

**COMO  
TESTAMOS  
18 PRODUTOS**

Analisámos 18 amostras, das quais 10 marcas de queijo fresco para barrar e 8 de queijo fundido.

**QUALIDADE  
E HIGIENE**

Em laboratório, pesquisámos e quantificámos bactérias relevantes para avaliar a qualidade microbiológica: indicadores das condições de conservação e fabrico (bolores e leveduras), da higiene (*Enterobacteriaceae* e *Escherichia coli*) e de patogénicos (*Stafilococcus coagulase-positiva*, *Salmonella* e *Listeria monocytogenes*).

**AFLATOXINA**

Determinámos a aflatoxina M1, substância potencialmente perigosa produzida por bolores do género *Aspergillus*. Avaliámos ainda a composição nutricional (perfil de ácidos gordos e sódio).



Em laboratório, determinámos o sódio

Produto apreciado pelos provadores, mas ainda sem lei



# Queijo para barrar

€ 6  
POUPANÇA  
Proteste

Higiene irrepreensível e análise sensorial superada. Mas falta dar atenção ao sal, sobretudo no fundido. Os rótulos limitam-se ao obrigatório. Urge aprovar lei para os queijos

**T**exturas diferentes e sabores que vêm dos queijos roquefort, camembert, brie, de cabra ou flamengo, salpicados com ervas finas, presunto, entre outros. Os 18 queijos para barrar que testámos são seguros do ponto de vista da higiene e conservação. Os nossos provadores consideram-nos saborosos. Práticos, os queijos para barrar contêm um prazo de validade maior e alguns podem ser guardados fora do frigorífico antes de abertos. A textura macia e sabor suave tornam-nos apreciados por crianças. O queijo fresco para barrar é o mais consumido.

O queijo fornece nutrientes essenciais: gorduras, proteínas, sal, cálcio, fósforo, vitaminas do complexo B e vitaminas A e D. Boa fonte de nutrientes, não devemos, porém, exagerar no consumo, dada a riqueza em sal e em gorduras. Trata-se sobretudo de gorduras saturadas, pouco saudáveis.

Medimos o teor de gordura total e da saturada. Nos frescos para barrar, o valor médio é de 21,6 g por 100 g de queijo, com um teor em saturadas de 14,8 g por 100 gramas. No fundido, a relação é de 21,1 g e de 16,5

g em cada 100 gramas. Face aos valores da *Food Standard Agency*, são produtos abundantes em gordura, incluindo a saturada. Por isso, o queijo tem também um elevado valor calórico.

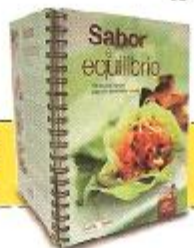
**Sal a reduzir nos fundidos**

O cloreto de sódio, mais conhecido por sal, realça o sabor e prolonga a conservação dos alimentos. Segundo a Organização Mundial de Saúde, 5 gramas de sal por dia é suficiente. Ingeri-lo em excesso pode revelar consequências negativas para a saúde: aumenta o risco de hipertensão e de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais, entre outras.

»



**PREÇO**  
Não sócios € 25,50  
Sócios € 20,40



QUEIJO PARA BARRAR	PREÇO (€)		RESULTADOS							QUALIDADE GLOBAL (%)
	Por embalagem (entre... e...)	Por quilo (entre... e...)	Capacidade (g)	Sal	Microbiologia	Aflatoxinas	Rótulo	Degustação		
	<b>FRESCO</b>									
★ PHILADELPHIA Original	1,49 - 2,49	7,45 - 12,45	200	•	■	■	+	+	91	
EL CORTE INGLÉS Natural	1,40	7	200	•	■	■	□	+	89	
⊙ DIA (Minipreço)	0,75	3,75	200	•	■	■	□	+	89	
FRESQUINHO Natural	1,89 - 2,75	9,45 - 13,75	200	•	■	■	□	+	89	
PIC FRISCH Classic (Lidl)	0,75 - 0,79	3,75 - 3,95	200	•	■	■	□	+	89	
PATURAGES Naturals (Intermarché)	1,44 - 1,49	9,60 - 9,90	150	•	■	■	□	+	87	
MARCA GUIA (E.Leclerc)	1,39	6,95	200	•	■	■	□	+	87	
CREMETTE	1,30 - 1,69	6,50 - 8,45	200	•	■	■	□	+	86	
VALFORMOSO	1,95	9,75	200	•	■	■	□	+	83	
EXQUISA Classic	1,79	8,95	200	•	■	■	□	+	83	
<b>FUNDIDO</b>										
⊙ SAÚDE	0,94 - 1,09	9,40 - 10,90	100	•••	■	■	□	+	89	
★ QUERU Real	1,22 - 1,99	12,20 - 19,90	100	•••	■	■	□	+	89	
★ MILKANA Sähne	1,99 - 2,40	9,95 - 12	200	•••	■	■	□	+	89	
★ ALAVÃO Tradicional	1,29 - 2,44	6,45 - 12,20	200	•••	■	■	□	+	89	
EL CORTE INGLÉS Semi-Curado	1,59	12,72	125	•••	■	■	□	+	88	
A VACA QUE RI Original	1,59 - 2,69	10,60 - 17,93	150	•••	■	■	+	+	88	
PRESIDENT Semi-curado	1,59 - 2,19	12,72 - 19,92	125	•••	■	■	□	+	87	
ERU Prestige	1,24 - 1,97	12,40 - 19,70	100	•••	■	■	□	+	84	

## QUADRO COMO USAR

**Sal** Para saber o teor em sal destes produtos e retirar conclusões nutricionais, determinámos em laboratório o teor em sódio. Quanto mais • maior o teor.

**Rotulagem** Avaliámos os rótulos das embalagens de todos os queijos com base nos mesmos parâmetros: validade, lista de ingredientes, conselhos de conservação e informação nutricional, entre outros.

**Análise sensorial** Realizada por um painel de consumidores habituados ao produto degustado. Os produtos foram apresentados aos provadores de forma anónima e nas mesmas condições de temperatura e quantidade.

- ★ Melhor do Teste
- ⊙ Escolha Acertada
- ⊙ Escolha Económica
- Muito bom
- + Bom
- Medio
- Mediocre
- Mau

■ Boa qualidade

## Fresco para barrar A nossa selecção



91

### PHILADELPHIA ORIGINAL

Higiene e conservação irrepreensível e com sabor apreciado. A sua qualidade global faz desta marca uma das melhores do teste. Entre € 1,49 e € 2,49



89

### DIA (MINIPREÇO)

Microbiologia excelente. Aspecto, cor, odor, textura e sabor aprovados na degustação. Como alternativa, aconselhamos a Pic Frisch, do Lidl. € 0,75

## Fundido A nossa selecção



89

### SAÚDE

Sem defeitos na microbiologia e do agrado dos provadores. Peca pelo sal em demasia. Sem rotulagem nutricional. Entre € 0,94 e € 1,09



89

### QUERU REAL

Higiene sem defeitos e de sabor agradável. O teor em sal poderia ser mais baixo e rotulagem nutricional mais detalhada. Entre € 1,22 e € 1,34

»

Verificámos que os queijos fundidos apresentam um teor em sal bastante superior aos frescos para barrar. Os primeiros apresentam, em média, 2,33 g de sal por 100 de produto, e os segundos 0,88 gramas. Com uma dose média de 30 gramas, ingerimos, no caso do fundido, 0,7 gramas de sal, ou seja, 14% da dose recomendada. Contenha-se, por isso, na quantidade ao barrar este queijo.

O queijo testado é pasteurizado. Esse tratamento térmico elimina os microrganismos sensíveis ao calor, como estirpes patogénicas. Bem efectuado e sem contaminação, os produtos ficam isentos de microrganismos prejudiciais. Nenhuma das amostras analisadas revelou problemas. Também não detectamos a aflatoxina M1, substância produzida por bolores e potencialmente cancerígena. Encontra-se no leite e nos produtos lácteos oriundos dos animais que ingerem alimentos contaminados.

### Rótulos pouco claros

As marcas analisadas apresentam a informação exigida, mas poderiam ser mais específicas. Por exemplo, na denominação, deviam esclarecer se é queijo fresco ou fundido para barrar pasteurizado. Alguns fabricantes não mencionam o tratamento térmico e outros o facto de ser um produto para barrar. Falta a classificação segundo o teor em gordura (gordo, meio-gordo ou magro). A maioria não indica o prazo de consumo após a abertura. Apenas A Vaca que ri o faz. Algumas marcas não destacam a informação nutricional. É o caso, nos queijos frescos para barrar, da Valformoso, Marca Guia (E.Leclerc) e Paturages (Intermarché), que só refere conter 20% de matéria gorda, e, nos fundidos, da Alavão e Saúde. A Cremette e Eru Prestige não traduziram a informação nutricional. A maioria não apresenta um rótulo detalhado e limita-se à energia, proteína, hidratos de carbono e gor-

dura. Seria importante conhecer o teor em gordura saturada e de cálcio e fósforo.

### Sabor apreciado

Um painel de provadores avaliou o aspecto, cor, cheiro, textura e sabor. Nos queijos fundidos, o sabor da mistura final depende muito do tipo de queijos utilizados. Para realçar o sabor, os fabricantes recorrem a queijos de maior período de cura, como o Emmental e o Gouda, enquanto a textura está mais ligada a queijos com menor tempo (Brie e Camembert). O nosso painel atribuiu uma boa avaliação às amostras.

### Fresco mais barato

O queijo fundido é mais caro do que o fresco. Em média, essa diferença pode ir até € 5 a mais por quilo. Se optar pelo fresco, com a Escolha Acertada Dia (a € 3,75 por quilo), poupa cerca de € 1,20 por embalagem, e € 6 por quilo, face à Valformoso, a mais cara. No queijo fundido, a Saúde, Escolha Acertada e Melhor do Teste, permite poupar € 0,30 por embalagem, e € 3 por quilo, quando comparada com a Eru Prestige, a mais cara. ●



**Queijo fundido mais caro até € 5 por quilo do que o fresco**

## LEGISLAÇÃO PRIMITIVA E COM MUITOS BURACOS

O queijo para barrar é um alimento sem legislação e em vazio legal.

Faltam critérios legais na classificação, características e ingredientes autorizados. Não existe norma que defina a composição do queijo fresco para barrar. A única norma aplica-se ao fundido, que o define como um produto obtido a partir de um ou de vários tipos de queijo, submetidos a fusão e emulsão, com ou sem adição de outros géneros alimentícios (como manteiga, leite em pó ou natas), podendo ou não ser esterilizado. O Codex Alimentarius descreve o queijo creme como "mole, para

barrar e não maturado". A textura é cremosa e sem buracos. É fácil de barrar e misturar com outros alimentos. O leite e derivados é a matéria-prima principal referida. Permite-se também a adição de emulsionantes e conservantes.



89

**MILKANA SAHNE**  
conservação e higiene em problemas e sabor apreciado. Deveria reduzir teor em sal. Rótulo ó com nutrientes ácidos e energia.  
Entre € 1,99 e € 2,40

89

**ALAVÃO TRADICIONAL**  
Nota máxima na microbiologia. Apreciado pelos nossos provadores. Uma redução no teor de sal seria desejável. Sem rotulagem nutricional.  
Entre € 1,29 e € 2,44

## Consumidores exigem



O teor em sal dos queijos fundidos que testámos deveria ser mais reduzido: numa população onde o consumo de sal já é elevado, todos os contributos para a sua diminuição são bem-vindos. A lei teve um retrocesso nítido. Não descreve de forma clara os queijos em geral, nem os que analisámos. É urgente criar legislação que defina características, condições de conservação e parâmetros microbiológicos mais completos. Os fabricantes poderiam investir numa denominação mais esclarecedora e em conselhos de conservação mais completos, como no período de pós-abertura do produto. Muitos fabricantes ainda não apresentam informação nutricional nos rótulos. Também seria importante incluir a definição clara do teor em gordura.