

Enchido co

€ 13
POUPANÇA
Proteste



Denunciámos à ASAE os rótulos enganosos de algumas alheiras que alegam incluir, por exemplo, faisão ou perdiz, quando nem vestígios encontrámos. Além disso, urge melhorar a composição, a higiene e a legislação

COMO TESTAMOS 19 PRODUTOS

Analisámos 15 amostras de alheiras tradicionais, as mais consumidas, e 4 de caça, mais caras, que alegam incorporar carnes diferentes, como coelho, faisão, javali, pato, perdiz ou veado.

DO ADN ATÉ AO PRATO

Medimos o peso líquido e determinámos as misturas de carnes por análise do ADN, confrontando os resultados obtidos com a rotulagem. Os teores de humidade, proteína, gordura e cinza revelam a composição. Determinámos ainda os ácidos gordos saturados e o sódio, que convertimos em sal. Análises microbiológicas permitiram avaliar a conservação e a higiene. Por fim, 50 provedores pronunciaram-se sobre o aspeto, o odor, a textura e o sabor das alheiras.



Em laboratório, analisámos a composição para avaliar o interesse nutricional

Os ingredientes de uma alheira podem não corresponder ao enumerado no rótulo, situação que abala a confiança do consumidor. Detetámos que as espécies utilizadas nem sempre são referidas por ordem decrescente de importância e as percentagens indicadas são, por vezes, falsas. Mais: existem espécies citadas na lista de ingredientes que nem sequer detetámos ou são omitidas outras que, afinal, foram incluídas. Testámos as mais consumidas, as alheiras tradicionais, assim como as de caça, supostamente mais nobres e mais caras.

À base de carnes desfiadas, sobretudo de porco e aves, pão de trigo, gordura de suíno, azeite e alguns condimentos, a alheira é um enchido transmontano fumado. Pode ser assada na brasa ou no forno, ou frita.

À caça de espécies

Confrontámo-nos com alguns resultados preocupantes na análise às espécies utilizadas. Por exemplo, na alheira tradicional Casa da Prisca, descobrimos frango quando o rótulo apenas indicava conter porco. Também a Casa da Prisca de caça não referia frango, mas este constituía mais de metade do total de carnes encontrado. Este problema de rotulagem foi entretanto resolvido. O veado que, em conjunto com o javali, aparecia indicado como ingrediente principal, afinal só representava 5% do total da carne.

A alheira Beira Lamego anunciava conter aves, mas só detetámos porco. A alheira Fumadinho não mencionava vaca, mas as análises revelaram ser a principal carne incorporada (49% das espécies).

No produto de caça Terras do Vento Leste não detetámos perdiz, como anunciado. Mas não é tudo: para



As alheiras de caça são, em média, mais caras, sem terem melhor qualidade. Não incluem algumas espécies anunciadas ou contêm outras não reveladas

m carnes fantasma

uma alheira de caça, o frango representava quase 70% das carnes utilizadas. O pato vinha indicado com 12%, mas só contribuía para 1% do total das carnes.

A Bísaro de caça alegava incluir pato, perdiz e coelho, mas não detetámos vestígios destas carnes. Encontrámos frango e vaca, não indicados no rótulo.

Na alheira Artefumo, o coelho e o faisão referidos no rótulo eram uma miragem. O porco representava a quase totalidade da carne analisada (95%), com o veado nos 5 por cento.

Uma alheira pesa cerca de 200 gramas. Confrontámos os valores declarados com os medidos e, na maioria dos casos, o consumidor sai beneficiado. Apenas três tinham um peso um pouco inferior ao anunciado, pelo que não passaram da mediania.

Água a mais, proteínas a menos

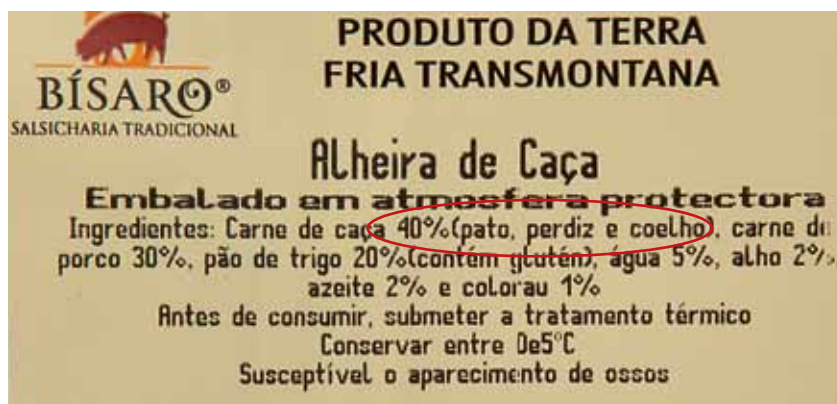
A água confere uma boa textura e evita a desidratação da alheira. Idealmente, não deve ser superior a metade da composição do produto. Todos os exemplares obtiveram má nota, por conterem água em demasia. As proteínas são, depois da água, o principal elemento da carne magra. Mas nem todas provêm da carne. Por isso, a qualidade não é a mesma. Garantem a boa consistência e textura das alheiras e o seu valor nutricional. A maioria revelou ter poucas proteínas.

Face aos valores encontrados, nenhum produto que ostentava a indicação «IG Alheira de Mirandela» o poderia fazer, como é o caso, neste estudo, do Terras de Vento Leste, Continente e Alheiras Angelina.

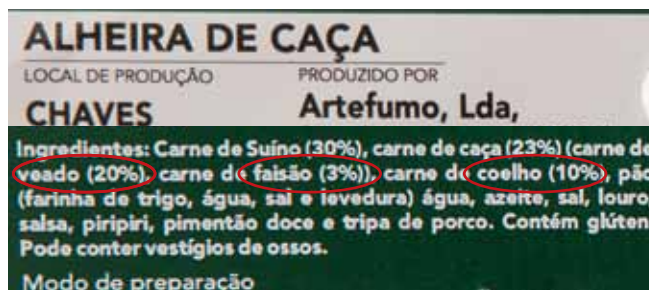
O mesmo é válido quanto ao teor de água.

»

ALGUMAS MARCAS VENDEM GATO POR LEBRE



A Bísaro de caça alega incluir pato, perdiz e coelho. Falso. Encontrámos, isso sim, frango e vaca, não indicadas no rótulo



Na Artefumo, o coelho e o faisão referidos no rótulo são uma ilusão.

O porco representa 95% da carne.

O veado fica nos 5 por cento

Alheira recheada de calorias

As alheiras incluem menos proteínas do que a carne e estas não têm a mesma qualidade. Acusam, com frequência, quantidades significativas de gordura, com boa parte de ácidos gordos saturados. Por terem pão, são ricas em hidratos de carbono, ausentes da carne.



235 kcal

por 100 gramas

Alheira clássica

Proteína 11%

Hidratos de carbono 16%

Gordura 14%

Ácidos gordos saturados 5%



155 kcal

por 100 gramas

Salsichas tipo Frankfurt

Proteína 10%

Hidratos de carbono 4%

Gordura 11%

Ácidos gordos saturados 4%



135 kcal

por 100 gramas

Lombo de porco

Proteína 22%

Hidratos de carbono 0%

Gordura 5%

Ácidos gordos saturados 2%



110 kcal

por 100 gramas

Frango sem pele

Proteína 23%

Hidratos de carbono 0%

Gordura 2%

Ácidos gordos saturados 0,5%

Alheiras A nossa seleção



66

ALHEIRAS DETINHA

Produto honesto quanto ao peso e às espécies declaradas e com o preço mínimo mais baixo do teste. Piores resultados na humidade e nas proteínas. Razoável em quantidade, qualidade de gordura e teor de sal. Exemplar na higiene e conservação.
€ 0,76 a € 1,25 por embalagem

COM O LER O QUADRO

Preços recolhidos em maio de 2014.

Listéria monocytogenes, Clostridium perfringens e bolores e pesquisa de Salmonella.

Espécies Na lista de ingredientes, as carnes devem aparecer por ordem decrescente de quantidade. A análise do ADN permite identificar e quantificar as espécies e confrontá-las com o que consta do rótulo. Os produtos que referiam espécies que não encontramos ou outras não reveladas obtiveram má avaliação. Tivemos em conta eventuais contaminações provenientes da tripa.

Rótulo Valorizámos dados úteis, além dos obrigatórios. Não contemplamos os desvios no peso líquido ou a veracidade quanto às carnes declaradas, avaliados separadamente.

	Melhor do Teste		Muito bom
	Escolha Acertada		Bom
	Escolha Económica		Médio
			Mediocre
			Mau

Conservação e higiene Contagem de *Enterobacteriaceae*, *E. coli*, *Estafilococos coagulase positiva*,

	Boa qualidade		Não comprar
--	---------------	--	-------------

ALHEIRAS	PREÇO (€)		RESULTADOS											QUALIDADE GLOBAL (%)			
	Por embalagem (entre... e...)	Por quilo (entre... e...)	Peso anunciado (g)	Peso	Espécies	Água	Proteínas	Gordura	Ácidos gordos saturados	Sal	Quilocalorias por alheira	Quilocalorias por 100 g	Conservação e higiene		Rótulo	Degustação	
TRADICIONAIS																	
	ALHEIRAS DETINHA	0,76 - 1,25	3,80 - 6,25	200	+	+	-	-	□	□	□	489	227	+	+	+	66
	TERRAS DO VENTO LESTE IG	0,96 - 2,12	4,80 - 10,60	200	+	+	-	□	-	●	□	576	251	+	+	+	64
	ALHEIRAS ANGELINA	1,06 - 1,39	5,30 - 6,95	200	+	+	-	-	□	□	□	522	241	□	□	+	60
	PROGRAMA ORIGENS ETG (Intermarché)	2,30	11,50	200	+	+	-	-	-	●	□	511	255	+	□	+	60
	CONTINENTE Seleção IG	1,69	8,45	200	+	+	-	-	-	□	●	492	237	+	+	+	58
	SR. FUMEIRO	2,99	16,61	180	+	+	-	□	□	□	●	426	213	□	□	+	58
	TERRAS DO DEMO	1,59	7,95	200	+	□	-	-	□	□	□	526	240	+	□	□	58
	ALHEIRAS ANGELINA IG	1,99	9,95	200	+	□	-	-	□	□	□	659	299	□	□	+	57
	MARCA GUIA (E.Leclerc)	1,35	6,43	210	+	+	-	□	-	●	□	546	256	+	-	□	57
	ALHEIRAS PRIMOROSAS	2,20 - 4,10	5,35 - 9,95	412	□	+	●	-	+	□	□	388	192	●	□	+	54
	CASA DA PRISCA	1,55 - 1,99	8,61 - 11,06	180	+	●	-	-	+	□	□	392	205	+	□	□	50
	ALHEIRAS AMIL	0,94 - 1,59	4,70 - 7,95	482	□	□	-	□	□	□	□	555	234	●	□	+	49
	BEIRA LAMEGO	1,29 - 1,39	6,14 - 6,62	210	□	●	-	□	□	□	●	469	228	+	□	□	48
	BÍSARO IGP	2,18 - 2,99	10,90 - 14,95	200	+	●	-	●	-	●	●	549	257	□	□	□	39
	FUMADINHO (Lidl)	0,79 - 0,99	3,95 - 4,95	200	+	●	-	●	●	●	□	574	283	●	□	□	33
DE CAÇA																	
	CASA DA PRISCA	1,86 - 3,14	10,33 - 17,44	180	+	●	●	□	+	□	□	375	200	+	□	□	50
	TERRAS DO VENTO LESTE	1,50 - 2,80	7,50 - 14	200	+	●	-	□	□	□	□	520	242	□	+	+	50
	BÍSARO	1,98 - 2,99	9,90 - 14,95	200	+	●	-	●	-	□	□	519	238	+	□	□	47
	ARTEFUMO	2,49	12,45	200	+	●	-	-	□	□	●	491	226	□	+	□	44



Gordura em abundância

A gordura, presente na carne, é usada como ingrediente. As nossas análises revelaram valores elevados na maioria dos casos, sendo uma boa parte constituída por ácidos gordos saturados, responsáveis pelo aumento de mau colesterol e pela incidência de doenças cardiovasculares. As alheiras Fumadinho, as mais gordas do teste, continham mais de 20% de gordura. Vários produtos revelaram mais de 5% de ácidos gordos saturados, pelo que obtiveram má nota.

O sal, com um papel importante na ligação dos tecidos, no sabor e na conservação, tem uma presença elevada. Em média, ingerir uma alheira corresponde a hipotecar mais de 50% da dose máxima recomendada de sal para um adulto (fixada em 5 g por dia pela Organização Mundial de Saúde). Em excesso, está relacionado com o aumento da pressão arterial, do cancro de estômago e de doenças cerebrovasculares. Ao consumir uma alheira, ingerimos cerca de 500 kcal, ou seja, 25% das necessidade energéticas de um adulto do sexo feminino e 20% do sexo masculino.

Higiene a melhorar

No global, os resultados são positivos, mas algumas amostras apresentam contagens elevadas de enterobactérias, entre as quais a *E. coli*, uma bactéria indicadora de contaminação fecal, com valores já elevados na Fumadinho. As amostras Sr. Fumeiro e Alheiras Primorosas continham também *Listéria monocytogenes*, no último caso em valores acima do admissível. Esta bactéria potencialmente patogénica é destruída com uma boa confeção. Detetámos um número elevado de enterobactérias nas Alheiras Primorosas e nas Alheiras Amil. Duas amostras, Continente e Artefumo, continham bolores, a segunda com valores no limite do aceitável.

Os rótulos cumpriam globalmente os requisitos legais, mas poderiam ser mais completos. O valor nutricional e energético não constava na maioria. Quando aparecia, nem sempre estava por 100 gramas e por unidade, quando esta informação é mais prática. A data de fabrico ou embalagem, a única forma de se verificar há quanto tempo o produto foi concebido, também não constava na maioria dos rótulos. A informação sobre o modo de preparação, quando aparecia, era muito escassa. O produto Marca Guia nada apontava sobre as condições de conservação. Designações como “extra”, “produto selecionado” ou “regional” não trazem nenhum valor acrescido. A indicação geográfica também não é um critério de qualidade.

Quatro alheiras pelo preço de uma

As alheiras foram bem apreciadas pelos 50 consumidores que participaram nas provas de degustação. Apesar da diferença de preço, as alheiras de caça (se é que assim se podem chamar) não se destacaram face às restantes. Enquanto as melhores alheiras tradicionais custam a partir € 3,80 por quilo, as de caça estão à venda desde 7,50 euros.

As alheiras Sr. Fumeiro são quatro vezes mais caras do que as Detinha: com a nossa Escolha Acertada poupa quase € 13 e fica mais bem servido. Compare preços entre lojas: as diferenças chegam ao dobro, como nas tradicionais Terras do Vento Leste. ●



PROTESTE ENTREVISTA



Nuno Lima Dias
Técnico alimentar
da DECO PROTESTE

“O nosso teste demonstra que os produtos certificados não são melhores”

Quais as razões para avaliações globais tão más neste teste?

O vazio legal e a falta de controlo potenciam a anarquia e o aparecimento de produtos de qualidade sofrível. Com alguns avanços e recuos na lei, instalou-se um panorama não muito abonatório para os consumidores que apreciam produtos de charcutaria, ficando estes à mercê da boa vontade dos produtores.

Os problemas de higiene põem em risco a saúde?

Os problemas de higiene que encontramos no nosso estudo não colocam em risco a saúde do consumidor, desde que o produto

seja manipulado de forma conveniente e muito bem cozinhado. Mas é inaceitável que se encontrem produtos com vários problemas na higiene e conservação.

Tratando-se de um produto com valor nutricional limitado, devemos evitar o consumo?

Comer é também uma fonte de prazer. Aliás, as alheiras testadas foram bem apreciadas na prova de degustação. Não se pode exigir que todos os alimentos sejam exemplares do ponto de vista nutricional. Se for apreciador, não há mal em saborear uma alheira de vez em quando. Ainda há quem venda o produto honestamente.

Consumidores exigem



A legislação define o que é uma alheira e até cita as matérias-primas permitidas. Mas se fosse levada à risca, muitos produtores não poderiam designar de alheira os seus produtos. Por exemplo, por conterem matérias-primas diferentes das previstas ou porque o invólucro não é tripa de vaca.

As alheiras de caça incorporam espécies diferentes. Mas será legítimo serem denominadas como tal quando são criadas em cativeiro ou quando a sua

quantidade no produto final é diminuída? A legislação nada especifica. Nas alheiras com indicação geográfica, urge fiscalizar o uso de porco de Bísaro. É preciso criar legislação que contemple parâmetros de composição, atualmente existentes apenas para alguns produtos certificados. Além disso, urge estabelecer critérios microbiológicos. A fiscalização deve fazer cumprir os poucos requisitos existentes e não deixar que o consumidor continue a ser enganado.