


Sal a mais, gordura sem limites



Metade das farinheiras continha sal em excesso e algumas falharam na higiene. É urgente definir os ingredientes e delimitar o máximo de gordura e sal

As perseguições religiosas determinaram a invenção e aparecimento de vários alimentos. Tal como a alheira, a farinheira foi criada pelos judeus convertidos, na altura da Inquisição, com o objectivo de fazer crer aos inquisidores, que vigiavam os seus hábitos alimentares para os reconhecerem, de que comiam carne de porco. Servem-se cozidas, fritas e assadas no forno ou incluídas em pratos tradicionais portugueses.

Calorias aos molhos

Apesar de “abrilhantarem” receitas como cozido à portuguesa ou feijoada, as farinheiras só devem integrar a nossa dieta a título excepcional. Têm um valor nutricional que oscila bastante, dado a composição variar. É sobretudo o seu teor em gordura que faz

FARINHEIRAS À LUPA

- › Em Setembro de 2005, comprámos 25 amostras de farinheira, sempre que possível refrigeradas. Quando encontramos a mesma marca com tipos de embalagem diferentes, optámos por comprar as duas. Apenas duas marcas indicavam uma forma exclusiva de preparação. Enchidos e presuntos do Fundão (Salsicharia da Gardunha) e Fumeiro d’Aldeia (Farinheira do Sardoal), respectivamente, eram para assar e grelhar.
- › Realizámos análises físico-químicas, que contemplaram a composição dos produtos, os aditivos e um exame microbiológico, para verificar se a flora microbiana poderia causar problemas ao nível da saúde pública.
- › Fizemos uma prova de degustação. Optámos pela cozedura, excepto nos casos referidos.

deste enchido um produto de elevado teor calórico. Não convém, por isso, abusar do seu consumo.

Bem conservadas, mas com sal a mais

› As farinheiras tinham um teor adequado de água, o que contribui para a sua boa conservação. A água, usada como ingrediente ou proveniente da carne, é um meio ideal para o desenvolvimento de micróbios. Graças ao sal adicionado e ao processo de fumagem, tal pode ser evitado. Convém guardar a farinheira em local fresco e seco.

› Embora não seja desejável ingerir muita gordura, esta confere à farinheira uma certa suculência e sabor.

As marcas Montanheira (Farinheira de Porco Preto de Por-

talegre) e Fumeiro d'Aldeia (Farinheira do Sardoal), com valor calórico mais elevado, têm o maior teor em gordura.

Por vezes, a gordura é substituída ou complementada por carne, o que valoriza o produto, ou por farinha ou pão. Neste caso, estaremos injustificadamente a pagar mais por um produto.

› A Organização Mundial de Saúde recomenda o máximo de 6 gramas de sal por dia. Mas os portugueses abusam. Quase metade das farinheiras contém sal em demasia. Considerámos uma dose de 50 gramas: as piores amostras tinham mais de 1,25 gramas de sal.

› Para melhorar a cor dos enchidos e facilitar a conservação, os fabricantes recorrem aos nitratos e nitritos (ou aditivos). Parte dos nitratos transforma-se em nitritos. Estes podem formar nitrosaminas, susceptíveis de ser perigosas para a saúde. Mas nas nossas amostras não existem motivos para preocupação.

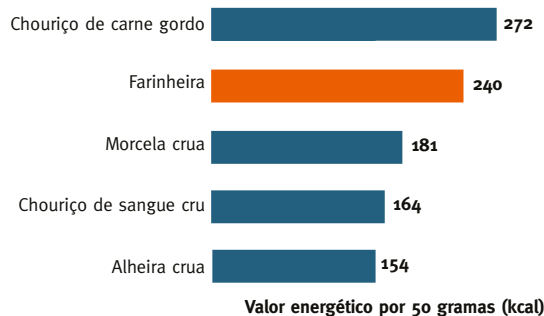
››



Fabricado a partir de:
Carne e Gorduras de Porco da Raça Alentejana e Tripa Natural

Beloteiros, Farinheira de Portalegre (IGP)
A lista de ingredientes deixa muito a desejar. Afinal, qual é a sua composição?

CALORIAS EM EXCESSO



Fonte: Instituto Ricardo Jorge

O maior valor calórico do chouriço de carne gordo deve-se à elevada percentagem de gordura. A farinheira, cujo valor resulta do nosso estudo, é um pouco menos calórica

TRADIÇÃO JÁ NÃO É IGUAL

› Tradicionalmente, a farinheira tem a forma de feradura. É um enchido curado pelo fumo, constituído por gorduras de porco, frescas ou tratadas pelo frio, farinha de trigo, com condimentos como colorau doce, pimenta ou massa de pimentão. Nos dias de hoje, os aditivos já integram a “ementa”. Nalgumas regiões, o vinho ou o sumo de laranja são também incluídos. Embora não esteja definido pela norma (com mais de 20 anos) que rege este produto, muitos fabricantes acrescentam carne de porco.

› Uma vez picada a carne e a gordura, adicionam-se os outros ingredientes e condimentos. Depois, mistura-se este preparado, que é colocado numa tripa natural (ou sintética). Neste caso, a tripa não é completamente preenchida. Após o enchimento, as farinheiras são penduradas em suportes próprios e levadas ao fumeiro durante um determinado tempo. A fumagem confere a estes produtos um sabor, cor e cheiros característicos. Além disso, tem uma ação conservadora e antioxidante e favorece a maturação e secagem.

› Algumas salsicharias, normalmente as mais antigas, fazem questão em manter os fumeiros a lenha (com madeira de carvalho, azinho, sobre, faia e nogueira). Mas, sinal dos tempos, estes já evoluíram da tradicional lareira e chaminé para câmaras de fumagem industriais.

>>

Alguns problemas de higiene

> Para a sua confecção, os enchidos tradicionais exigem operações de manipulação (desossa, mistura e enchimento) com as quais é preciso ter cuidados básicos de higiene. O mesmo se aplica aos ingredientes.

> Embora a maioria das farinhas não tivessem problemas de higiene, detectámos alguns microrganismos indesejáveis em quatro amostras (⊖).

Dois produtos revelaram ser os mais preocupantes, pois detectámos Salmonela: Saúl Caeiro e Carapinha (Produtos tradicionais alentejanos Montoito) e Pingo Doce (Farinheira de Seia). As Salmonelas encontram-se nos intestinos dos animais e dos seres humanos. Em crianças, idosos e doentes crónicos, podem disseminar-se por via linfática ou sanguínea, provocando uma septicemia e uma infecção generalizada,

podendo, algumas vezes, ser mortal.

Dado ser uma bactéria perigosa, repetimos a análise numa nova amostra e não a encontramos. Tal não invalida que seja necessário ter um maior cuidado na preparação.

Na marca Beloteiros (Farinheira Produtos de Porco Preto do Alentejo), encontramos um número elevado de E. Coli, microrganismo de origem fecal (⊖). O mesmo sucedeu na farinha Beira

Lamego (Segredo d'Origem), embora em menor quantidade (□). O Fumadinho (Lidl) tinha valores elevados de coliformes a 30°C (⊖).

Nas duas amostras da marca Casa da Prisca e da Beloteiros (Farinheira Produtos de Porco Preto do Alentejo), encontramos, embora num teor baixo, *Listeria monocytogenes*, bactéria que pode ser perigosa para as crianças, grávidas, idosos e pessoas mais sensíveis.

★	Melhor do Teste
⊙	Escolha Acertada
€	Escolha Económica
⊕	Muito bom
+	Bom
□	Médio
-	Medíocre
⊖	Mau
n.a.	Não se aplica

FARINHEIRAS: CARACTERÍSTICAS E RESULTADO DO TESTE

Marca e denominação	Tipo de embalagem (1)	Peso líquido (g)	TESTES LABORATORIAIS						Rotulagem	Degustação
			conservação	gordura (2)	sal	aditivos	higiene	total		
★ BAMAQ, Beira Serra Farinheira Tradicional de Seia	A	202,2	⊕	•	□	⊕	⊕	⊕	+	+
★ ⊙ Soares & Damião Fumeiro de Arganil	B	227,5	⊕	•	+	⊕	⊕	⊕	□	+
Montanheira Farinheira de porco preto de Portalegre	B	197,2	⊕	••••	⊕	⊕	⊕	⊕	□	+/□
Enchidos do Fundão Salsicharia da Gardunha	B	250,1	⊕	••	□	⊕	⊕	⊕	□	+
Enchidos e presuntos do Fundão Salsicharia da Gardunha	C	190,5	⊕	•	□	⊕	⊕	⊕	□	+
Pingo Doce Farinheira Quiaios	C	203,5	⊕	••	□	⊕	⊕	⊕	□	+
Almeida & Filhos Farinheira	C	166,7	⊕	•••	+	⊕	⊕	⊕	+	+/□
Fumeiro d'Aldeia Farinheira do Sardoal	C	178,9	⊕	••••	⊖	⊕	⊕	+	□	+
Almeida & Filhos Farinheira da Beira Baixa	B	151,7	⊕	•••	□	⊕	⊕	⊕	□	+/□
Casa do Porco Preto Farinheira de Barrancos	B	165,5	⊕	•••	-	⊕	⊕	+	□	+/□
Salsicharia Latinhas Montoito	B	207,6	⊕	•••	-	⊕	⊕	+	□	+/□
Tradicia Farinheira de Portalegre (IGP)	C	222,3	⊕	•••	□	⊕	□	□	+	+
Carnes Pinto Farinheira alentejana	B	222,2	⊕	•	⊖	⊕	⊕	+	□	+/□
Nobre Farinheira	C	141,1	⊕	••	⊖	⊕	⊕	+	□	+/□
Sicasal	C	131,5	⊕	••	⊖	⊕	⊕	+	□	□
Casa da Prisca Farinheira Beira Transmontana	B	261,8	⊕	••	□	⊕	□	□	□	+/□
Salsicharia Lameirinha Farinheira Estremoz	B	210,5	⊕	••	-	⊕	⊕	+	□	□
Beira Lamego Segredo d'Origem Beira Alta	B	143,8	⊕	•	-	⊕	□	□	□	+/□
Casa da Prisca Farinheira Beira Transmontana	C	221,0	⊕	••	□	⊕	□	□	□	□
Casa do Porco Preto Farinheira de Barrancos	C	157,0	⊕	•••	-	⊕	□	□	+	+/□
Beloteiros Farinheira de Portalegre (IGP)	B	219,1	⊕	••	⊖	⊕	⊕	+	-	□
Fumadinho (Lidl)	C	285,0	⊕	••	⊕	⊕	⊖	□	□	□
Beloteiros Farinheira Produtos de Porco Preto do Alentejo	B	230,8	⊕	••	⊖	⊕	⊖	-	□	+/□
Saúl Caeiro e Carapinha Produtos tradicionais alentejanos Montoito	C	221,2	⊕	••	□	⊕	⊖	-	+	+
Pingo Doce Farinheira de Seia	C	220,0	⊕	••	-	⊕	⊖	-	□	+/□

(1) Tipo de embalagem: A = atmosfera modificada; B = película aderente; C = atmosfera protectora.

(2) Gordura: • (20% a 30%); •• (30% a 40%); ••• (40% a 50%); •••• (mais de 50%).

Sintomas gripais, como febre e dores musculares, e náuseas e diarreia são possíveis sinais de alerta. Também encontramos *Bacillus cereus* na marca Tradição (Farinheira de Portalegre), IGP (□). É uma bactéria que pode provocar náuseas, vômitos, dores abdominais e diarreia. Devido a estes problemas, é essencial cozinhar bem a farinha antes de a consumir. Só dessa forma evitará amargos de boca.

Pouca informação, sabor q.b.

› Sem uma boa rotulagem, o consumidor pode não conhecer certas informações relevantes. Em geral, os rótulos contêm os dados exigidos por lei. Mas notámos algumas falhas. Na Beloteiros, Farinheira de Portalegre (IGP), a lista de ingredientes era bastante reduzida, indicando apenas ser fabricada a partir de carne e gordura de porco de raça alentejana e tripa natural (—). Ficamos, assim, sem saber que outros ingredientes existiam nesta farinha.

Também foi em vão que procurámos sugestões de preparação exactas e informação sobre o valor nutritivo. Poucos foram os rótulos com a data de produção ou de embalagem e, quando tal acontecia, nem sempre era visível.

› As farinheiras foram razoavelmente apreciadas. Porém, não se salvaram de algumas críticas. O sal adicionado em demasia, o sabor pronunciado a gordura e a textura, por haver pedaços de gordura em excesso, não foram apreciados.

Dois quilos ao preço de um

Como as farinheiras que comprámos apresentavam pesos diferentes, convertemos os preços para a mesma capacidade: 1 kg. Encontrámos diferenças de preço assinaláveis.

Por exemplo, a Soares & Damião, Fumeiro de Arganil (€ 3,48), nossa Escolha Acertada, custa menos € 5 do que a Tradição, Farinheira de Portalegre, IGP (€ 8,29), e é ligeiramente melhor. Ora, tal significa uma poupança considerável, que dará para comprar mais de dois quilos da nossa Escolha Acertada.

À VONTADE DO FABRICANTE

› A norma que rege a produção das farinheiras, de 1983, está obsoleta. É necessário revê-la com urgência. Não prevê, por exemplo, a inclusão de carne, quando muitos fabricantes o fazem. Os aditivos também não se encontram definidos. Além da farinha de trigo, existem fabricantes que adicionam farinha de milho, açúcar, pão e até canela. Assim, falta atualizar a lista de ingredientes.

› O teor em gordura é outro ponto controverso. A norma em vigor não estipula o valor máximo, mas apenas o mínimo. Resultado: fica ao critério do fabricante a quantidade de gordura a adicionar. Verificámos que a maioria já não obedece ao mínimo estipulado para este ingrediente (38%). Os hidratos de carbono e o sal não têm limites. O fabricante pode adicionar a farinha e o sal que achar apropriados. Ora, tal não é aceitável, pois facilmente se exagera na quantidade.

APRECIÇÃO GLOBAL	PREÇO por quilo Dezembro de 2005 (entre... e...)	
	0	100
+	4,98 - 6,00	
+	3,48 - 6,75	
+	4,99 - 9,80	
+	3,78 - 7,25	
+	4,39 - 7,98	
+	4,49 - 4,98	
+	4,99 - 6,48	
+	6,50 - 8,50	
+/□	5,09 - 6,21	
+/□	3,99 - 9,56	
+/□	5,49 - 6,10	
+/□	8,29 - 11,09	
+/□	4,75 - 5,61	
+/□	5,93 - 7,45	
+/□	5,46 - 6,29	
+/□	4,31 - 6,00	
□	3,92 - 5,29	
+/□	4,49 - 4,84	
+/□	3,91 - 5,19	
+/□	4,98 - 9,56	
□	6,97 - 8,39	
□	3,30	
□/—	6,99 - 7,55	
—	4,90 - 7,20	
—	5,98	



BAMAQ, Beira Serra
Farinheira Tradicional de Seia



Soares & Damião
Fumeiro de Arganil

ESCOLHA ACERTADA



› Embora a maioria das farinheiras que analisámos seja razoável, a quantidade de sal adicionado é exagerada, algo desnecessário, pois produtos com pouco sal foram apreciados. Verificámos que, por vezes, existe algum descuido ao nível da higiene. Por fim, é urgente criar legislação para as farinheiras. Falta incluir a composição e os limites máximos para o sal e a gordura.

› O título de Melhor do Teste recaiu em duas marcas: BAMAQ, Beira Serra, Farinheira Tradicional de Seia (entre € 4,98 e € 6,00) e Soares & Damião, Fumeiro de Arganil (entre € 3,48 e € 6,75). A última, pela boa relação entre o preço e a qualidade, é a nossa Escolha Acertada. ○