

# Monográfico de carnes

## CARNES

Llamamos carne a la parte del cuerpo de los animales constituida por los músculos. Generalmente, al hablar de carne nos referimos a los animales terrestres, ovíparos o mamíferos.

Sin embargo, de estos animales se tiende a aprovechar para la alimentación casi todo o el máximo de partes (huesos, tendones, grasa, vísceras u órganos).

### Se distinguen tres tipos de carne

Blanca: Aves (gallina, pollo, pintada...), cabrito, cerdo, conejo, cordero lechal, ternera de leche...

Roja: Aves (pato, pichón...), buey, caballo o potro, cordero, ternera de 6 a 12 meses, toro...

Negra: aves de caza (paloma torcaz, perdiz, becada...caza menor), Caza de pelo (jabalí, conejo, liebre, corzo...caza mayor).

### Valor nutritivo de la carne

Proteínas, del 20% al 25%

Aminoácidos: son abundantes e indispensables para la alimentación.

Lípidos: son variables según el animal y el músculo que se use.

Glúcidos: necesarios porque el glucógeno se transforma después de la muerte del animal en ácidos lácticos que intervienen en la maduración de la carne y su posterior ternura.

Las sales minerales sobre todo hierro y fósforo

Las vitaminas del grupo B (b12)

La cantidad de agua de la carne varía, según la edad del animal (más elevada si es joven) varía entre 50% y 70%.

### Clasificación de las carnes por su contenido en materia grasa

Las carnes magras de 5% a 10% de lípidos: pollo, conejo, caza, caballo, ternera, algunas partes del buey, cordero y cerdo.

Las carnes semi-grasas de 10% a 20% de lípidos: algunos trozos de buey, cordero y también el pato y el pavo.

Las carnes grasas más del 20% de lípidos: numerosos trozos de buey, algunos de cordero, el cerdo y la oca.

# LA PATENTE

LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

## Las edades de la carne

Bovino:

Ternera: animal de menos de 1 año, criado con leche hasta los 6 meses (ternera blanca o mamet) y el resto hasta los 12 meses alterna pasto y leche (ternera roja).

Añojo: Animal de más de un año y menos de 2.

Buey: macho capado adulto criado especialmente para la producción de carne.

Vaca: hembra adulta criada especialmente para la producción cárnica.

Caprino:

Choto, cabrito, lechales: 3-4 K.

Carnero: macho adulto- no se acostumbra

Cabra: adulta hembra- no se acostumbra.

Equino:

Potro: animal de menos de 3 años

Caballo: Animal de más de 3 años

Ovino:

Cordero de leche: carne de cordero de menos de mes y medio y de un peso hasta 5k (sin tripas)

Cordero: carne de cordero de menos de 4 meses con un peso hasta 13kg (sin tripas pero con los riñones)

Porcino:

Cochinillo (tostón) : animal de menos de 5kg.

Cerdo: Animal adulto criado expresamente para engorde ( 1 año como máximo)

## Reconocimiento de una buena pieza de carne

Carnes blancas:

En el exterior rosa pálido, sin brillo; al corte satinado, sin brillo; al tacto poco elástica, buen olor, ausencia de “sudor”. Esta carne no puede madurar tanto como la roja pues su composición no permite este proceso. Se madura en cámaras a 0°C-1°C durante uno o varios días según del animal del que se trate.

Carnes Rojas:

En el exterior, color morado, pardo; al corte satinado, sin brillo; al tacto poco elástica (se marcan los dedos); buen olor, ausencia de tonos verdes o “sudor”. Esta carne de aspecto feo es sabrosa y tierna, se debe a la maduración en cámaras a 0°C – 1°C durante varias semanas.

Carnes Negras:

En el exterior color morado, muy oscuro, a veces negruzco, sin brillo; al corte satinado, sin brillo; al tacto poco elástica (se marca con los dedos); olor penetrante de caza pero nunca desagradable, ausencia de tonos verdes o “sudor”. Esta carne de aspecto feo es sabrosa y su ternura y tiempo de maduración dependerán mucho del tipo de muerte del animal (rápida, lenta, tranquila o estresante). Se madura en cámaras a 0°C – 1°C durante varios días.



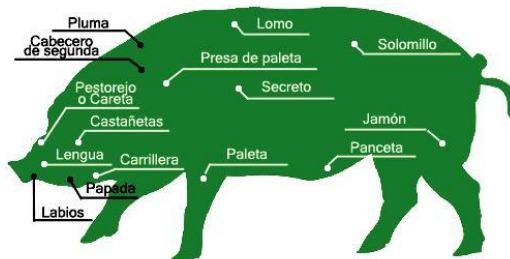
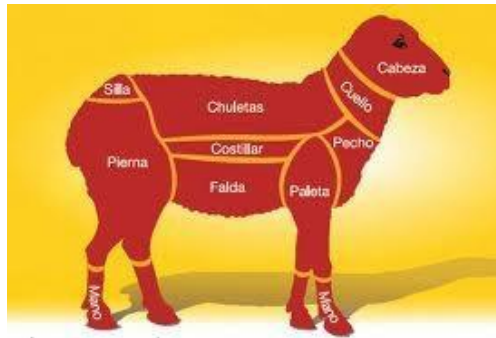
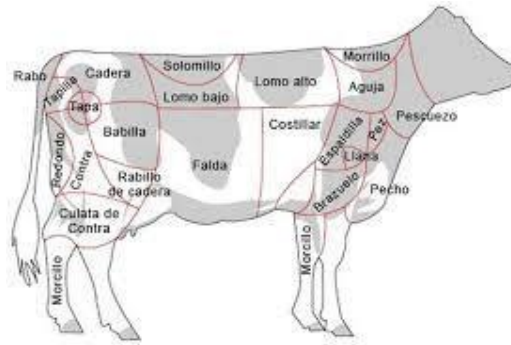
# LA PATENTE

LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

## Maduración

La maduración debe hacerse en piezas grandes, canales o enteras (animales pequeños) en cámaras con frío de 0°C a 1°C con humedad relativa del 85% aprox. sin exposición directa a corriente fría. Nunca se madura la carne porcionada. Una vez madurada se elimina la carne excesivamente oxidada y se consume inmediatamente.

En caso de congelar, hacerlo en porciones y con la carne madurada la descongelación debe seguir los mismos parámetros que el pescado.



# Solomillo de cerdo con *parmentier* violeta y juliana de piquillos

## Ingredientes para 7

120/150 gr. de solomillo de cerdo  
por persona  
1 tarro de pimientos del  
piquillo enteros en conserva  
2 dientes de ajo  
Tomillo fresco  
AOVE  
sal en escamas  
Pimienta de molinillo  
Una pizca de azúcar  
500 gr de patatas violetas

Ponemos en una cazuela el aceite y le añadimos los pimientos cortados en tiras finas (juliana) y el tomillo.

Añadimos también los ajos pelados y picados y, con la cazuela tapada y a fuego suave, dejamos que se cocinen los pimientos y se impregnen del aroma del tomillo. Cuando estén cocinados ponemos a punto de sal y corregimos la acidez con un poco de azúcar.

Hervimos las patatas, y las prensamos con un poco de agua de la cocción, sal y aceite de oliva hasta obtener un puré (*parmentier*).

Cocinamos el solomillo a la plancha. Añadimos sal en escamas. Servimos el solomillo cortado en escalopes, acompañada con la *parmentier* coronada por los pimientos.

## Comentario dietético

Se trata de una receta que, por la calidad nutricional y gastronómica de sus ingredientes y su sencilla elaboración, merece el calificativo de receta saludable.

Desde un punto de vista nutricional, el alimento excelente es el filete de cerdo, una de las partes menos grasas del animal. Esta carne es rica en proteínas de alto valor biológico, en niacina y vitamina B12 y en minerales como el fósforo y el hierro hemo, fácilmente asimilable por el organismo. A los nutrientes de la carne se suman los hidratos de carbono (energía) de las patatas, y los nutrientes reguladores (fibra, antioxidantes) de los pimientos de la guarnición. El resto de ingredientes (patata y pimientos) sigue la misma línea; en general no destacan por su aporte calórico y graso. Sin embargo, a la receta se sugieren las patatas, que se tendrán

que elaborar de la manera menos grasa para adaptar la receta a dietas hipocalóricas. Recomendando tener un consumo de carnes, responsable: tanto por sostenibilidad, como por salud.

## ¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta  
esríbenos y trataremos de ayudarte  
<http://bit.ly/nomesale>

## ¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y  
pimienta dejando tu opinión sobre el  
taller en tripadvisor entrando en  
<http://bit.ly/lapatentemola>



# Caldereta de cordero

## Ingredientes para 7

1,8kg - 2kg de carne de cordero (pecho o espalda) limpio y a dados no muy pequeños  
6 dientes de ajo  
tomillo y romero (fresco)  
orégano y laurel (seco)  
1 cebolla  
3 patatas grandes  
2 rodajas de pan del día anterior  
2 pimientos pequeños (rojo y verde)  
1 zanahoria  
1 copa de vino blanco seco  
1,2 lde caldo de carne  
1 cucharadita de pimentón de la vera dulce  
perejil  
4/5 granos de pimienta  
50gr. de almendras crudas y peladas  
sal

## ¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta escríbenos y trataremos de ayudarte  
<http://bit.ly/nomesale>

## ¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y pimienta dejando tu opinión sobre el taller en tripadvisor entrando en  
<http://bit.ly/lapatentemola>

Eliminar la grasa del cordero y trocear (o comprarlo limpio y troceado).

Pon un poco de aove a calentar en una cazuela, agrega el pan, las almendras y la mitad de los ajos pelados, fríelo y decanta.

Salpimenta la carne, y añádela a la cazuela. Cuando se dore, retira y reserva.

Pica finamente el resto de ajos, la cebolla, los pimientos y las zanahorias. Ponlos a pochar en la misma cazuela. Sazona ligeramente.

Cuando las verduras hayan tomado un poco de color, agrega el pimentón, la carne y dale unas vueltas. Incorpora ahora el vino y las hierbas aromáticas (laurel, orégano, tomillo y romero) y deja evaporar el alcohol. Cubre con el caldo, tapa y deja cocinar tapado aprox. durante 30 min. a fuego medio o hasta que la carne esté tierna.

Mientras tanto pela y lava patatas, córtalas en dados y fríelas en una sartén con aove.

Pica en mortero el perejil, los ajos y el pan frito.

En los últimos 5 minutos de cocción añade las patatas y la picada.

\* En la receta tradicional los trozos de carne son más grandes, y se recomienda pasarlos por harina y sofreírlos en aceite.

La caldereta de cordero es un guiso tradicional y contundente que elaboraban los pastores al aire libre. Para cocinarla utilizaban calderos y los productos que tenían a su alcance: hierbas del terreno, patatas, ajos...Para preparar la caldereta de cordero suelen utilizarse las partes más sabrosas como el cuello o la falda, pero son también las que tienen más hueso y más grasa.



# Paté de higadillos de pollo y foie al Armagnac

## Ingredientes para 7

200 g de hígados de pollo  
200 g de hígado de pato (foie fresco o congelado, no confundir con mi-cuit)  
1 ajo ciselé  
2 cs de perejil picado  
50 g de armañac o coñac  
100 g de nata 35% MG  
30 g de mantequilla  
1 huevo mediano  
1 pizca de canela en polvo  
1 cs de azúcar  
Sal  
Pimienta voatsiperifery  
Tostaditas

Limpiar los higadillos de pollo de hiel y nervios.

Desnervar el hígado de pato.

Precalentar el horno a 180°C.

Saltear los hígados con la mantequilla, añadir ajo y perejil, rehogar y desglasar con el coñac. Evaporar a la mitad y retirar (los higadillos deben quedar un poco sangrantes).

Mezclar con la nata caliente y el resto de los ingredientes, triturar, sazonar y colar. Introducir la masa en moldes y tapar con film.

Cocer al baño maría en el horno aprox a 90°C durante 35-40 min (el tiempo variará en función de la medida del molde y el horno).

Enfriar.

Para servir puedes espolvorear azúcar y quemar con soplete. Acabar con uns escamas de sal.

Servir con tastadas de pan.

## ¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta  
escribenos y trataremos de ayudarte  
<http://bit.ly/nomesale>

## ¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y  
pimienta dejando tu opinión sobre el  
taller en tripadvisor entrando en  
<http://bit.ly/lapatentemola>

