

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); bueno 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

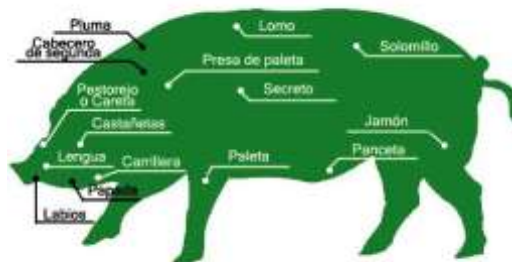
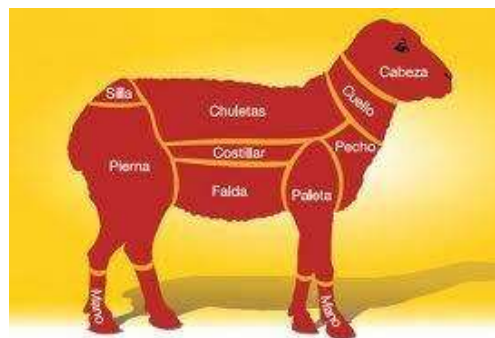
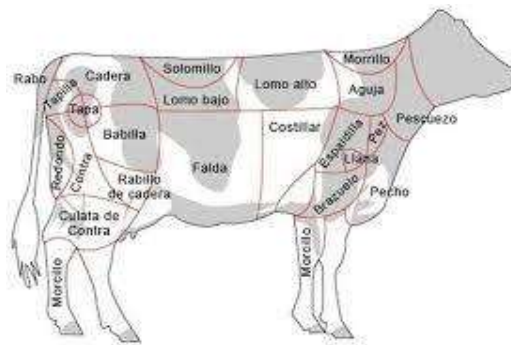
LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

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 ibérico a la sal con salsa de foie y fondo oscuro de buey

Ingredientes para 7 raciones
o 14 ½ raciones

1.3 k de solomillo ibéricos
(aprox 4 solomillos)

aove

pimienta negra

2 k aprox de sal gorda

150 ml aprox de clara de
huevo

Tomillo y romero

2-3 patatas grandes

Aceite para freir

Para la salsa:

150 gr de foie

1 cebolla grande

200 ml de fondo oscuro

100 ml de nata líquida

40 ml de oporto dulce

(maicena para ligar la salsa
en caso necesario)

Limpia la carne de hebras y nervios si las tiene. Pincela con aove, añade pimienta molida y sella en una sartén bien caliente por todos los lados para evitar que deje exceso de jugos y evitar que la sal penetre.

Prepara la sal con las hierbas aromáticas finamente picadas en un bol y mezcla con la clara de huevo.

Coloca una cama de sal en una bandeja de horno, pon encima los solomillos y cubre con el resto de sal. Compacta con las manos.

Hornea a 200-220 °C con el horno precalentado aprox durante 15 min. Deja reposar aprox minutos más, retira la sal y corta a medallones.

Prepara las patatas, pelando y cortándolas finamente en corte rejilla con ayuda de una mandolina. Sumerge en agua fría hasta que dejen el almidón. Fríe en aceite, decanta sobre papel absorbente y sala

Para la salsa, corta la cebolla a brunoise y sofríela a fuego lento hasta que comience a tomar color.

Añade el foie y remueve despacio hasta que se comience a deshacer. Incorpora el vino y sube la intensidad del fuego para que se evapore el alcohol. Un minuto después, baja el fuego a la mitad e incorpora el fondo de buey que dejamos que cocine a fuego medio aprox. cinco minutos.

Para ligar la salsa, añade la nata y deja que se integre todo durante otro par de minutos.

Tritura todo seguidamente en la batidora. Pon de nuevo la salsa en la sartén y dale otro hervor para reducir y espesar (puedes añadir maicena previamente diluida en agua o caldo frío si lo consideras necesario)

¿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>



Magret de pato con salsa de guarapo y aceto, cebollas confitadas y crujiente de plátano

Ingredientes para 7
2/3 pechugas de pato
sal en escamas
tomillo fresco

Para la salsa

200 ml de fondo oscuro de carne

30gr. de guarapo (miel de caña, melaza de palma...)

30 g de vinagre de Módena

Para el crujiente de plátano

1 plátano macho

aceite de girasol para freír

Cebollitas confitadas

300 g de cebolla del platillo

pelada

200 ml de aove

Para la salsa

Reduce el fondo a la mitad. Junta todo y reducir a textura jarabe.

Para el crujiente de plátano

Corta el plátano finamente al bies con ayuda de una mandolina.

Calienta el aceite y fríe en él el plátano hasta que esté crujiente.

Decanta sobre papel absorbente y reserva.

Cebollitas confitadas

Confito lentamente las cebollas en el aove hasta que estén tiernas.

Al pase por ración

Marca la piel del pato en forma de cuadrícula. Asa el pecho por el lado de la piel hasta dejarlo dorado ($\frac{3}{4}$ partes de la cocción) y crujiente a fuego lento, luego gira y dora (30 seg - 1 min).

Reposa, sazona y escalopa.

Calienta la salsa.

Dispón todos los elementos. Salsea sin tapar, se aconseja no cortar en exceso la pechuga para perder poco jugo.

¿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>



Cap i pota

Ingredientes

2 pies de ternera
(precocidos si es posible)
500 g de cabeza de ternera
precocida
2 cebollas grandes para el
sofrito+ 1 para hervir los
pies
Cuatro tomates maduros
grandes en TPM (o 250 g de
tomate triturado)
1 pimiento rojo
Un par de guindillas
Un taco de 150 g de jamón
bien curado
200 g de garbanzos cocidos
Laurel
Aove
Pimienta
Agua de la cocción de las
patas o caldo de carne
Para la picada:
Dos rebanadas de pan del
día anterior.
Un vaso de "vi ranci"
15 g de piñones
Perejil
2 dientes de ajo
Sal

En caso de que no tengas los pies de ternera precocinados debes poner a hervirlos pies en agua con sal, laurel y cebolla hasta que estén tiernos.

Escurre, deja enfriar, deshuesa y corta a trozos no muy grandes.

En una cazuela con aove, dora los ajos y reserva para la picada. En el mismo aceite añade las guindillas y la cebolla finamente picadas y sofríe. Añade el TPM, laurel y cocina hasta que evapore el agua de su vegetación. Añade la cabeza cortada a trozos, las patas, el jamón cortado a dados y un poco de caldo o agua de la cocción. Cocina hasta que esté tierno.

Prepara la picada majando los ingredientes en mortero.

Añade la picada, los garbanzos y el vino rancio. Deja cocinar el conjunto unos 10 minutos más.

Rectifica de sal y pimienta.

