

## **COELHO:** do campo à mesa

FERNANDES, Jorge Luiz<sup>1</sup>; MAIA, Haline de Oliveira<sup>2</sup>; HORTA, Patrícia Maia do Vale<sup>3</sup>.

### **RESUMO**

A carne de coelho tem alto valor nutricional e já é consumida e produzida no Brasil há algum tempo, embora seu consumo ainda não seja difundido, em parte pelo alto custo de pratos produzidos com seu uso. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi propor a elaboração de um prato que apresentasse a carne de coelho de forma mais atraente e que pudesse ser incluída na alimentação cotidiana dos comensais. Para tanto, foi feita pesquisa bibliográfica sobre o assunto e pesquisa de ordem prática para o preparo do prato, coelho com legumes, que mostra uma forma de preparo simples, preservando os benefícios nutricionais da carne.

**Palavras-chave:** Gastronomia. Culinária. Alimentação saudável. Carne Exótica.

### **1 INTRODUÇÃO**

A carne de coelho tem um grande valor nutricional pela qualidade das suas proteínas, baixo teor e qualidade de suas gorduras, seu baixo valor calórico, sua fácil digestibilidade, baixo teor de colesterol e de sódio e pelas vitaminas e sais minerais que possui (CERQUEIRA, 2011). No que se refere ao teor de vitaminas e sais minerais, a carne de coelho fica à frente de todos os outros tipos de carne. Rica em vitamina C, vitaminas do complexo B, fósforo, ferro, cobalto, manganês, potássio, flúor e o dobro de cálcio que a bovina. É rica em lecitina e pobre em sódio (CARNE, 20--).

No Brasil, a criação de coelhos (cunicultura) teve início na década de 1970 e cerca de 90% da produção concentrava-se nas regiões Sul e Sudeste, onde a atividade continuou a se desenvolver pela proximidade dos grandes centros consumidores (GABRIEL, 2003).

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Endereço: Avenida Pedro Drumond, 60, Bairro Santana, Bicas/MG. Telefones: (32) 99988-7253. (32) 3271-1765. E-mail: jorgeluz-fernandes@hotmail.com

<sup>2</sup> Coorientadora.

<sup>3</sup> Orientadora.

A carne de coelho apesar de possuir alto valor proteico e ser rica em nutrientes tem baixa procura, explica Mathias (2015), que a pouca familiaridade do brasileiro com o sabor do mamífero limita, pelo menos no curto e médio prazo, o crescimento da demanda, pois, o seu consumo no Brasil ainda é irrisório. Neste sentido, surge uma questão: como preparar pratos com a carne de coelho de maneira a torná-la mais popular aos comensais brasileiros?

Este trabalho teve como objetivo elaborar um prato que apresente a carne de coelho de forma mais atraente e que possa ser incluído na alimentação cotidiana dos comensais.

Este artigo encontra-se estruturado em mais quatro partes: a primeira apresenta uma revisão de literatura; a segunda parte apresenta a metodologia utilizada para elaboração deste artigo e também a ficha técnica do prato com o material e métodos utilizados em sua elaboração; a terceira estabelecer os resultados e discussão; e, última parte, a conclusão.

## **2 CARNES EXÓTICAS: CARACTERÍSTICAS DA CARNE DE COELHO**

Segundo Alencar (2006), a culinária brasileira é bastante diversificada e oferece pratos que refletem seu meio ambiente e sua cultura, absorvendo ainda influências dos inúmeros imigrantes estabelecidos no Brasil.

Neste contexto, as carnes exóticas, que são aquelas provenientes de animais que não são tradicionalmente consumidos (BORREGO, 2013), tem ganhado o mercado consumidor mundial e também o brasileiro. Acrescenta Bracarense (2015) que exótico “é tudo aquilo que não é comum, que é considerado extravagante”.

Gabriel (2003) denomina carnes exóticas como as carnes de animais silvestres, e considera que este prato tem se tornado cada vez mais refinado e que o prazer vai muito além do paladar, já que todas as carnes de caça só apresentam benefícios à saúde de seus consumidores – são muito procuradas principalmente pelo elevado índice de proteínas e por sua baixa quantidade de gordura e colesterol.

Apesar do termo exótico, no Brasil existe uma mistura de carnes de diferentes sabores e texturas, que já fazem parte do consumo habitual. Na região norte do Brasil, toma-se sopa de tartaruga; na região do Vale do Paraíba, interior de São Paulo, come-se farofa feita com abdome de tanajura, denominada por Monteiro Lobato de *caviar da gente taubateana*” (BRACARENSE, 2015, p. 1).

Dentre as carnes exóticas mais conhecidas e consumidas no Brasil estão a de avestruz, coelho, pato, javali, búfalo, jacaré, paca e rã (BORREGO, 2013). As carnes exóticas têm despontando cada vez mais como um novo nicho de mercado para a indústria de ingredientes alimentícios, conforme o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE, 2003). A Associação Brasileira das Indústrias de Ingredientes para Alimentos (ABIAM), juntamente com os fabricantes do setor, expõem um crescimento de vendas de produtos para carnes exóticas entre 25 a 30%, principalmente na região Nordeste, contra uma taxa média de 4% na indústria de ingredientes alimentícios (apud SEBRAE, 2003).

Um dos motivos desse crescimento está na busca por uma culinária saudável, rica em proteínas e em baixos índices de gordura. Ainda, esta iguaria pode ser consumida por todas as classes sociais (ALENCAR, 2006). Nesta perspectiva, o trabalho enfatiza a utilização da carne de coelho e apresenta um pouco da história do seu consumo, algumas informações sobre a cunicultura no Brasil, valor nutricional comparado ao de outras carnes e pratos gastronômicos elaborados com a carne de coelho.

## 2.1 HISTÓRIA E CONSUMO DA CARNE DE COELHO

A história de consumo da carne coelho remonta à história da própria humanidade, onde “a caça representava não só a base da alimentação do homem, mas também a sua própria sobrevivência” (GABRIEL, 2003, p. 5). Durante quarenta mil anos da história da humanidade, o homem sobreviveu alimentando-se basicamente da carne de animais selvagens, complementando a refeição com a coleta de raízes e frutos silvestres. O autor chegou a esta conclusão considerando que a idade da humanidade no planeta é de aproximadamente cinquenta mil anos e que somente há cerca de dez mil anos a agricultura começou a ser praticada (GABRIEL, 2003).

Com o desenvolvimento da agricultura, o homem foi domesticando os animais e criando-os em cativeiro, levando em consideração o sabor mais apreciado e o aproveitamento da carne” (GABRIEL, 2003, p. 5). Essa domesticação iniciou durante a Idade Média na África, Espanha, França, Bélgica e Roma (HEKER, 201-). Todavia há registros anteriores, como a seguir:

Embora a origem do coelho seja na Espanha, foram os romanos que descobriram que coelhos mantidos em jaulas poderiam ser criados para consumo de carne para o exército romano e assim distribuídos durante o Império Romano. As Ilhas Baleares, pertencentes à Espanha, chegaram a pedir assistência ao Imperador Augustus de Roma, quando tiveram uma infestação de coelhos que estavam destruindo plantações e as casas das pessoas por cavarem tocas. Nesse

momento as tropas romanas foram enviadas para levar ferretes para eliminar os coelhos (HEKER, 201-, p. 2).

Com a constituição das primeiras técnicas e materiais utilizados para o cultivo de plantas e confinamento de animais, iniciou-se a sedentarização do ser humano, o que permitiu a sua moradia fixa em uma dada localidade e, embora a coleta e a caça tenham convivido por muito tempo lado a lado com a agricultura, uma das consequências da domesticação animal foi a diminuição do hábito de consumo de carne de caça. Atualmente, com a criação em cativeiro de animais selvagens, como o javali, o cervo, o coelho, tem-se a possibilidade de degustar todas essas carnes que faziam parte do cardápio dos ancestrais (GABRIEL,2003).

Foram as famílias europeias que trouxeram ao Brasil, no começo do século passado, o hábito de se alimentarem da carne de coelho. Portanto era comum ter sempre alguns desses animais sendo criados em casa (COELHO..., 2015). Hoje no Brasil, já existem diversas raças de coelhos vindas de outros países e de diversos criadores nacionais, apresentando um futuro cada vez mais promissor para o consumo deste tipo de carne.

## 2.2 CUNICULTURA – PRODUÇÃO E MERCADO BRASILEIRO

A cunicultura foi profissionalizada no Brasil em 1957 e pode ser considerada como uma alternativa promissora para pequenas propriedades e para a agricultura familiar; pois, “tem baixo custo de implantação, com uso de vegetais para complementar a alimentação à base de ração, e pode ser praticada em locais com pouco espaço e em instalações rústicas” (MATHIAS, 2015, p. 6). Entretanto, Gabriel (2003, p. 45) diz que “no Brasil, a criação de coelhos, ou cunicultura, teve início na década 1970 e cerca de 90% da produção concentravam-se nas regiões Sul e Sudeste, onde a atividade continuou a se desenvolver pela proximidade dos grandes centros consumidores”.

Os coelhos “são ótimos procriadores, com média de nascimento de oito láparos (filhotes) por parto” (MATHIAS, 2015, p. 6). Gabriel (2003) esclarece que a gestação da fêmea dura, em média, 30 dias, o menor período registrado entre os animais domésticos, e chega a produzir de seis a sete ninhadas por ano. Além disso, os filhotes já podem ser comercializados a partir de 30 dias de vida, “como pet ou para criadores dedicados somente à prática de recria” (MATHIAS, 2015, p. 7).

Para consumo da carne, “o coelho pode ser abatido em 70 dias, com peso médio de 2 quilos” (GABRIEL, 2003, p. 45). De acordo com Mathias (2015), geralmente são

usadas raças de porte médio, como nova-zelândia-branco, califórnia e prateado-de-champagne.

Quanto à produção nacional, pode-se dizer que esta cresceu significativamente, e “o que antes só podia ser adquirido em casas de importados agora pode ser encontrado em lojas especializadas, ou até mesmo em alguns açougues” (GABRIEL, 2003, p. 6).

Os criadouros crescem rapidamente no Brasil, onde se pode encontrar uma enorme variedade de mamíferos e aves. “Isso se deve ao fato de que há a necessidade de evitar a caça predatória e preservar as espécies nativas ameaçadas de extinção” (GABRIEL, 2003, p. 5).

Segundo Gabriel (2003), a caça de animais silvestres é proibida por legislação federal. Portanto, existem criadores autorizados pelo governo para criar, abater e comercializar esse tipo de carne, devidamente autorizados pelo Instituto Brasileiro do Meio Ambiente (IBAMA).

Entre as oportunidades de investimento em cunicultura, estão a venda do animal para estimação, para consumo do couro, pêlo e de algumas partes do coelho, que são usadas para fabricação de artesanato e insumo para indústrias têxtil e farmacêutica, além do consumo da carne para alimento (MATHIAS, 2015).

Todavia, “hoje a venda da carne é a principal fonte de renda da maioria dos criadores, suplantando a venda do couro e do pêlo, que antes predominava. E os cunicultores afirmam que a tendência do mercado é de crescimento contínuo” (GABRIEL, 2003, p. 45). Um dos principais fatores desse crescimento é a procura por alimentos saudáveis, com menos calorias e gorduras, vantagens nutricionais dessa carne como é apresentado a seguir.

## 2.3 O VALOR NUTRICIONAL DA CARNE DE COELHO

Em carnes vermelhas, oriundas de vaca, cabrito, cordeiro, porco, há a predominância de gordura em sua constituição, o que não é facilmente visível. Já em carnes brancas, aves e coelho, a gordura predomina na pele e noutros órgãos internos que permitem rápida percepção e remoção com facilidade (GABRIEL, 2003).

As carnes brancas possuem menos ácidos graxos saturados, o que as tornam uma escolha saudável porque são consideradas magras relativamente às de mamíferos terrestre (CERQUEIRA, 2011).

A carne de coelho é uma carne branca, macia e saborosa, rica em proteínas e com baixo teor de gordura e colesterol. Excelente fonte de vitaminas B3, B6 e B12, potássio, fósforo e ferro. Rica em ácidos graxos poliinsaturados o que

favorece o sistema imunológico e junto com todas suas qualidades, confere um elevado valor nutricional (COELHO REAL, 2017, on-line).

No teor de vitaminas e minerais, a carne de coelho está à frente de todos os outros tipos de carne. “A carne do coelho contém aminoácidos essenciais ao ser humano, além de elevado teor proteico (19% a 23%), baixo teor de gordura (3% a 6%) e baixo teor de colesterol” (GABRIEL, 2003, p. 45).

Ela também possui uma pequena quantidade de sódio, o que é ideal para a dieta. É recomendada por nutricionistas para quem precisa baixar gorduras e colesterol, além de doenças cardiovasculares, substituindo a carne vermelha. Por conter menos ácido úrico que as carnes, é indicada para pessoas com gota e altos índices de ácido úrico. A carne de coelho possui o dobro de cálcio que a carne bovina, tornando-se um importante aliado no tratamento contra osteoporose (COELHO REAL, 2017, on-line).

Outro fator vantajoso para a saúde é que a carne de coelho é de fácil digestibilidade: enquanto o processo de digestão da carne bovina leva de três a quatro horas, a carne de coelho é digerida em apenas duas horas (GABRIEL, 2003). Por isso, além de ser apreciada por pessoas que procuram uma alimentação saudável, é indicada para fazer parte das refeições de crianças, idosos e de quem possui problemas estomacais (COELHO REAL, 2017).

No quadro 1 a seguir foi possível fazer um comparativo das características nutricionais da carne de coelho com algumas carnes convencionais e exóticas, o que permitiu marcar seu valor nutricional.

**QUADRO 1** - Tabela nutricional da composição de algumas carnes convencionais e exóticas\*.

	<b>Boi</b>	<b>Porco</b>	<b>Frango</b>	<b>Coelho</b>	<b>Jacaré</b>	<b>Cordeiro</b>	<b>Rã</b>	<b>Avestruz</b>
<b>Kcal</b>	136,6	175,6	172	117	120	292	69	105
<b>Proteína</b>	19,4g	20g	20,85g	20,3g	20g	19g	16,6g	18,8g
<b>Gordura</b>	10,7g	8,8g	9,25g	4,0g		20,77g	0,3g	2,7g
<b>Colesterol</b>	140mg	55,4mg	88,5mg	48mg	35mg			58mg
<b>P</b>	157,6mg	194,5mg	224,4mg	220mg				
<b>Fe</b>	1,8mg	0,5mg	0,3mg	1,2mg				
<b>Ca</b>	2mg	4,2mg	6,4mg	6mg				

\*Cálculos baseados em porções de 100g.

Fonte: Elaborada a partir de Coelho Real (2017); Carne...[20--]; Tabela... [20--].

Percebe-se que as características nutricionais da carne de coelho são consideráveis para além desta especificidade, de carne branca, macia, saborosa, rica em proteínas, em vitaminas do complexo B, e com baixo teor de gordura e colesterol (COELHO REAL, 2007).

Por estas características, o coelho aparece como matéria prima para apreciados e diversificados pratos gastronômicos.

## 2.4 O COELHO NA GASTRONOMIA

Como dito anteriormente, o hábito de se alimentar com a carne de coelho foi introduzido no Brasil por famílias europeias, no início do século passado. Existem dezenas de modos de preparo da carne (COELHO..., 2015).

O coelho pode ser comercializado inteiro ou em pedaços, fresco ou congelado, e até desossado. Pode ser preparado assado, grelhado, frito ou ensopado. Quando assado ou grelhado, é comum recobri-lo com fatias de bacon (GOMENSORO, 1999).

De acordo com Gomensoro (1999) os temperos mais usados para o coelho é o alecrim, tomilho e sálvia. Ameixas secas e maçãs assadas são as guarnições tradicionais, assim como o molho de mostarda.

No entanto, tal como outras carnes, o coelho admite também guarnições muito variadas e pratos como coelho ao molho deglaçado<sup>4</sup>, coelho assado no forno com batatas, coelho assado com alecrim, coelho com lentilhas, coelho grelhado na brasa, coelho guisado com batatas, coelho no forno com ervas, coelho *al ajillo* (alho) e coelho estufado com ervilhas (RECEITAS..., [20--]), todos pratos com baixa dificuldade de execução que podem ser consumidos cotidianamente.

Contudo, o preço da carne é um dificultador na história da criação e do consumo de coelhos no Brasil. De acordo com Machado (apud LIMA, 2018) a carne é vendida a preços exorbitantes, grande parte das vezes, contribuindo para que ela seja consumida por uma minoria da população e vista como carne exótica, uma vez que o preço mais elevado inibe o consumo.

Alguns restaurantes de comida contemporânea também apresentam o coelho em versões mais elaboradas. É o caso do prato *tajarin* de vinho tinto com ragu de coelho, do restaurante Piselli (TAJARIN..., 2017), do braseado de coelho e polenta cremosa com ragu de coelho, do *Buffet* João Belezia, do *chef* João Belezia (2017). Do coelho à moda da casa, coelho ao molho de *curry* e coelho ao molho de mostarda, receitas do restaurante Freddy, de São Paulo, capital. “Temos uma longa história com a cozinha

---

<sup>4</sup> Termo vindo do francês *déglicer*, que significa dissolver em um líquido. Refere-se à técnica de desprender do fundo do recipiente (assadeira ou panela) com a ajuda de um caldo, vinho ou simplesmente água, as substâncias solidificadas resultantes de assado ou fritura. É a base para o preparo do molho. Em inglês, *deglaze* (GOMENSORO, 1999, p.145).

francesa, em especial com os pratos de coelho”, afirma a empresária Priscilla Biancalana, à frente do restaurante Freddy há 12 anos.

Além destes pratos, há também o *parpadelle* ao molho de coelho e coelho às azeitonas da *chef* Fabiana Badra Eid, jornalista e *food stylist* da revista Prazeres da Mesa (EID, 2017); coelho recheado de toucinho cozido a baixa temperatura, creme de ervilhas e aceto balsâmico e coelho a toscana, receitas de Marco Renzetti (?), chef-proprietário do restaurante Osteria Del Pettiroso, São Paulo, capital.

Mesmo quando o prato é preparado com zelo, é importante ter atenção à forma de aquisição do coelho. De acordo com Festas (1969), a boa carne de coelho tem que ser rosa-vivo, não vermelha, estando recoberta por uma espécie de véu branco transparente. Além disso, os melhores coelhos são aqueles que ainda não completaram 1 ano de idade.

Depois de abatido, o coelho deve macerar de 2 a 3 dias em lugar fresco, antes de ser cozido. Esta precaução é dispensada para o coelho comprado nos açougues, porque, quando comprado já limpo, o processo de maceração já é realizado antes da comercialização. Além disso, o coelho deve ser lavado em água corrente, mas não pode ser deixado na água por muito tempo para que a carne não se torne insípida e perca consistência (FESTAS, 1969).

Diante disso, o tópico a seguir mostra um preparo simples e adequando para a carne de coelho.

### 3 MATERIAL E MÉTODOS

Quanto à sua finalidade, a metodologia utilizada neste estudo, foi a pesquisa aplicada, que é aquela voltada à “aquisição de novos conhecimentos com vistas à aplicação numa situação específica” (GIL, 2010, p. 27). Neste caso, que teve uma finalidade prática, houve a elaboração de um prato com carne de coelho de forma mais atraente e que possa ser incluído na alimentação cotidiana dos comensais.

A pesquisa bibliográfica foi elaborada com base em materiais impressos sobre o tema, tais como livros e revistas. Em virtude da dificuldade em encontrar literatura impressa de um assunto tão pouco difundido, a pesquisa também incluiu material disponibilizado pela internet e em revistas eletrônicas, como forma de subsidiar consistentemente este estudo (GIL, 2010).

O quadro 2 apresenta a ficha técnica do prato proposto neste artigo, o coelho com legumes assados.



QUADRO 2- Ficha técnica.

<b>PRATO:</b>	<b>Coelho com legumes assados</b>		
Categoria:	Prato principal	Rendimento:	4 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Pata traseira de coelho	800	g	Utilizar coelho com 1,5 a 2 kg.
Cebola	150	g	
Alho	25	g	Dentes
Sal	25	g	20 g para marinada, 5 g para salpicar nos legumes.
Alecrim	8	g	3 g para marinada, 5 g para os legumes
Sálvia	2	g	Folhas frescas – 6 folhas
Tomilho	1	g	Fresco
Azeite	200	mL	
Pimenta dedo de moça	10	g	Com semente
Pimenta do reino preta	1	g	
Óleo	500	mL	
Vinho branco seco	200	mL	
Água	250	mL	
Limão	10	mL	Suco
Batata	400	g	Com casca
Vagem	200	g	
Cenoura	300	g	Com casca
MODO DE PREPARO:			
<p>Marinada:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bater todas as especiarias (cebola, alho, sal, alecrim, sálvia, tomilho, pimenta dedo de moça) no liquidificador com 250 mL de água, 10 mL de suco de limão e 200 mL de vinho branco seco.</li> </ol> <p>Coelho:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar as patas traseiras em um <i>bowl</i> (tigela) grande com a marinada, cobrir com filme e deixar na geladeira por 5 horas.</li> <li>2. Colocar o coelho com a marinada em uma panela de pressão e deixar cozinhar por 15 minutos.</li> <li>3. Fritar o coelho cozido em óleo quente, em 200°C aproximadamente, até dourar.</li> <li>4. Empratar com os legumes assados.</li> </ol> <p>Legumes assados:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os legumes.</li> <li>2. Picar as batatas em 8 pedaços no sentido longitudinal, a vagem ao meio no sentido transversal e a cenoura em lascas de aproximadamente 5 milímetros de espessura.</li> <li>3. Transportar os legumes para um tabuleiro.</li> <li>4. Regar com os legumes com 200 mL de azeite.</li> <li>5. Salpicar sobre os mesmos 5 g de sal, 5 g de alecrim e a pimenta do reino.</li> <li>6. Levar ao forno a 180°, por aproximadamente 40 minutos, até que doure e amacie os legumes.</li> </ol>			

Fonte: O autor.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao iniciar os testes práticos em busca de preparações e cortes que pudessem fazer parte da alimentação cotidiana dos brasileiros, constatou-se que pratos com cortes específicos, como os retirados das coxas traseiras, atingiam resultados satisfatórios, pois, a anatomia do animal não contribui com a separação de todas as partes mantendo quantidade de carne ideal para o preparo.

O primeiro teste foi com os lombos do coelho. Nesta experiência detectou-se que, devido à espessura fina do lombo, não é possível um empratamento adequado. No

segundo teste, utilizou-se todo o coelho. Devido a desproporção dos cortes, os menores atingiram o ponto de cocção primeiro que os maiores, gerando uma desigualdade na textura. Portanto o terceiro teste, composto pelo corte das patas traseiras (pernas e coxas), foi o eleito para realização desta experiência, por se mostrar o mais adequado ao empratamento.

A figura 1 mostra alguns dos cortes do coelho inteiro utilizado no segundo teste.

**FIGURA1-** Parte dos cortes do coelho inteiro



Fonte: Arquivo pessoal.

Em todos os testes, foram utilizadas a mesma marinada, que mostrou-se adequada por proporcionar um sabor agradável e equilibrado à carne. De acordo com Gomensoro (1999), a marinada é um molho composto basicamente de vinho, alho, louro, sal e pimenta no qual se deixa de molho carnes, peixes ou aves antes de serem cozidos. Utilizada para diversos fins, o uso da marinada na gastronomia é importante uma vez que realça sabor e interfere na umidade da carne, além da possibilidade de utilização para amaciar a mesma. Assim, nesta elaboração, o preparo e uso da marinada foi imprescindível para obtenção do resultado final e foi realizada com as especiarias cebola, alho, sal, alecrim, sálvia, tomilho, pimenta dedo de moça, acrescidos de água, limão e vinho branco seco.

A figura 2 demonstra os cortes na marinada do segundo teste:

**FIGURA 2-** Cortes do coelho na marinada

Fonte: Arquivo pessoal.

Para preparação do coelho, as patas traseiras foram cozidas em panela de pressão junto com a maridada, após descansarem na mesma por aproximadamente 5 horas sob refrigeração. O cozimento ocorreu por 15 minutos. Em seguida foram fritas em óleo quente até dourarem.

Para a preparação dos legumes, cortou-se a batata em 8 pedaços no sentido longitudinal, as vagens ao meio no sentido transversal e a cenoura em lascas de aproximadamente 5 milímetros de espessura. Após disposição em tabuleiro, os legumes foram regados com 200 mL de azeite e temperados com sal, alecrim e pimenta do reino. Em seguida foram assados em forno a 180° durante aproximadamente 40 minutos, até ficarem macios e dourados.

O corte foi importante, pois ao manter uma proporcionalidade entre as partes durante a cocção, permitiu um cozimento uniforme, um melhor empratamento e uma quantidade de carne adequada em cada porção.

Enfim a figura 3 apresenta o prato desenvolvido neste trabalho, o coelho com legumes assados.

**FIGURA 3-** Coelho com legumes assados

Fonte: Arquivo pessoal.

## 5 CONCLUSÃO

O trabalho mostrou que apesar da carne de coelho ter valor nutricional superior a outras carnes e de já ser produzida e consumida no Brasil há algumas décadas, tem um alto custo e aparece muitas vezes incorporada a receitas muito elaboradas, o que dificulta a difusão do seu consumo na população brasileira.

Sendo assim, o objetivo do trabalho foi demonstrar que a carne de coelho possui valor nutricional que sobressai as demais carnes tradicionais, propor a elaboração de um prato que apresentasse a carne de coelho de forma mais atraente e que pudesse ser incluída na alimentação cotidiana dos comensais, preparou-se o coelho com legumes, que, com modo de preparo simples, mostrou ser possível a incorporação dessa carne na alimentação diária sem a perda de seu valor nutricional, aumento de custo do prato ou dificuldade para elaboração.

## ABSTRACT

Rabbit meat has high nutritional value, it has been consumed and produced in Brazil for some time, although its consumption is not yet widespread, in part due to the high cost of dishes produced with its use. Therefore, the objective of this work was to propose the elaboration of a dish that presented rabbit meat in a more attractive way and that could be included in the daily food of the diners. For this, a bibliographic research was done on the subject and a practical research for the preparation of the dish, rabbit with vegetables, which shows a simple preparation, preserving the nutritional benefits of the meat.

**Keywords:** Gastronomy. Cooking. Homemade taste. Exotic meat. Healthy eating.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, André. Carnes exóticas e especiais conquistam a hotelaria. **Revista Hotéis**, Edição 46, 2006. Disponível em: <<http://www.revistahoteis.com.br/carnes-exoticas-e-especiais-conquistam-a-hotelaria/>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

BORREGO, Fabiana. **Carnes exóticas**. ChefNutri: Assessoria Nutricional, 2013. Disponível em: <<https://chefnutri.wordpress.com/2013/01/22/carnes-exoticas/>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

BRACARENSE, Natália. **Carnes exóticas e carnes silvestres**. Gastronomia Inteligente, 2015. Disponível em: <<https://gastronomiainteligente.wordpress.com/2015/05/05/carnes-exoticas-e-carnes-silvestres-entenda-a-diferenca/>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

CARNE DE COELHO: os benefícios e malefícios. Altarta, [20--]. Disponível em: <[http://pt.altarta.com/10\\_06/carne-de-coelho-os-beneficios-e-maleficios/](http://pt.altarta.com/10_06/carne-de-coelho-os-beneficios-e-maleficios/)>. Acesso em: 17 out. 2017.

CARNE DE JAVALI, crua: calorias & valor nutricional. Yazio: [20--]. Disponível em: <<HTTP://yazio.com/pt/alimentos/carne-de-javali-crua.html>> Acesso em: 17 out. 2017.

CERQUEIRA, Oscar. **Qualidade e valor nutricional da carne de coelho**. Vila Real: ACES Douro I, 2011.

COELHO REAL: tabelas nutricionais da carne de coelho. Coelho Real, [20--]. Disponível em: <<http://www.coelhoreal.com.br/carnecoelho.htm>> Acesso em: 17 out. 2017.

FESTA do coelho. Disponível em: <<https://prazeresdamesa.uol.com.br/festa-do-coelho/>>. Acesso em 13/11/2018.

FESTAS e Ingredientes. Victor Civita (Editor). São Paulo: Sociedade Anônima Impressora Brasileira, 1969.

GABRIEL, Carlos. **O sabor das carnes exóticas**. São Paulo: Melhoramentos, 2003.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMENSORO, Maria Lúcia Coimbra de. **Pequeno Dicionário de Gastronomia**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva Ltda, 1999.

HEKER, Maísa Melo. **Cunicultura**: história da criação de coelhos. [201-]. Disponível em: <http://euamomeusanimais.com.br/cunicultura-historico-da-criacao-de-coelhos/> Acesso em: 17 out. 2017.

LIMA, Fábio de. Coelho à mesa. **Revista Super Varejo**, 2018. Disponível em: <<http://www.supervarejo.com.br/coelho-a-mesa-2/>> Acesso em: 20 ago. 2018.

MATHIAS, João. Como criar coelho. **Revista Globo Rural**. São Paulo: nº185, p.45-49, Editora Globo, 2015. Disponível em: <<https://revistagloborural.globo.com/vida-na-fazenda/como-criar/noticia/2015/07/como-criar-coelho.html>>. Acesso em: 14 mar. 2018.

PARPADELLE ao molho de coelho. Disponível em:

<<https://prazeresdamesa.uol.com.br/receitas/pappardelle-com-molho-de-coelho/>>. Acesso em 13/11/2018.

POLENTA cremosa com ragú de coelho. Disponível em:

<<https://prazeresdamesa.uol.com.br/receitas/polenta-cremosa-com-ragu-de-coelho/>>. Acesso em 13/11/2018.

RECEITAS de coelho. [?]. Disponível em: <<https://www.tudoreceitas.com/receitas-de-coelho-1103>>. Acesso em: 18 set. 2018.

SEBRAE, Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas. **Carne exótica é novo nicho para fabricante de ingredientes**. Santa Catarina: SEBRAE, Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, 2003. Disponível em: <<http://www.sebrae-sc.com.br/newart/?materia=6016>>. Acesso em: 7 abr. 2018.

TACO, TABELA Brasileira de Composição de Alimentos. [20--]. Disponível em: <<http://www.tabelanutricional.com.br/>> Acesso em: 1 out. 2018.

TAJARIN de vinho tinto com ragu de coelho. 2017. Disponível em:

<<https://prazeresdamesa.uol.com.br/receitas/tjarin-de-vinho-tinto-com-ragu-de-coelho/>> Acesso em: 01 out. 2018.