico Richard Wrangham (Harvard) destaca que o cozimento dos alimentos transformou a evolução humana: melhorou o sabor, facilitou a digestão e permitiu conservar a comida por mais tempo (Wrangham, 2010). Assim, assar carne não foi apenas uma questão de gosto, mas também de estratégia vital.

Ao longo dos séculos, cada povo e época acrescentou novos significados, rituais e técnicas ao ato de preparar carne sobre o fogo. O que começou como estratégia de sobrevivência transformou-se em prática cultural, símbolo de *status* e, por fim, uma tradição que atravessa gerações.



**PARA SABER MAIS**

Os **espetos ameríndios** são um tipo tradicional de utensílio de origem indígena, utilizado para assar carnes diretamente no fogo. São característicos de povos indígenas das Américas, especialmente da América do Sul, como os povos nativos do Brasil.

Desde tempos remotos, a carne sempre esteve associada a celebrações, conquistas e poder. Como lembra Montanari (2008), "a carne esteve sempre ligada à celebração, ao poder e à abundância", tornando-se símbolo de prestígio em diferentes

culturas. Dos banquetes dos czares russos às comemorações contemporâneas, a presença da carne nunca deixou de marcar momentos de vitória, união e abundância.

No Brasil, essa tradição assumiu uma identidade própria. Sua consolidação remonta à região dos Sete Povos das Missões, no Rio Grande do Sul, onde grandes rebanhos de gado foram introduzidos. Após a destruição de alguns povoados, muitos animais passaram a viver soltos e a se reproduzir livremente. Quando os tropeiros chegaram em busca de ouro, encontraram nesses bois selvagens a solução para se alimentar durante longas viagens.

Sem condições de transportar grandes quantidades de mantimentos, os peões abatiam o gado, acendiam o fogo de chão e assavam a carne no espeto. Além de garantir comida farta para a tropa, eles criaram um momento de confraternização: cantavam, bebiam e fortaleciam laços em torno do fogo. Foi nesse contexto que nasceu o churrasco gaúcho – considerado até hoje, por muitos, o melhor do Brasil e até do mundo.

Do período dos tropeiros até os dias atuais, muito mudou. Os bois foram aprimorados por meio de cruzamentos, melhor manejo e alimentação balanceada, resultando em animais com cortes mais nobres, marmoreio acentuado e maior rendimento de carne. Também os temperos e acompanhamentos foram se diversificando, trazendo novos sabores à tradição.

Apesar de tantas transformações, a essência do churrasco permanece a mesma: celebrar. Reunir amigos e familiares em volta da churrasqueira continua sendo, no século XXI, uma das formas mais prazerosas de comemorar conquistas e cultivar memórias.

Unanimidade nacional, o churrasco segue preservando sua identidade original: um ritual de partilha, sabor e encontro.

## 2. ORIENTAÇÕES PARA PREPARAÇÃO DO CHURRASCO

Um churrasco de qualidade começa muito antes de a carne chegar à grelha. A atenção à higiene, ao manuseio correto dos alimentos e à conservação adequada da carne garante não apenas sabor, mas segurança alimentar.

Utensílios limpos, mãos higienizadas e um ambiente organizado fazem toda a diferença no resultado. Afinal, cuidar dos detalhes é o primeiro passo para transformar o churrasco em uma experiência saborosa, responsável e inesquecível.

### 2.1 CÁLCULO DA QUANTIDADE DE CARNE POR PESSOA

Normalmente, calcula-se a quantidade de carne crua por pessoa em eventos, mas é importante considerar que haverá perdas durante o preparo, o que pode impactar o resultado.

Perdas após cocção (média):	
Linguiças	até 50%
Frango (possui osso)	até 50%
Carne sem osso	até 30%
Carne com osso	até 55%

Sabendo que uma pessoa adulta consome, em média, de 300 a 350 gramas de carne assada em um evento, o cálculo deve ser realizado da seguinte forma:

Linguiça	100 g crua, após cocção – 50 g
Drumet de frango (coxinha da asa)	100 g crua, após cocção – 50 g
Carne sem osso	300 g crua, após cocção – 245 g
Total	Finalizando em 345 g por pessoa

#### ! ATENÇÃO

É sempre melhor preparar um pouco mais de carne do que arriscar que falte. Além de garantir que todos comam bem, as sobras podem ser reaproveitadas em um delicioso arroz carreteiro – uma forma prática e saborosa de aproveitar o que sobrou, e melhor ainda, sem desperdício.

## 2.2 LOCAL

O ambiente onde será realizado o churrasco deve estar limpo e livre de qualquer fator que possa causar contaminação. A higienização deve ser realizada com água potável e sabão neutro, garantindo a segurança e a qualidade no preparo dos alimentos.

## 2.3 CHURRASQUEIRA

Antes de iniciar o preparo do churrasco, as cinzas de churrascos anteriores devem ser removidas. Caso deseje, você pode guardar uma pequena quantidade das cinzas limpas (sem resíduos de gordura ou alimentos) para ajudar no controle das labaredas durante o próximo churrasco.

## 2.4 UTENSÍLIOS

**Figura 1** – Alguns dos utensílios usados para preparar um churrasco: grelha e escova de limpeza.



**Fonte** – Arina P Habich/Shutterstock.

Espetos, grelhas, suportes de churrasqueira e pá devem ser limpos imediatamente após o uso, o que facilita a remoção de resíduos e evita odores desagradáveis. Após a lavagem, é importante deixá-los secar completamente e armazená-los em locais secos e arejados, prevenindo o aparecimento de ferrugem e o acúmulo de sujeira, além de garantir que estejam prontos para o próximo churrasco.

#### 2.4.1 Tábuas de corte: boas práticas de limpeza e conservação

- **Tábua de madeira:** deve ser lavada com água e sabão neutro antes e depois do uso. Após a lavagem, recomenda-se higienizá-la com álcool 70% para garantir a eliminação de micro-organismos.
- **Tábua de polietileno (plástico):** assim como a de madeira, deve ser lavada com água e sabão neutro antes e depois do uso, seguido da aplicação de álcool 70%. Se necessário, pode-se deixá-la de molho em solução com alvejante para uma higienização mais profunda.
- **Tábua de vidro:** não é recomendada para o preparo de carnes, pois, apesar de sua fácil higienização, prejudica o fio das facas. Pode ser utilizada para cortar pães, frutas e legumes, preferencialmente com facas de serra.

#### ! ATENÇÃO

Durante o churrasco, mantenha sempre as tábuas limpas e protegidas, evitando o acúmulo de resíduos e a presença de moscas ou outros insetos, que podem comprometer a segurança dos alimentos.

#### 2.4.2 Facas, garfos, pinças, pegadores e chairas

**Figura 2** – Utensílios e ingredientes usados no preparo de um churrasco: garfo e faca de carne, pincel e temperos.



Fonte – sweet marshmallow/Shutterstock.

Facas, garfos, pinças, pegadores e chairas devem ser lavados com água e sabão neutro antes, durante e após o uso. A limpeza é especialmente importante ao manipular diferentes tipos de proteínas, como frango e carne bovina, para evitar a contaminação cruzada.

Além disso, evite utilizar a parte abrasiva da esponja ou palha de aço nas lâminas das facas, pois isso pode danificá-las e comprometer seu desempenho.



### PRECAUÇÃO

Contaminação cruzada é a transferência de micro-organismos de um alimento ou utensílio contaminado para outro, limpo, podendo causar doenças. Isso acontece, por exemplo, ao usar a mesma faca ou tábua para carnes cruas e alimentos prontos, sem a devida higienização. Para evitar esse problema, é essencial manter a higiene dos utensílios e separá-los durante o preparo dos alimentos.

#### 2.4.3 Vasilhas e gamelas

Lave-as com água e sabão neutro antes e depois do uso. Durante o churrasco, mantenha as vasilhas sempre limpas. Sempre que possível, dê preferência às que têm tampa, pois ajudam a proteger os alimentos de contaminantes externos.

### 2.5 BOAS PRÁTICAS

- Utilize bonés, chapéus, toucas ou bandanas para evitar que fios de cabelo ou suor entrem em contato com os alimentos ou utensílios.
- Lave as mãos frequentemente com sabão neutro, especialmente após manipular diferentes tipos de alimentos, como carnes cruas e alimentos prontos para consumo.
- Se preferir, utilize luvas nitrílicas descartáveis (sem pó) para evitar a contaminação cruzada. Embora o uso de luvas não seja obrigatório, é recomendado em situações que exigem maior controle higiênico, como ao manusear alimentos prontos ou atender pessoas com restrições alimentares.



### PARA SABER MAIS

Para saber mais sobre boas práticas no preparo de alimentos, consulte a Cartilha *Manual de segurança para manipuladores de alimentos*, também do SENAR.

## 2.6 LIMPEZA DOS CORTES

Antes de temperar e assar a carne, é importante preparar bem os cortes. Evite lavar qualquer tipo de carne, pois isso pode causar contaminações e não traz nenhum benefício nutricional. Pelo contrário, pode até favorecer a proliferação de bactérias.

Retire os sebos e os chamados “espelhos” (membranas que separam os cortes no animal), já que essas estruturas não agregam sabor nem proporcionam boa textura aos assados. Por outro lado, mantenha a gordura nos cortes porque, quando assada corretamente, ela derrete durante a cocção e se infiltra nas fibras da carne, promovendo suculência, maciez e o sabor inconfundível de um bom churrasco.

## 2.7 ACENDIMENTO DA CHURRASQUEIRA

A churrasqueira ideal é aquela que conserva o calor por mais tempo. Ou seja, quanto mais fechada ela for, maior será a retenção de calor em seu interior e menor será o consumo de carvão ou lenha. Churrasqueiras de alvenaria, pré-moldadas ou com tijolos refratários tendem a ser mais eficientes, pois têm abertura apenas na parte frontal (“boca”), o que ajuda a concentrar o calor.

**Figura 3** – Modelo de churrasqueira.



**Fonte** – RanilsonArruda/Shutterstock.

Já as churrasqueiras feitas de tambor, latão ou alumínio geralmente têm aberturas laterais e no fundo, o que favorece a dispersão do calor e, consequentemente, aumenta o consumo de combustível.

Existem diversas formas de acender a churrasqueira, mas o mais importante é priorizar a segurança. Evite o uso de combustíveis líquidos inflamáveis, como álcool líquido, gasolina ou óleo diesel, pois eles podem causar explosões e queimaduras graves.

Estes são os métodos mais seguros de acendimento:

- **Álcool em gel:** faça uma espécie de "copo" com papel-toalha ou papel higiênico, despeje o álcool em gel dentro dele e o coloque no fundo da churrasqueira, entre os pedaços de carvão, de modo que fique preso e o álcool não escorra. Ateie fogo no papel e cubra-o com mais carvão.
- **Óleo de cozinha:** pode ser usado da mesma forma que o álcool em gel, mas tende a produzir mais fumaça até que o carvão esteja totalmente aceso.
- **Acendedores artificiais (serragem e parafina):** basta riscá-los na própria caixa, como um fósforo, e colocá-los entre os pedaços de carvão.
- **Acendedores elétricos:** encaixe a extremidade do acendedor entre os carvões e ligue-o na tomada. Aguarde até o carvão começar a pegar fogo e retire-o com cuidado.

**Figura 4 – Acendedor.**



**Fonte –** Spectral-Design/Shutterstock.

## 2.8 TIPOS DE FOGO

Antes da carne, o fogo. Para iniciar o preparo, é essencial garantir que o braseiro esteja bem aceso e com o calor ideal. Um bom fogo é o verdadeiro coração do

churrasco – ele define o ritmo do preparo, o ponto da carne e a experiência final. Ter paciência para formar brasas firmes e uniformes faz toda a diferença no resultado. Lembre-se: um bom churrasco começa com um fogo bem-feito.

### 2.8.1 Fogo e braseiro: uso do carvão

- Dê preferência a carvões em pedaços grandes e de boa procedência, pois eles garantem maior durabilidade, calor constante e melhor desempenho da churrasqueira.
- Evite carvões de baixa qualidade, especialmente os muito pequenos, pois costumam soltar faíscas que podem grudar na carne, prejudicando o sabor e a segurança do preparo.
- Cálculo médio de uso: utilize aproximadamente 1 kg de carvão para cada 1 kg de alimento a ser preparado.

#### 2.8.1.1 Braseiro

**Figura 5** – Exemplo de braseiro.



**Fonte** – Fabio Principe/Shutterstock.

Para fazer e manter um bom braseiro, deve-se esperar que os carvões, inicialmente colocados, formem uma boa brasa. Depois, espalhe a brasa por toda a churrasqueira, preenchendo os espaços com pedaços novos de carvão/lenha. Quando estes tiverem pegado fogo, espalhe-os, uniformizando o braseiro em toda a superfície do fundo da churrasqueira. Espere as labaredas diminuírem (caso necessite, utilize as cinzas de churrascos anteriores, jogando-as em cima das labaredas para controlar as chamas) para então colocar os cortes de carne para assar.

Para um bom assado, é essencial que a churrasqueira esteja bem quente, com o calor distribuído de forma uniforme. Evite assar as carnes diretamente sobre as labaredas, pois isso pode queimar o exterior da carne enquanto o interior permanece cru, comprometendo o ponto ideal de cocção.

#### 2.8.1.2 Briquete

Briquetes são blocos densos e compactos, produzidos de resíduos de madeira ou outros materiais orgânicos com alto poder energético. Representam uma alternativa mais sustentável ao carvão tradicional, oferecendo queima prolongada e menor impacto ambiental.

#### 2.8.2 Uso de lenha no churrasco

- Para churrascos tradicionais, recomenda-se o uso de lenhas de reflorestamento, como o eucalipto, ou lenhas típicas do Cerrado, como angico e capitão, que garantem boa queima e calor constante.
- No estilo American Barbecue (BBQ), são preferidas lenhas de árvores frutíferas, como laranjeira, jabuticabeira e goiabeira, que, além de manterem o calor, aromatizam a carne, conferindo um sabor único e defumado.
- Evite madeiras resinosas, como mangueira e cajueiro, pois liberam substâncias que alteram negativamente o sabor da carne e podem produzir fumaça excessiva ou tóxica.

#### 2.8.3 Controle de altura entre braseiro e carne

Ao preparar um bom churrasco, é fundamental considerar a espessura de cada corte de carne, pois cada tipo exige um tempo de cocção específico para atingir o ponto ideal. Cortes mais finos demandam menos tempo e podem ser colocados mais próximos do braseiro, enquanto cortes mais espessos exigem maior distância e calor mais suave para cozinharem por igual, de fora para dentro, sem queimar por fora.

É importante lembrar a relação essencial entre temperatura, altura e espessura do corte. Esses três fatores trabalham juntos: o controle da altura da grelha em relação ao braseiro, aliado ao tipo de corte e ao calor da brasa, influencia diretamente o sabor, a suculência e a textura da carne. Dominar esse equilíbrio é um dos segredos para um churrasco bem executado.

### 2.9 TÉCNICAS DE COCÇÃO

Cortes grossos e altos (peças inteiras de carne) devem ser assados a uma distância maior do braseiro – entre 30 e 60 cm da brasa viva e bem vermelha. Esse tipo de cocção é mais lento, ideal para peças que exigem tempo para atingir o ponto

ideal sem queimar por fora. Uma dica prática: se sua mão suporta o calor por 8 a 15 segundos sobre a grelha, esse é o ponto ideal. Se ultrapassar esse tempo, a carne já entra em processo de defumação.

De forma geral, quanto maior a espessura da carne, mais tempo ela precisará para assar e maior deverá ser a distância entre ela e o braseiro. Já os cortes mais finos assam mais rapidamente e podem ser posicionados mais próximos da fonte de calor. Cortes como costela, cupim inteiro e surtum (corte pantaneiro que abrange partes da capa do contrafilé e da paleta) são mais indicados para a parte superior da churrasqueira, onde o calor é mais suave. Carnes como fraldinha, picanha inteira, maminha, ponta de peito, linguiças e cortes de frango são normalmente preparados na altura intermediária, onde o calor é mais intenso e o tempo de cocção é menor.

### 2.9.1 Técnicas de grelha

Cortes mais finos devem ser assados a uma altura mais próxima do braseiro, entre 10 e 20 cm da brasa viva e bem vermelha. Essa proximidade garante um cozimento rápido e uniforme, evitando que a carne fique queimada por fora e crua ou seca por dentro. Um bom indicativo é o teste da mão: se você conseguir mantê-la sobre o calor por 5 a 7 segundos, essa será a temperatura ideal. Abaixo disso, há o risco de queimar a parte externa antes que o interior esteja no ponto.

Durante o processo de cocção, grande parte do sabor da carne se desenvolve. Além disso, a presença de gordura no corte influencia diretamente o sabor final. Bons exemplos de cortes para esse tipo de preparo são a picanha e o contrafilé fatiados, como os bifes de ancho e de chorizo.

### 2.9.2 Pontos de cocção

Os pontos de cocção dos assados são: selada, malpassada, ponto menos, ao ponto, ponto mais e bem passada.

**Figura 6** – Pontos de cocção, do selado (mais abaixo) ao bem passado (mais acima).



Fonte – Yulia Furman/Shutterstock.

### 2.9.3 Como testar o ponto da carne com a mão

Esta técnica fácil e rápida vai ajudar você a acertar o ponto do seu churrasco sem precisar de termômetro. Basta tocar a palma de sua mão e comparar a maciez com a da carne.

#### 1) Selada

- **Ponto da carne:** uma carne selada tem uma crosta fina por fora e o interior bem vermelho, quase cru. É macia, suculenta e cede facilmente à pressão.
- **Teste com a mão:** relaxe sua mão aberta completamente. Toque a base da palma, a parte carnuda abaixo do polegar. A maciez que você sente é a mesma de uma carne selada.

#### 2) Malpassada

- **Ponto da carne:** com uma crosta mais escura, a carne malpassada tem o interior vermelho, porém mais quente e menos "cru". Continua muito macia e suculenta.
- **Teste com a mão:** una o polegar com o dedo indicador. Toque novamente a base da palma. Você sentirá uma leve firmeza a mais, que corresponde à textura da carne malpassada.

#### 3) Ao ponto para mal

- **Ponto da carne:** o centro da carne fica com um tom rosado vibrante. A textura é mais firme, mas ainda suculenta.
- **Teste com a mão:** una o polegar com o dedo médio. A base da palma estará visivelmente mais firme, representando o ponto da carne "ao ponto para mal".

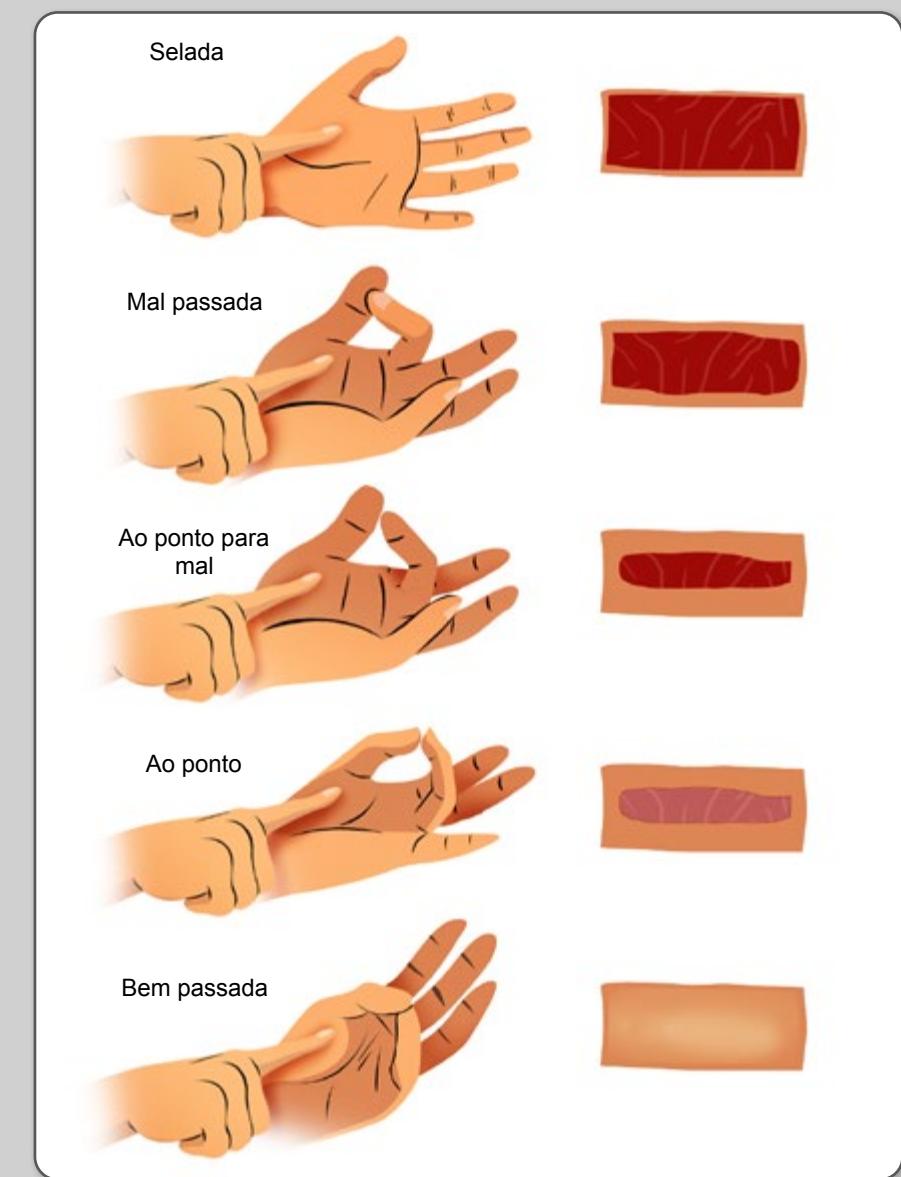
#### 4) Ao ponto

- **Ponto da carne:** o centro da carne tem apenas um leve tom rosado. Ela é firme ao toque e mantém a suculência ideal para muitos.
- **Teste com a mão:** una o polegar com o dedo anelar. A base da palma fica mais tensa e firme, com uma resistência maior. Essa é a sensação do ponto "ao ponto".

## 5) Bem passada

- **Ponto da carne:** totalmente cozida, sem qualquer tom rosado no interior. A carne se torna mais densa e rígida, com menos suculência.
- **Teste com a mão:** una o polegar com o dedo mínimo. A base da palma estará bem rígida e tensa, sem ceder à pressão, exatamente como a carne bem passada.

**Figura 7** – Pontos de cocção medidos com a mão.



**Fonte** – Sincronia Design, 2025.

## 2.10 DIFERENÇAS ENTRE OS SAIS: SAL GROSSO, SAL DE PARRILLA, SAL BOIADEIRO E SAL FINO

O sal é um dos principais ingredientes para realçar o sabor da carne e garantir um bom churrasco. Existem diversos tipos de sal, e cada um tem características específicas, que influenciam diretamente o sabor, a textura e o ponto da carne.



### PARA SABER MAIS

O uso do sal na conservação da carne é uma prática milenar, adotada muito antes da invenção da geladeira. No Brasil, durante o período colonial, o sal era essencial para preparar o chamado "charque" – carne salgada e seca ao sol –, que podia durar semanas e até meses sem estragar. Essa técnica foi fundamental para alimentar tropas e trabalhadores nas fazendas e acabou influenciando pratos típicos, como o arroz carreteiro. Ou seja, o sal não só dá sabor, como também tem papel importante na história da nossa culinária.

Para um cardápio básico de churrasco com coxinhas da asa de frango marinadas, cortes bovinos (fraldinha, maminha, contrafilé) e mandioca cozida, a sequência dos eventos no preparo deve priorizar o tempo de marinada, o cozimento da mandioca e o pré-aquecimento da churrasqueira.

## 2.11 TÉCNICAS DE PREPARO

### 2.11.1 Como salgar os cortes de carne

**Cortes de carne:** ponta de costela, maminha, bife ancho e chorizo.

#### Modo de preparo

Espalhe o sal grosso de maneira uniforme sobre todos os lados da carne. A quantidade deve cobrir levemente a superfície, sem formar crostas muitos espessas. Para cortes mais grossos, o sal pode ser mais generoso. Em bifes mais finos, use com moderação.

**Dica:** evite furar a carne ou virá-la constantemente durante o preparo para manter sua suculência.

## 2.11.2 Como assar as proteínas

**Cortes de carne:** coxinhas da asa de frango, ponta de costela, maminha, bife ancho e bife de chorizo.

### Modo de preparo

Comece pelas carnes que exigem mais tempo de cocção e finalize com os cortes mais rápidos. Isso ajuda a manter o fluxo do churrasco e garantir que tudo fique pronto no tempo certo.

## 2.11.3 Coxinhas de frango (já marinadas)

**Posição na grelha:** fogo médio, brasa moderada.

**Tempo médio:** 35 a 45 minutos.

**Dica:** vire as coxinhas com frequência para dourarem por igual e evitar que fiquem cruas por dentro ou queimem por fora. A carne deve estar cozida até o osso e com a pele bem dourada.

**Figura 8** – Coxinhas de frango.



Fonte – Lukas Gojda/Shutterstock.

#### 2.11.4 Ponta de costela (fraldinha)

**Posição na grelha:** fogo médio para alto, brasa forte.

**Tempo médio:** 25 a 35 minutos (inteira) ou menos se fatiada.

**Dica:** asse a fraldinha primeiro com a gordura virada para cima, depois sele do outro lado. A fraldinha é uma carne macia e suculenta, ideal para servir de malpassada até ao ponto.

**Figura 9** – Ponta de costela.



**Fonte** – Mironov Vladimir/Shutterstock.

#### 2.11.5 Maminha

**Posição na grelha:** fogo médio, brasa viva.

**Tempo médio:** 30 a 40 minutos (peça inteira), menos se fatiada.

**Dica:** grelhe a maminha com a gordura para cima, depois vire para selar. Evite cortes finos antes de assar para manter a suculência.

## 2.11.6 Bife ancho

**Posição na grelha:** calor intenso (brasa forte), para selar rapidamente.

**Tempo médio:** 3 a 6 minutos de cada lado, conforme a espessura e o ponto desejado.

**Dica:** corte espesso e marmorizado, ideal para servir malpassado ou ao ponto. Sele bem dos dois lados, evitando mexer demais.

## 2.11.7 Bife de chorizo

**Posição na grelha:** fogo médio a forte.

**Tempo médio:** 4 a 7 minutos de cada lado, dependendo da espessura.

**Dica:** cortado com a capa de gordura, o bife deve ser selado primeiro do lado da carne e depois finalizado com a gordura voltada para a brasa, para derreter lentamente e aromatizar a carne.



### PARA SABER MAIS

#### Reação de Maillard – A “crostinha” do sabor

Durante o processo de cocção, especialmente no churrasco, os alimentos começam a apresentar uma coloração dourada ou até levemente escurecida na superfície. Esse efeito não significa necessariamente que estão queimando, mas que estão passando por uma importante transformação química chamada reação de Maillard.

Essa reação ocorre quando os açúcares naturais e aminoácidos presentes na camada externa da carne (ou de outros alimentos) entram em contato com o calor elevado, formando uma crosta saborosa, dourada e aromática.

Além de intensificar o sabor e o aroma, essa camada formada ajuda a selar a carne, reduzindo a perda de água e nutrientes e mantendo a suculência por dentro.

A reação de Maillard ocorre idealmente em temperaturas acima de 140 °C e é fundamental para obter aquele visual e sabor típico de uma carne bem grelhada.

## 2.11.8 Linguiça toscana e linguiça bovina

**Figura 10** – Linguiça.



**Fonte** – Shaiith/Shutterstock.

**Posição na grelha:** fogo médio, brasa constante.

**Tempo médio:** 20 a 30 minutos.

**Dica:** disponha as linguiças toscanas e linguiças bovinas na grelha, sem furar para evitar a perda de sucos. Vire-as ocasionalmente para garantir o cozimento uniforme em todos os lados, até que estejam bem douradas por fora e cozidas por dentro.

### 3. RECEITAS

#### 3.1 CHORIPAN

Figura 11 – Choripan.



Fonte – Cecilia Di Dio/Shutterstock.

#### Ingredientes

- Linguiça toscana ou bovina
- Pão francês
- Manteiga (para selar o pão)
- *Chimichurri* (ver receita)

#### Modo de preparo

- Leve as linguiças à grelha em fogo médio, com brasa constantes, e asse por aproximadamente por 20 a 30 minutos, virando ocasionalmente até que estejam bem douradas por fora e cozidas por dentro.
- Corte o pão francês ao meio, no sentido do comprimento. Passe uma fina camada de manteiga na parte interna dos pães.
- Leve os pães para a grelha com a parte da manteiga voltada para baixo, até ficarem levemente tostados e crocantes.
- Retire as linguiças do fogo, corte-as ao meio no sentido do comprimento, sem separar completamente. Recheie o pão com a linguiça aberta.
- Finalize com *chimichurri* a gosto.

### 3.2 CHIMICHURRI

**Figura 12 – Chimichurri.**



**Fonte** – Ingrid Balabanova/Shutterstock.

#### Ingredientes

- 1 maço de salsinha
- 2 pimentas dedo-de-moça, sem sementes
- 6 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de orégano seco
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão (opcional)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (aprox. 50 mL)
- Água morna (o suficiente para dar ponto, se necessário)

#### Modo de preparo

- Pique finamente a salsinha, a pimenta dedo-de-moça e o alho.
- Hidrate o orégano desidratado com um pouco de água morna por cerca de 5 minutos.
- Em um recipiente, misture todos os ingredientes picados com o orégano hidratado. Adicione o azeite, até cobrir a mistura. Acrescente o suco de limão (opcional, para um toque cítrico). Misture bem e deixe descansar por pelo menos 30 minutos, para que os sabores se integrem.



#### VOCÊ SABIA?

O *chimichurri* pode ser armazenado em geladeira por alguns dias e servido como molho para carnes assadas, especialmente cortes bovinos.

## 4. RECEITAS DE MARINADAS

A marinada é uma ótima forma de agregar sabor e suculência às carnes antes de levá-las à grelha. A seguir, apresentamos duas opções simples e saborosas para frango.

**Figura 13** – Coxa de frango marinada.



**Fonte** – Gayvoronskaya\_Yana/Shutterstock.

### 4.1 COXINHA DA ASA COM MOLHO DE SOJA E LIMÃO

#### Ingredientes

- 1 kg de coxinhas da asa de frango
- 4 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de orégano
- 2 dentes de alho picados
- Um fio de azeite de oliva (ou cerca de 1 colher de chá)

#### Modo de preparo

- Misture bem os ingredientes e coloque-os sobre o frango. Deixe marinar entre 1h30 e 2h, em refrigeração. Enquanto isso, inicie o aquecimento da churrasqueira.

## 4.2 COXINHA DA ASA COM MOSTARDA

### Ingredientes

- 1 kg de coxinhas da asa de frango
- 1 xícara de mostarda (aprox. 200 g)
- 2 dentes de alho picados
- Um fio de azeite de oliva (cerca de 1 colher de chá)
- Sal a gosto

### Modo de preparo

- Misture bem os ingredientes e coloque-os sobre o frango. Deixe marinar entre 1h30 e 2h, em refrigeração. Enquanto isso, inicie o aquecimento da churrasqueira.

#### 4.3 MANDIOCA

**Figura 14** – Mandioca.



Fonte – rocharibeiro/Shutterstock.

#### Ingredientes

- 1 kg de mandioca descascada
- Água
- Sal a gosto

#### Modo de preparo

- Descasque a mandioca e corte-a em pedaços médios.
- Coloque os pedaços na panela de pressão e cubra com água. Adicione sal a gosto. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando a pressão começar a se formar, abaixe o fogo e cozinhe por 25 a 30 minutos, ajustando conforme a textura desejada.
- Desligue o fogo e aguarde até que toda a pressão seja liberada antes de abrir a panela. Verifique o ponto da mandioca: ela deve estar macia, porém firme. Escorra a água e reserve.

#### 4.4 SALSA CRIOLLA

**Figura 15** – Salsa criolla.



Fonte – StockImageFactory.com/Shutterstock.

#### Ingredientes

- 2 pimentões amarelos
- 2 pimentões vermelhos
- 2 pimentões verdes
- 6 tomates
- 3 cebolas roxas
- 3 cebolas brancas
- 2 pimentas dedo-de-moça
- Suco de 4 limões
- 1 maço de cebolinha verde
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto

#### Modo de preparo

- Lave bem todos os legumes e hortaliças. Corte os pimentões, tomates e cebolas ao meio. Leve-os à grelha e asse por aproximadamente 30 minutos, virando na metade do tempo para dourar de maneira uniforme. Retire do fogo e corte em cubos pequenos.
- Corte as pimentas e a cebolinha verde. Junte-as aos legumes picados em um recipiente e tempere com suco de limão, azeite de oliva e sal. Misture bem, cubra e leve à geladeira. Sirva gelado como acompanhamento para as carnes.

## 4.5 TOMATES RECHEADOS COM QUEIJOS

**Figura 16** – Tomates recheados com queijos.



Fonte – SENAR-PR, 2025.

### Ingredientes

- 6 tomates maduros e firmes
- 1 xícara de queijo parmesão ralado (aprox. 100 g)
- 200 g de queijo gorgonzola
- 300 g de queijo prato ou muçarela (cerca de 3 fatias grandes ou 2 xícaras raladas)
- Sal a gosto
- 200 g de bacon fatiado
- Manjericão fresco para finalizar

### Modo de preparo

- Lave os tomates. Corte uma tampa na parte superior e, com uma colher, retire as sementes. Salpique uma pitada de sal dentro de cada tomate e coloque-os com a abertura voltada para baixo sobre um prato ou peneira. Deixe descansar por cerca de 1 hora, para eliminar o excesso de água.

- Prepare o recheio: em uma tigela, misture o queijo gorgonzola picado, o queijo prato ou muçarela em cubos ou ralado grosso e metade do parmesão. Recheie os tomates com essa mistura de queijos até a borda. Frite os *bacons* e reserve.
- Finalize polvilhando o restante do parmesão por cima. Disponha os tomates recheados na grelha. Cubra-os com uma assadeira ou tampa metálica para concentrar o calor e derreter os queijos de forma uniforme. Asse os tomates até que os queijos estejam completamente derretidos e levemente dourados.
- Retire os tomates da grelha, acrescente o bacon frito e o manjericão fresco e sirva imediatamente.

## 4.6 PIMENTÕES RECHEADOS COM OVOS

**Figura 17** – Pimentões recheados com ovos.



Fonte – Konstantin Kopachinsky/Shutterstock.

### Ingredientes

- 2 pimentões vermelhos
- 2 pimentões amarelos
- 4 ovos
- 1 maço de cheiro verde
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto

### Modo de preparo

- Corte os pimentões ao meio, formando duas metades em formato de “barcos”. Retire as sementes e as membranas internas, mantendo os talos para que ajudem a sustentar os formatos.
- Leve os pimentões à grelha com a parte cortada virada para baixo, para que grelhem levemente por fora.
- Vire os pimentões com a cavidade voltada para cima e tempere o interior deles com sal e um fio de azeite.
- Quebre um ovo dentro de cada metade de pimentão. Tempere com mais uma pitada de sal e salpique cheiro verde picado por cima. Leve novamente à grelha com a boca para cima, tampe com uma assadeira ou cúpula metálica e asse até que o ovo esteja completamente cozido.



## 5. RECEITA DE SOBREMESA

Para finalizar, apresentamos uma deliciosa sobremesa: banana com canela e sorvete de creme. Uma opção simples, reconfortante e perfeita para encerrar o churrasco com um toque doce e único.

### 5.1 BANANA COM CANELA E SORVETE DE CREME

**Figura 18** – Banana com canela e sorvete de creme.



Fonte – bonchan/Shutterstock.

#### Ingredientes

- 10 bananas nanicas maduras (com casca)
- 1 colher (sopa) de canela em pó (aprox. 10 g)
- 1 L de sorvete de creme
- 1 maço de hortelã para decorar

#### Modo de preparo

- Lave bem as bananas com casca, retirando qualquer sujeira ou impureza da superfície.
- Leve as bananas inteiras, com casca, para a grelha, diretamente sobre a brasa. Asse até que a casca fique bem escurecida e a banana esteja macia por dentro (de 10 a 15 minutos, dependendo do calor da brasa).
- Retire as bananas do fogo e coloque-as em um prato. Com uma faca, retire cuidadosamente a casca, abrindo no sentido do comprimento. Sirva

imediatamente com uma bola de sorvete de creme ao lado da banana quente. Salpique canela em pó sobre a banana e o sorvete. Finalize com folhas de hortelã fresca para decorar e perfumar o prato.

Essa receita serve 10 porções. Sirva logo após o preparo, para aproveitar o contraste entre a banana quente e o sorvete gelado.

## REFERÊNCIAS

CASCUDO, L da C. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2004.

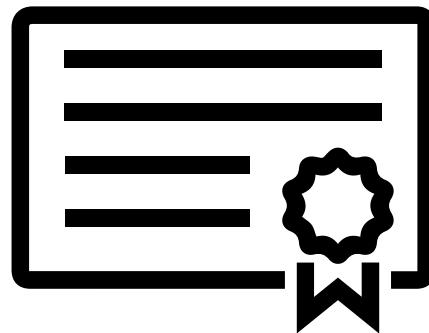
MONTANARI, M. **Comida como cultura**. São Paulo: Senac, 2008.

VILELA STAY. **Pontos da carne na gastronomia**. [s.d.]. Disponível em: <https://www.villelastay.com.br/pt/pontosdacarne>. Acesso em: 29 ago. 2025.

WRANGHAM, R. **Catching fire**: how cooking made us human. New York: Basic Books, 2010.



## CERTIFICADO DO CURSO



O certificado de conclusão é emitido, no mínimo, 30 dias após encerramento do curso, tempo necessário para o instrutor realizar a análise de desempenho de cada aluno, para que, posteriormente, a área de certificação do Sistema FAEP/SENAR-PR realize a emissão.

Você pode acompanhar a emissão de seu certificado em nosso site [sistemafaep.org.br](http://sistemafaep.org.br), na seção Cursos SENAR-PR > Certificados ou no QRCode ao lado.



Consulte o catálogo de curso e a agenda de datas no sindicato rural mais próximo de você, em nosso site [sistemafaep.org.br](http://sistemafaep.org.br), na seção Cursos ou no QRCode abaixo.



***Esperamos encontrar você novamente  
nos cursos do SENAR-PR.***



## ANOTAÇÕES



## **SISTEMA FAEP**

---



Rua Marechal Deodoro, 450 - 16º andar  
Fone: (41) 2106-0401  
80010-010 - Curitiba - Paraná  
e-mail: [senarpr@senarpr.org.br](mailto:senarpr@senarpr.org.br)  
[www.sistemafaep.org.br](http://www.sistemafaep.org.br)



**Facebook**  
Sistema Faep



**Twitter**  
SistemaFAEP



**Youtube**  
Sistema Faep



**Instagram**  
sistema.faep



**Linkedin**  
sistema-faep



**Flickr**  
SistemaFAEP