

# CARNES

---

## CARNE VACUNA.

Se puede definir como CARNE a todos los tejidos o componentes de los animales que el hombre utiliza como alimento. Específicamente, la CARNE es el tejido muscular, por extensión se considera como carne a otros tejidos que acompañan al músculo o forman parte del animal, siendo igualmente comestibles, grasa, cuero, piel, sangre y órganos.

Lo que hay que tener en cuenta es que la carne es un alimento básico durante la infancia, la juventud y los primeros años de la adultez. Por eso, su consumo no debe suspenderse del todo. La carne no sólo tiene un sabor inigualable, sino que le acompañan altas propiedades nutricionales: proteína de alta calidad, hierro, vitaminas B y zinc, aunque con ella hay que tener cuidado por su alto contenido en grasas.

### PRINCIPALES RAZAS PRODUCIDAS EN ARGENTINA

RAZA	ORIGEN
SHORTON	INGLATERRA
HEREFORD	INGLATERRA
CHAROLAIS	FRANCIA
HOLANDESA	HOLANDA
ABERDDEN – ANGUS	ESCOSIA

### MÉTODOS DE CRIANZA PARA PRODUCCION DE CARNES

**Estabulación:** Método utilizado en Europa, sobre todo en Francia y Austria.

En este método de crianza el animal permanece encerrado en espacios reducidos y su alimentación es a base de alimento balanceado y solo por las noches.

Se desteta rápidamente y el primer tiempo se lo alimenta con leche de soja transgénica.

Resulta una carne mas dura con manchas veteadas de grasa en todos los cortes. Se sacan mas cortes de los que sacamos nosotros.

**Feet lots:** Muy utilizado en EE.UU: Se alimenta al animal con maíz, en establos cerrados colmados de animales y con muy poco espacio.

**Cría en extensión:** Método utilizado en América latina y Australia. Es un método de crianza a campo abierto con alimentación natural como ser el pastoreo. El animal se mueve libremente con mucho espacio. El resultado es de carnes firmes con buena proporción de grasas.

**Kobe:** Método utilizado en Japón. Crianza en lugares muy reducidos hasta los 6 meses. Se encierran en establos, se los alimenta con forrajes naturales, y se les da de tomar cerveza la cual ablanda el tejido muscular y se acompaña con masajes para obtener carnes muy tiernas pero de mucha grasa.

# CARNES

## CARÁCTERÍSTICAS DE CALIDAD EN LAS CARNES

- En el cuarto trasero se encuentran los mejores cortes, siendo los más tiernos aquellos con poco ejercicio.
- Su dureza y sabor están relacionadas con la raza, edad, alimentación, crianza, clima, proporción de grasa, y de carne.
- Los animales alimentados con todo tipo de hierbas, rinden carnes de buena calidad.
- La carne de animales gordos es más sabrosa y tierna, poseen menos fibra y menor contenido de agua (entre el 35% y 45%)
- La carne de animales magros, es poco sabrosa y firme, debido a su alto contenido de agua (entre el 65% y 75%)
- Las carnes tiernas deben tener método de cocción muy rápidos para mantener sus cualidades (grillar, hornear, saltear, freír, poelear, roti)
- Las carnes firmes deben tener cocciones más largas para tiernizarlas (estofar, brasear, hervir)
- La grasa que recubre las carnes, evita la deshidratación por evaporación de los jugos.

**ROJO INTENSO:** la carne presenta este color cuando es de animales maduros y no tiene grasa.

**ROJO JASPEADO:** contenido medio de grasa entre los músculos.

**ROJO PUNTEADO:** la grasa se encuentra dentro del músculo (vetada o veteada)

**ROJO BLANCUZCO:** el contenido de grasa es muy alto.

## CLASIFICACION DE VACUNOS SEGUN EDAD

<b>Mamon</b>	macho o hembra	menor de 8 meses	menos de 200 kg
<b>Ternera</b>	macho o hembra	de 8 a 10 meses	230 a 260 kg.
<b>Vaquillona</b>	hembra sin preñar	de 15 a 18 meses	250 a 290 kg.
<b>Novillito</b>	macho castrado	20 a 26 meses	340 a 400 kg
<b>Novillo despostado</b>	macho sin castrar	de 24 a 36 meses	450 kg (exportación)
<b>Vaca</b>	hembra que a sido preñada	de 36 a 60 meses	400 a 440 kg
<b>Toro</b>	sin exigencias		

## VALOR NUTRITIVO

La carne de vacuno, es un alimento altamente nutritivo, no obstante, no todas las carnes de vacuno ofrecen el mismo valor nutritivo. Existen notables diferencias, según se trate de piezas pertenecientes al músculo aislado o con otro tipo de tejido unido a él, como la grasa por ejemplo, o dependiendo de que la res sea joven o vieja.

La carne de animales jóvenes contiene menos grasa y por tanto menos calorías que la carne de vacuno mayor, es más digerible que la de los animales adultos, aunque no tan sabrosa ni nutritiva, ya que contiene más agua que disminuye a medida que aumenta la cantidad de grasa.

La carne de vacuno mayor presenta cierta cantidad de grasa intramuscular, que le proporciona la jugosidad propia, esta grasa se caracteriza por su elevado contenido en ácidos grasos saturados. La carne de vaca tiene un elevado porcentaje de proteínas de alto valor biológico, en cuanto a las vitaminas (destacan las del grupo B) y minerales (hierro, yodo, manganeso, zinc, selenio), se encuentran en cantidades moderadas, que apenas varían con la edad y el sexo de animal.

# CARNES

Hay que tener en cuenta que la carne de vacuno se consume cocinada, y que durante su preparación culinaria su riqueza nutritiva varía.

La pérdida de agua produce una merma de la pieza, además se pierden diferentes nutrientes en mayor o menor medida en función del método de cocción aplicado.

Todas las vitaminas del grupo B (hidrosolubles) presentes en la carne se reducen durante el cocinado. En cuanto a los minerales, la mayoría no se ven afectados, como en el caso de hierro, aunque otros como el fósforo, potasio y sodio, se pierden con el jugo de la carne al ser cocinada.

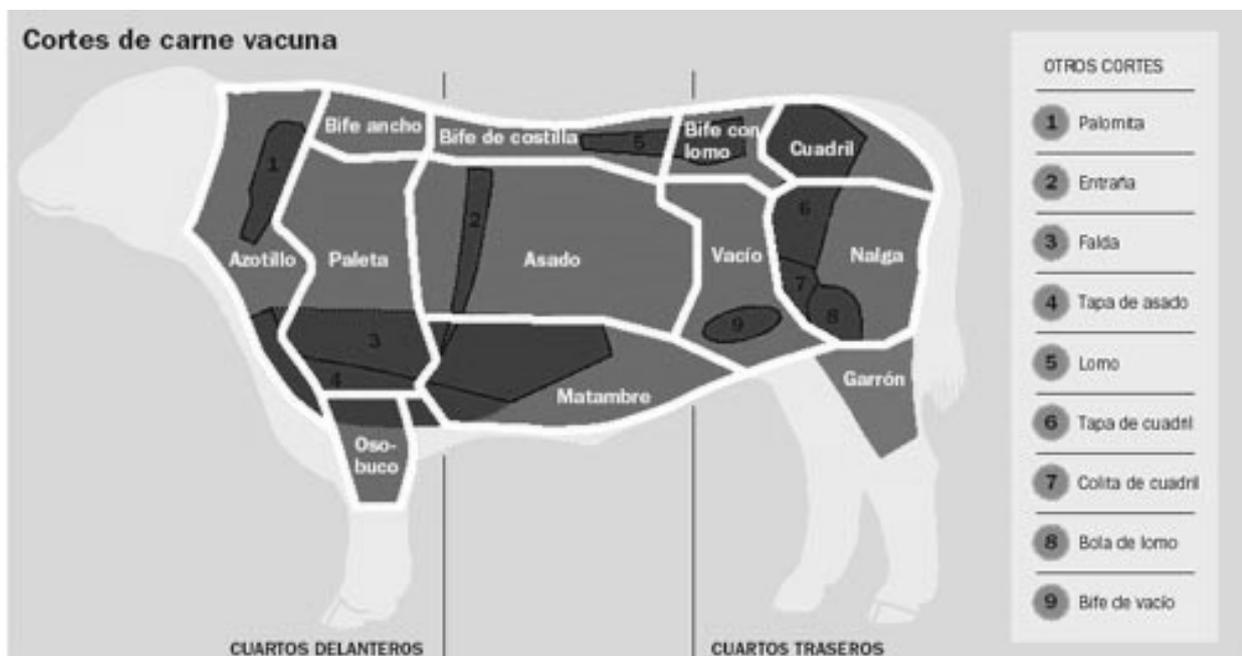
## FAENADO

Antes de ser faenado el animal debe estar con ayuno de 24 horas. La muerte debe ser rápida y sin sufrimiento para evitar el estrés y la contracción muscular, que endurecería la carne. Hay que producir un desangrado y eviscerado perfectos e inmediatos y un despellejado cuidadoso.

## PROCESO DE RIGOR MORTIS Y MADURACIÓN

Se trata de un cambio químico que endurece la carne y disminuye las características del colágeno (pierde elasticidad). Este proceso comienza entre las 6 y las 24 horas posteriores a la muerte del animal. Cuando se consume la carne durante este proceso, es muy dura: por ello se sugiere que su consumo sea anterior o posterior a este. Luego del rigor mortis, se produce la maduración o mortificación, este proceso consiste en lograr que la carne pierda dureza debido a que las enzimas del músculo actúan alterando la estructura de las miofibrillas. En esta etapa las carnes son sometidas a frío durante 2 a 3 días, a una temperatura de 0°C a 3°C. El rigor mortis provoca una baja de acidez en la carne (ph), que se debe a la mutación del glucógeno presente en los músculos en ácido láctico, cuando las condiciones de ausencia de oxígeno lo permiten (anaeróbicas). Esto se debe a que cuando se sacrifica al animal, el flujo sanguíneo deja de funcionar y el oxígeno no abastece al sistema muscular.

## DESPOSTE – CORTES



El modo de dividir al animal en la carnicería, su desposte, nomenclatura y clasificación varía bastante de una región a otra.

En la comercialización de las carnes se incluyen tres categorías:

# CARNES

---

**1º CATEGORIA:** tejido muscular casi sin desperdicios. Pertenecen a la zona muscular que rodea la pelvis, la columna vertebral ( menos cuello y rabo) y los cuartos traseros.

**2º CATEGORIA:** con tejido conjuntivo y grasa visible. Contienen más nervios y se ubican en los cuartos delanteros y costillar bajo.

**3º CATEGORIA:** con elevado contenido en grasa y mucha porción no comestible. Situados en las zonas extremas; patas, cuello, rabo y en las partes inferiores de las paredes abdominales y torácicas.

## LOMO FILET



Es el corte más buscado y costoso debido a la ubicación que tiene en la res. Al ser un músculo no flexor, se convierte en una carne tierna y magra. Su forma cilíndrica permite un mejor aprovechamiento. Al no poseer demasiada grasa intercalada en su carne, no es un corte muy sabroso, al menos no tanto como el entrecôte, por lo que se debe cocinar en combinaciones que realcen sus características.

### PARTES DEL LOMO FILET

Cordón, Cabeza, Corazón o Cuerpo y Cola o Filete mignons.

**Limpieza del Lomo:** colocar el lomo con la parte redondeada hacia arriba, comenzar quitando la grasa del extremo más grueso, retirar el cordón o músculo cadena (utilizar en guisados). Con ayuda de un cuchillo afilado retire la membrana brillante que lo recubre.

En este paso el lomo debe quedar libre de grasa, membrana y cartílagos.

### CORTES DEL LOMO FILET:

**Chateaubriand:** Corte que se extrae de la cabeza de lomo posterior a su limpieza, el tamaño depende del lomo.

**Medallones:** De dos dedos de espesor se extrae del corazón, y debemos aplatirlos si es necesario.

**Tournedos:** De cuatro dedos de espesor se extrae del corazón, de forma cilíndrica muy decorativa.

**Filet mignons:** Es el corte de la cola misma una vez separada del lomo.

**Cordón:** No es un corte pero está claramente diferenciado por su alto contenido de nervios y grasas, se extrae con facilidad, se encuentra pegado al resto de la estructura del lomo, y se utiliza principalmente en guisos ragouts.

# CARNES

## LOMO CHATO, LOMO CARRE O ENTRECOT



Lomo ancho o Entrecôte: Significa literalmente entre costillas o carré, se ubica a ambos lados de la columna vertebral en la parte central del animal, entre la aguja y el cuadril, es un corte muy apreciado ya que tiene mucha carne de buena calidad y sabor, poca grasa, buena forma y acepta múltiples aplicaciones.

### CORTES DEL LOMO CHATO:

**Bife de Chorizo:** corte de cuatro dedos de espesor, clasico corte argentine

**Entrocote:** de dos dedos de espesor.

**Ojo de bife:** se llama as a la punta ancha del carre.

**Costeleta:** punta ancha del carre, pero con el hueso.

### PUNTOS DE COCCION EN CARNES ROJAS

El tiempo de cocción para piezas de gran tamaño que sean sometidas a métodos de cocción secos, se calcula partir del sellado inicial y luego se busca el punto de cocción a temperatura baja, de acuerdo a su procedimiento.

PUNTOS DE COCCIÓN	CARACT. INT. DE LA CARNE	TEMPERATURA INTERNA	CARACT.EXT. DE LA CARNE	CONSISTECIA AL TACTO
Bleu	Crudo adentro	45°- 50°	Vuelta y vuelta	Blanda
Saignant	Crudo en centro	55°	Sangra mucho	Elástica
A Point	Rosado encentro	58° - 62°	Sangra arriba	Poco elástica
Cuit	Gris en el centro	70°	Poco jugoso	Firme
Bien cuit	Marrón en el centro	75° - 80°	No sale jugo	Muy firme

# CARNES

CLASE N° 1

## GOULASH DE TERNERA CON MACARRONES AL PESTO

Ingredientes	Unidad	Cantidad
Picana de ternera	Grs.	150
Cebolla	Unid.	1
Paprika	C/n.	
Fondo de vegetales	C/n.	
Harina	Grs.	30
Manteca	Grs.	30
Macarrones	Grs.	100
Rúcula	Hojas	5
Aceite de oliva	C/n.	
Queso Parmesano	Grs.	25
Ajo	Dientes	2

### PROCEDIMIENTO

En una cacerola poner el aceite a baja temperatura junto con la cebolla cortada en doble cicelado, sudar y luego incorporar la carne cortada en dados de un bocado, salpimentar y dejar cocinar 5 min aproximadamente. Luego incorporar el caldo hasta cubrir la carne, una vez recuperado el hervor incorporar la paprika, rectificar sazon. Preparar una beurremanie con la manteca y la harina, agregar al guisado y espesar al punto deseado, reservar.

Para la guarnicon, cocinar la pasta al dente y reservar. Picar la rúcula bien fina, realizar una pasta de ajo, mezclar con la rúcula y aceite de oliva y por ultimo incorporar el queso rallado. Reservar en heladera hasta su utilización.

#### NOTAS

# CARNES

CLASE N° 1

## ESPIRAL DE LOMO CON LOCOTO RELLENO Y PAPINES AL CURRY

Ingredientes	Unidad	Cantidad
Entrecote de ternera	Grs.	200
Panceta feteada	Grs	25
Morron	Unid.	½
Locoto mediano	Unid.	1
Cafe	C/n.	
Queso crema	Grs.	30
Papines de colores	Unid.	5
Amaranto	Grs.	10
Leche	C.c.	150
Manteca	Grs.	30
Harina	Grs.	30
Curry	c/n	

### PROCEDIMIENTO

Limpiar el lomo, cortar en forma de S, reservar. Asar el morron en la hornalla hasta quemar la cascara, pelar y cortar en Juliana. Armar el espiral de lomo con la panceta feteada y el morron asado, bridar y reservar. Sellar en sarten caliente y luego llevar a horno hasta obtener en punto de coccion deseado.

Realizar un corte a los locotos por la parte del tallo, quitar con cuidado las semillas tratando de que no tengan contacto con la pulpa, hervir en café con azúcar durante unos minutos, retirar y cortar la cocción en agua fría,

Mezclar el queso crema con hierbas y rellenar los locotos, reservar.

Lavar lo papines y cocinarlos en agua hirviendo con sal. Cocinar el amaranto en agua sin sal, reservar. Realizar una salsa béchamel perfumada con curry, luego incorporar el amaranto y los papines, resasonar y acompañar el espiral de lomo.

### NOTAS

---

---

---

# CARNES

CLASE N° 1

## TOURNEDO EN CROUT DE MASA CON ESPINACA Y QUESO, SALSA DE HONGOS Y GRATEN DE PAPA

Ingredientes	Unidad	Cantidad
Tournedo	Grs.	250
Espinaca	Hojas	3
Moozzarella	Grs.	30
Masa de pascualina	Unid.	½
Hongos de pino	Grs.	10
Vino blanco	C/n.	
Puerro	Unid.	1
Crema de leche	Grs.	30
Caldo de vegetales	C/n.	
Papa	Unid.	2
Huevo	Unid.	2
Crema de leche	Grs.	150
Queso Parmesano	Grs.	30

### PROCEDIMIENTO

Limpiar el tournedo, bridar y sellar muy bien, salpimentar y envolverlo en la masa junto con la espinaca y la mozzarella, llevar a horno a 160°C hasta dorar. Retirar y servir.

Guarnicion. cortar las papas en chip. Preparar un ligue mezclando crema de leche con huevo, salpimentar y mezclar con las papas. Colocar todo en budinera aceitada, incorporar el queso y llevar a horno 20 min.

Para la salsa, cortar el puerro en brunoise, los hongos previamente hidratados en Juliana y saltearlos, salpimentar y desglasar con vino blanco, dejar reducir, agregar caldo y procesar, llevar a fuego nuevamente, agregar la crema y ratificar sazón.

### NOTAS

---

---

---