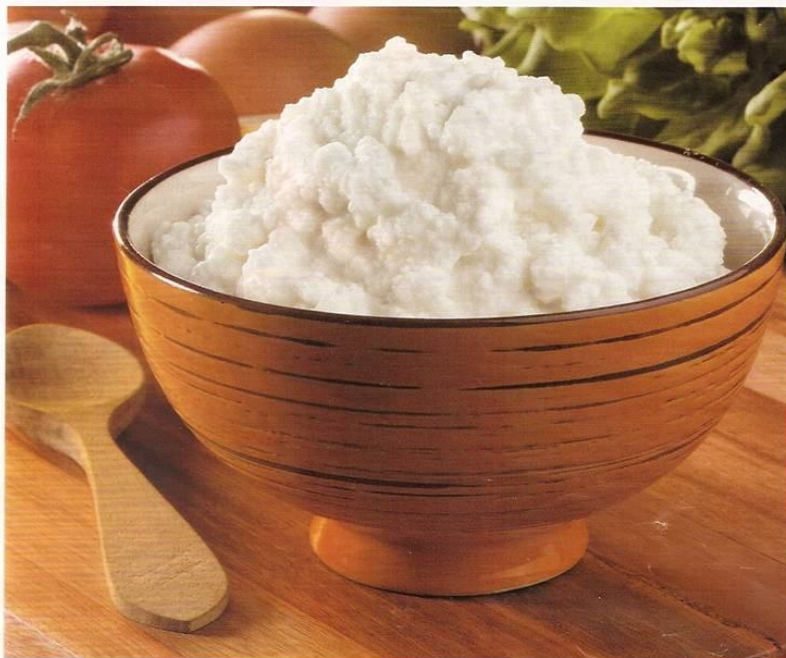


COZINHA DE CARAS

O riginários da Ásia, os *Bubalus bubalis* pertencem à família dos bovídeos e à subfamília dos bovíneos, as mesmas do boi. No Brasil, não há diferenciação no momento do abate e da comercialização; por isso a carne de 80% dos bubalinos abatidos no país é vendida como carne bovina. Mas, embora o rebanho bubalino cresça no Brasil, no momento é pouco destinado ao corte. A maioria, por sua vocação leiteira, tem sido aproveitada na produção de mussarela, ricota, requeijão, coalhada e manteiga. A primeira etapa da fabricação de queijos e ricota consiste em coaltar o leite. Então separam-se os coágulos, que compõem a qualhada, do soro. Os coágulos são formados por uma proteína chamada caseína. Já o soro se compõe da proteína albumina, de sais minerais, de vitaminas hidrossolúveis e de água. Com a qualhada se faz queijo e com o soro, ricota. O processo de fabricação da ricota é este: aquece-se o soro até que a caseína e outros sólidos se precipitem, coagulando em grânulos cozidos — a palavra italiana "ricotta" significa "recozida", já que o soro pode ser separado do leite também por aquecimento. Põe-se a massa para escorrer e ela se transforma em ricota. De origem italiana, é feita originalmente com leite de búfala, mas pode ser produzida também com soro do leite de vaca, ovelha e cabra. A ricota de búfala é granulosa, macia, úmida e muito branca. O sabor delicado, levemente adocicado, lembra o da mussarela. É um ingrediente bastante usado na cozinha, seja para servir em canapés e sanduíches, seja para compor recheios de pastel, torta e panqueca. Entra também em recheios para massas. Pode ser usada ainda como sobremesa, com açúcar, geleia ou combinada com azeitonas, amêndoas e uva passa.

Receitas, produção e estilo de vida: Maria Luiza de Brito
Ilustrações: Pesquisa de texto
Informações nutricionais: Rigo, nutricionista.

RICOTA DE LEITE DE BÚFALA



ANDRÉ CENAS

SAÚDE

É bom para
Quem necessita emagrecer, se consumida com moderação, porque é um queijo magro; e ser usada como alternativa para carnes e seus derivados, pois é rica em proteínas.

É ruim para
Hipertensos, que devem consumir com moderação, especialmente a salgada; e quem está tomando antibióticos, pelo fato de o cálcio reagir com eles e inibir sua ação.

COMO SE ESCOLHE

Encontra-se ricota de leite de búfala nas gôndolas de queijos de supermercados e padarias, sobretudo nos grandes centros. Muitas trazem o selo de Pureza 100% Búfalo, uma garantia de que são feitas só com leite do animal, sem a adição de leite bovino ou de substâncias branqueadoras. A ricota deve estar bem embalada e exibir o registro no Ministério da Agricultura. Caso exista líquido dentro da embalagem, deverá estar claro, ligeiramente opaco. A ricota é totalmente branca. Rejeite o produto que estiver fora do prazo de validade ou não o mencionar, com líquido turvo, crosta mofada ou coloração rosada. O odor precisa ser bem suave.

COMO SE PREPARA

Se for usar a ricota de búfala em recheios, pudins ou bolos, passe-a por peneira fina; assim, ganhará textura mais delicada. Não congele ricota, porque, devido ao excesso de umidade e à pouca quantidade de gordura, se torna granulosa e ao mesmo tempo quebradiça. Para fazer recheio para massa, misture 250 g de ricota com 4 col. (sopa) de parmesão ralado, raspas da casca de 1 limão siciliano, sal e pimenta-do-reino moída. Prepare uma massa de macarrão com farinha e ovo. Abra. Faça raviólis e recheie. Cozinhe em água bem quente por 3 ou 4 min. Sirva com manteiga derretida com ervas frescas. Você pode utilizar o recheio também em panquecas.

FICHA TÉCNICA

100 g de ricota de búfala contém:	Vit. B2 - 0,185 mg
Calorias - 138	Niacina - 0,078 mg
Ac. pant. - 0,242 mg	Vit. B12 - 0,29 mcg
Proteínas - 11,29 g	Cálcio - 272 mg
Carboid. - 5,14 g	Ferro - 0,44 mg
Gordura - 7,91 g	Magnésio - 15 mg
Colesterol - 31 mg	Potássio - 125 mg
Fibras - 0	Sódio - 125 mg
Vit. A - 105 mcg	Zinco - 1,34 mg
Vit. B1 - 0,021 mg	

MINHA RECEITA



Cristiana Arcangeli (empresária)

Em geral a salada caprese é feita com muçarela de búfala, mas eu costumo fazê-la com ricota, porque tem menos gordura saturada, o que a torna mais saudável. Costumo prepará-la para uma refeição leve na hora do almoço ou depois da academia. Corte 200 g de ricota de búfala em fatias de 0,5 cm. Corte da mesma forma 1 tomate para molho com consistência firme. Reserve. Aperte 1 folha de manjeriço numa xícara. Junte azeite, pimenta-do-reino e sal a gosto. Ao servir, faça uma pilha no prato, alternando as fatias de tomate com fatias de ricota. Entre elas, espalhe o molho.