

A Reação de Maillard sem Tóxicos — O Ponto Certo da Douração de Proteínas

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 22/08/2023

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/a-reacao-de-maillard-sem-toxicos-o-ponto-certo-da-douracao-de-proteinas-2023-08-22>

A reação entre aminoácidos e açúcares redutores sob calor confere cor dourada e aromas irresistíveis às carnes e assados. Ultrapassar o ponto gera aminas heterocíclicas e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos pró-carcinogênicos.

O poder protetor das marinadas ácidas e antioxidantes

Marinar carnes em suco de limão ou vinagre com ervas ricas em polifenóis (alecrim, orégano, tomilho e alho) por 2 horas antes da grelha reduz a formação de compostos tóxicos em até 90%.

Evitar a carbonização preta

Nunca consuma as crostas queimadas e enegrecidas de churrascos ou assadeiras: descarte-as sempre para proteger o fígado e o epitélio intestinal.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Peito de Frango Marinado em Ervas Aromáticas

Ingredientes: 500g de filés de frango; suco de 1 limão taiti; 2 colheres de azeite; 2 dentes de alho picados; 1 colher (sopa) de alecrim fresco macerado; sal marinho.

Preparo: Deixe a carne marinando em geladeira por no mínimo 1 hora. Grelhe em frigideira quente untada até dourar suavemente de ambos os lados sem deixar queimar.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 22/08/2023 às 01:18.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.