

## Marinar

Marinar é o processo de amaciar e acentuar o sabor da carne por meio da sua imersão em um líquido ácido (como vinagre, suco de limão, vinho, etc.) com temperos e ervas. Alguns dos temperos podem ser: alho, coentro, dill, louro, salsa e tomilho.

Sempre que utilizar um líquido ácido para marinar carnes, prefira recipientes não metálicos, como vidro ou cerâmica. Recipientes de alumínio reagem com o ácido e podem deixar um sabor metálico na carne, porém o aço inoxidável é adequado, pois esse metal não é reagente. Se você deixar a carne marinando por até meia hora, pode deixá-la em temperatura ambiente. Se for deixá-la marinando por mais tempo, mantenha-a dentro da geladeira num vasilhame com tampa.

O processo de cocção por si só já torna os tecidos conectivos em gelatina, logicamente em graus variados dependendo do corte. Assim, dependendo do corte e tipo de carne, pode ser necessário dar assistência às variações em maciez e palatabilidade. Certas plantas e enzimas fúngicas e ácidos podem quebrar os músculos e proteínas conectivas das carnes. Já no México pré-colombiano, os cozinheiros descobriram que embrulhar a carne em folhas de mamão antes da cocção efetiva resultados mais macios.

A enzima ativa nas folhas de mamão é a papaína, agora refinada e disponível comercialmente. Os tecidos conectivos em contato direto com as enzimas digestoras da proteína se quebram. Estas enzimas amaciantes também reduzem a capacidade da carne em manter seus sucos, resultando em maior perda de fluidos e, portanto carne mais seca. As enzimas são ativadas pelo calor em níveis entre 60 e 80 °C e são desativadas ao ponto de fervura.

O contato direto é um ponto importante, pois é necessário para que a reação química ocorra. Isto significa que deixar a carne de molho em marinada somente faz com que a penetração se dê ao nível de superfície. Quando se marina uma peça grande de carne em uma marinada com a intenção de amaciar, o resultado é um exterior musgoso e o centro sem ser afetado. Perfurar a carne para a marinada penetrar dá um resultado desigual, com efeito ainda mais indesejável, permitindo que a carne perca mais sucos no cozimento.

Portanto, cortes planos de carne se beneficiam mais das marinadas amaciantes.

Coloque a carne em saco plástico com fecho hermético, retirando o ar e vire-a frequentemente para se certificar que toda a superfície se beneficie da marinada.

Popularmente o método mais comum usado para amaciar carnes é o uso do mamão cru. As folhas e a casca verde do mamão verde contém uma enzima chamada papaína. Os tecidos conectivos se quebram em contato com a papaína.

Caseiramente pode ser feito da seguinte maneira: descasque um mamão verde cru, adicione 1/4 colher (chá) a cada 2 colheres (sopa) de papaia, amasse em pasta, para 1/2 kg de carne utiliza-se 2 colheres (sopa). Quanto tempo deixar a carne na marinada? Depende do fator pH, temperatura, tipo da carne, gordura da carne e o corte. Também depende do nível de maciez desejada. Mais ou menos siga o seguinte:

bifes - 30 minutos; carne em cubos ou moída = 1 hora; carne em peças = 90 minutos