



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

## “LA CARNE DE VACA EN EL TALLER DE COCINA”

AUTORÍA <b>VICENTE DELGADO MILLAN</b>
TEMÁTICA <b>HOSTELERIA, RESTAURACION</b>
ETAPA <b>FORMACION PROFESIONAL</b>

### Resumen

En este artículo se presenta la carne de vaca. Se contempla el despiece de este tipo de ganado (los cortes más representativos), su presentación en el mercado y la técnica de cocción idónea para cada uno de estos cortes de carne de vaca.

### Palabras clave

Ganado

Bovino

Mayor

Compra

Despiece

Conservación

Cocción

### INTRODUCCIÓN.

El ganado bovino se divide en dos grandes grupos:

- Vacuno mayor
- Vacuno menor

El vacuno mayor es el animal adulto que se denominan buey, vaca, toro, eral y novillo. El vacuno menor comprende las denominaciones de ternera lechal, ternera y añojo.

Definición de vaca:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

Animal dedicado a la producción lechera y crianza, que posteriormente según su edad, raza y engorde se emplea para diferentes productos cárnicos.

Al contrario de lo que ocurre con otras carnes, la calidad de la carne de vaca depende en gran parte de la forma en que se manipula, desde el momento en que se cuelga en canal en las cámaras, hasta el corte y preparación de los distintos trozos. A la hora de realizar la compra de carne de vaca es muy importante contar con un proveedor de confianza. La carne de vaca debe colgar al menos ocho o diez días antes de ser expuesta para su venta, de lo contrario perderá sabor y nunca quedará tierna por mucho que se cuide su cocción.

Se utilizarán cortes de primera categoría para cocinar rápidamente, es decir, para asar al horno o parrilla. Por otro lado se utilizarán cortes más económicos para cocción larga y lenta (braseados o estofados), es una pérdida de tiempo y dinero cocinar un trozo determinado mediante una técnica que no es la adecuada.

En el momento de la elección hay que tener claro que el color no indica con exactitud la calidad del corte, debido a que la carne se oscurece al estar en contacto con el aire, (por efecto del pigmento llamada oximioglobina) además el alumbrado del recinto influye también en el color de la carne que se percibe. El color deseable es algo más que el rojo brillante de la carne magra fresca, o el rosa apetecible de las carnes curadas que indican al comprador que el producto es sano y comestible. El color de la grasa es importante, amarillo para el vacuno en extensivo, o rosa pálido para los animales alimentados con pienso, ya que es la base de preferencias individuales o regionales.

Existen colores que indican deterioro:

- Decoloraciones pardas de la carne mantenida más tiempo del necesario.
- Anillos o corazones verdes que producen el crecimiento bacteriano sobre los embutidos, o la carne asada que no se dora en el horno, sino que permanece rosa.

Los pigmentos de la carne, mioglobina y hemoglobina, existen en numerosos estados semiestables, algunos de los cuales producen el color de las carnes frescas y curadas

La carne tiene que tener un aspecto fresco y jugoso pero no acuoso. Tendrá alguna membrana entre la grasa y la carne magra si es una res joven, y la grasa tiene que ser firme, seca y de color blanco o marfil. La carne magra, es decir, los mejores cortes, tendrán un aspecto liso y aterciopelado y los cortes más económicos serán de textura más tosca.

Respecto a las características nutricionales de la carne de vaca tenemos que la composición de la carne de las reses de abasto ofrece pocas diferencias en lo que respecta a las partes magras. En el vacuno, los animales jóvenes de menos de dos años, suelen contener mayor cantidad de agua y menos porcentaje de proteínas, grasa y elementos minerales.

Se puede afirmar que las carnes tienen una gran riqueza en proteínas de buen valor biológico, los productos cárnicos pueden ser considerados como una fuente completa y equilibrada de aminoácidos, capaces de satisfacer con eficacia los requerimientos fisiológicos humanos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

El valor de una proteína viene determinado por la presencia en la misma de aminoácidos esenciales, es decir, de aquellos aminoácidos que el hombre no es capaz de sintetizar, pero que le son imprescindibles, exigiéndose un aporte exógeno de los mismos.

### COMPRA DE LA CARNE DE VACA.

Las características de calidad de la carne dependen de la finalidad a la que se destine. En términos generales, se considera carne de buena calidad en hostelería a la que presenta mejor sabor, mayor punto de ternura y abundante grasa intermuscular. La mejor es la que admita más métodos de cocinados y con menores mermas.

En base a estos principios la carne se clasifica en:

- Extra o especial: se denominan así todas aquellas piezas que admiten cualquier tipo de cocinado, entre ellas las “grandes piezas” asadas al horno. (Solomillo)
- Primera categoría: admite todo tipo de cocinado, menos el asado al horno de “grandes piezas”. (Lomo alto, lomo bajo, cadera, babilla, tapa, redondo, contra)
- Segunda categoría: son todas las piezas que, para su consumo, precisan breseado, o bien se trocean y saltean para hervir o estofar. (Espaldilla, aguja, rabillo de cadera, pez, llana, aleta, morcillo)
- Tercera categoría: la componen las piezas que, por excesiva presencia de nervios o sequedad, sólo puede emplearse picada para hacer hamburguesas o triturada para charcutería. Aunque algunos cortes (como se expone más adelante) tienen un resultado extraordinario con la técnica de cocción adecuada (culata de contra, morcillo, pescuezo, costillar y pecho, falda y costillas)

Piezas en orden de calidad hostelera:

- *Denominación: solomillo.* Carne magra de calidad extra, situada bajo el lomo, con un peso entre 1,8 y 2,5 kg.
  - *Venta:* entero o en filetes de 2-3 cm de grosor.
    - *Técnica de cocción:* asado, a la parrilla, salteados, fritos y a la tártara.
- *Denominación: lomo.* Carne magra muy tierna de primera categoría con una fina capa de grasa. Tiene un peso que oscila entre los 7 y 10 kg.
  - *Venta:* trozos con hueso de 3 a 4 kg. Sin hueso y enrollado en trozos de 2 a 2,5 kg. En filetes de 2 cm de grosor.
    - *Técnica de cocción:* asados al horno, asados a la parrilla, salteados y fritos.
- *Denominación: cadera.* Carne magra de primera calidad con un borde de grasa. Menos tierna que el lomo o el solomillo pero más sabrosa. Tiene un peso de unos 5 kg y se encuentra en la pata trasera de la res.
  - *Venta:* entera para asar o en filetes de 1 a 2 cm de grosor.
    - *Técnica de cocción:* asada al horno o a la parrilla, salteados y fritos.

**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 28 MARZO 2010**

- **Denominación: redondo.** Carne magra de categoría primera muy tierna que se encuentra en la pata trasera de la res y que tiene forma de tubo, con un peso máximo de 4 kg.
  - **Venta:** normalmente entero, a veces albardado y en trozos de unos 2 kg.
    - **Técnica de cocción:** para asar al horno (preferiblemente poco hecho para que quede jugoso), en cazuelas y breseados.
- **Denominación: contra.** Carne magra de primera categoría, muy parecida al redondo pero algo más seca. Su situación en la pata trasera de la res, están prácticamente juntos redondo y contra separados solo por un tejido conjuntivo. Puede alcanzar un peso de 7 kg.
  - **Venta:** en un trozo para asados o breseados. En filetes para escalopes o en tacos para guisos y estofados.
    - **Técnica de cocción:** asada en cazuela, breseados, estofados, escalopes milanesa, empanadas y picada.
- **Denominación: aleta.** Carne magra de segunda calidad con un peso de unos 6,5 kg.
  - **Venta:** en filetes huesos, sin hueso y enrollada.
    - **Técnica de cocción:** para asados en cazuela, breseados, estofados y hervidos.
- **Denominación: aguja.** Carne magra de segunda calidad. Se encuentra entre el lomo alto y el pescuezo. Puede tener un peso de unos 10 ó 12 kg. Carne muy tierna y sabrosa.
  - **Venta:** normalmente se vende en tacos, aunque también se suelen cortar filetes de unos 2 cm de grosor.
    - **Técnica de cocción:** guisos en cazuela, estofados, a la parrilla, en empanadas o budines.
- **Denominación: costillar.** Es un buen trozo para asados a la parrilla, a pesar de estar calificada como carne de tercera categoría, tiene un peso de unos 6 kg.
  - **Venta:** trozos con hueso de 1,8 kg a 2 kg. Trozos deshuesados y enrollados con un peso de un kilo y medio.
    - **Técnica de cocción:** tanto si se elabora el trozo con el hueso como sin él lo más apropiado es asarlo a la parrilla. También se utiliza en guisos, estofados, breseados y hervidos.
- **Denominación: morcillo.** También conocido como codillo y jarrete. Carne de tercera categoría. De él se obtiene el corte llamado ossobuco (cortes transversales con contienen en su centro un trozo de tibia, tiene forma de un medallón). Es una carne con bastante fibra cerrada. Se obtiene tanto de las patas traseras como de las delanteras de la res, siendo las traseras de mejor presentación para obtener ossobucos.
  - **Venta:** con hueso o sin hueso. En tacos o en lonchas para cortar tacos. También en trozos para cocidos.
    - **Técnica de cocción:** guisos largos y lentos en cazuela o para estofar, breseados. La cocción requiere fuego lento y largo tiempo para que el colágeno se vaya disolviendo poco a poco.
- **Denominación: brazuelo.** Carne magra con bastante fibra cerrada, de tercera categoría y con un peso de 1,5 kg. Se obtiene de la pata delantera de la res.
  - **Venta:** entero para bresear, en tacos para cortar trozos o en gruesas lonchas para cortar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

- *Técnica de cocción:* guisos largos y lentos en cazuela o para estofar, breseados. La cocción requiere fuego lento y largo tiempo.
- *Denominación: culata de contra.* Carne entreverada de grano tosco que se obtiene de la pata trasera de la res. También se conoce con los nombres de galápago y revisa. Está situada en la parte baja de la pata, envolviendo parcialmente al morcillo y está clasificada como de tercera categoría. Tiene un peso de unos 3 kg.
  - *Venta:* en un trozo fresca. En un trozo salada de unos 1,8 kg.
    - *Técnica de cocción:* para asados en cazuela o breseados, hervidos y guisos y potajes.
- *Denominación: pecho.* Carne de grano tosco, con capas de grasa. Corte clasificado como de tercera categoría. Puede pesar los 4,5 kg.
  - *Venta:* con hueso y fresca. Sin hueso y enrollada fresca. Sin hueso y enrollada salada.
    - *Técnica de cocción:* Para asados en cazuela o braseados, tanto con hueso como deshuesada. La deshuesada y salada se puede hervir y posteriormente prensar para servicio en frío.
- *Denominación: falda.* Carne de grano tosco, con capas de grasa con un peso de unos 5 kg. Clasificada como carne de tercera categoría.
  - *Venta:* deshuesada y enrollada fresca. Deshuesada y enrollada salada.
    - *Técnica de cocción:* para braseados, hervidos, estofados.
- *Denominación: pescuezo.* De buen sabor. Da una salsa sabrosa después de un guiso largo y lento, debido a la gelatina que desprende.
  - *Venta:* normalmente en tacos o como carne picada.
    - *Técnica de cocción:* en cazuelas o estofados, para patés y rellenos, como carne picada.

### **CONSERVACIÓN DE LA CARNE DE VACA.**

La refrigeración es el método más ampliamente difundido para la preservación de la carne. Las bajas temperaturas retardan el crecimiento microbiano y las reacciones químicas y enzimáticas que causan su alteración.

Se conservará en el refrigerador, desprovista de cualquier envoltorio que pudiera traer tras su compra (papel, plástico etc.). Se depositará en una bandeja que contendrá una rejilla que facilite que la sangre que suelte la pieza no esté en contacto directo con la carne. La bandeja contenedora se tapará holgadamente mediante un film transparente de uso en cocina.

Se podrá conservar la carne cortada en trozos o en filetes durante 2 días, y la carne picada solamente durante uno. Siempre tener en cuenta que cuanto más superficie cortada tenga la carne, menos tiempo se podrá conservar. Por lo que es preferible cortar los trozos o filetes en el momento en el que se van a utilizar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

La congelación. Por sí mismo, el proceso de congelación, si es lo suficientemente rápido, tiene un efecto pequeño sobre el color, el aroma, el sabor o la jugosidad de la carne.

El método de congelación, el tipo de envasado y la temperatura de almacenamiento tienen efectos significativos en la duración de una calidad satisfactoria.

Generalmente se puede mantener una calidad aceptable durante meses si se observan las precauciones adecuadas. Las necesidades más críticas son un envasado impermeable a la humedad, adecuadamente tirante y una temperatura estable de almacenamiento de -18°C.

Las modificaciones en el aroma y sabor se producen principalmente en la fracción grasa de la carne.

La carne cocinada se conservará uno o dos días en un lugar fresco con una temperatura máxima de 13°, y de 3 a 6 meses en congelador (cuidado con la grasa que contenga la carne cocinada, podría enranciar la elaboración). Los productos cárnicos cocinados tienden a sufrir oxidación que causa un sabor "a sobrecalentado". Conservan mejor su sabor si se protegen con una salsa o jugo o un material similar durante el almacenamiento.

Conservación al vacío. El envasado al vacío es el sistema más importante de envasado y mantenimiento de la calidad natural de los productos cárnicos. Con una barrera apropiada contra el oxígeno, excluye el aire y el oxígeno del envase, inhibiendo consecuentemente el crecimiento de algunos organismos alterantes y extendiendo la vida útil del producto. Se utiliza en sistemas de envasado con bolsas y en sistemas de "roll stock".

Envasar al vacío significa eliminar el aire del envase en los envases con películas flexibles. Como resultado, la película entra en íntimo contacto y se adhiere al producto. Este contacto entre la película impermeable al oxígeno y la carne de vaca crea un ambiente anaerobio que favorece la conservación de la misma.

## **PREPARACIÓN Y COCCIÓN DE LA CARNE DE VACA.**

Para preparar un trozo de carne de vaca para cocinarlo, se empezará por sacar la carne del refrigerador y limpiarla con un trapo limpio y húmedo. Si se desea se podrá frotar con mostaza seca y pimienta negra recién molida, dejando un momento a temperatura ambiente la pieza durante un tiempo más o menos largo según el tamaño de la citada pieza.

Para una carne con hueso se necesitarán al menos 350g por persona. Para una carne con poco hueso se necesitarán alrededor de 300 g. por persona. Los filetes para asar o freír deberán de tener un peso entre 225 y 250 g. Para un rulo asado sin hueso, un estofado o carne picada se necesitarán 175 g. por persona.

En principio y como regla general, someteremos a las piezas a fuego vivo, es decir, asadas, a la parrilla, al horno, salteadas, frituras, etc., ya que las carnes son más succulentas, porque sus jugos y sustancias nutritivas caramelizan con el calor directo y la ayuda de la grasa, proporcionando a éstas



ISSN 1988-6047      DEP. LEGAL: GR 2922/2007      Nº 28 MARZO 2010

un sabor más agradable. Se forma la costra externa y se retienen en el interior todos sus jugos y sustancias nutritivas.

Para las piezas que por su dureza o calidad, requieren un mayor tiempo de cocción aplicaremos las cocciones por intercambio, ya sean éstas el estofado o el hervido. Las técnicas culinarias adecuadas para usar con la carne de vaca son las siguientes:

- A la parrilla o al grill o a la barbacoa. Este método de cocción rápida sólo es conveniente para trozos tiernos de primera calidad como el solomillo, lomo o cadera. Es conveniente utilizar trozos que tengan el mismo grosor para que se hagan a la vez. Lo ideal es que tengan al menos 2 cm de espesor. La parrilla tiene que estar bien caliente antes de poner sobre ella la carne, a la cual se le retirará el exceso de grasa si fuera necesario. Además habrá que dar unos cortes o piquetes en el borde externo del filete para evitar que se rice al asarla, en particular en los filetes de lomo en el borde que está recubierto de grasa. Justo en el momento de poner la carne en la parrilla se untará con aceite, la sal se pondrá cuando se de la vuelta a la carne. Con 2 minutos para cada lado de la carne será suficiente para una carne a punto. Si no se está seguro del punto de la carne, se apretará con un dedo: para poco hecha estará esponjosa y volverá a su forma. Para medianamente hecha cederá un poco. Para bastante hecha la carne estará bastante firme.
- Asado al horno. Los asados al horno de carne de vaca solamente convienen para cortes de carne de primera calidad. Se emplea, indistintamente para grandes piezas de primera categoría y ricas en grasas, como para piezas de otras categorías que en su preelaboración ha sido mechadas, o bien, durante su asado se van rociando con grasa, su propio jugo y el aportado por algún líquido o mirepoix de hortalizas.  
Si se elige un trozo de carne de vaca para asar con hueso, tendrá mucho mejor sabor. Si se elige un trozo de carne sin hueso y enrollado resultará más fácil de trincar. El trozo de carne deberá pesar al menos 1 kg si es un trozo deshuesado, algo más si lleva hueso, de tener menor peso al indicado, la carne encogerá al asarla y por lo tanto se obtendrá un mejor resultado guisándola.

Para conservar la succulencia y el sabor de la carne de vaca asada al horno, se rehogará primeramente la pieza de carne por todos lados a temperatura alta para que queden encerrados sus jugos. Luego se reduce el fuego y se deja cocer despacio (a excepción del solomillo) ya que de esta manera encogerá menos.

Si se utiliza un termómetro para la carne de vaca asada al horno, se pondrá este antes de empezar a asar la pieza, en el centro de la misma, teniendo cuidado de que o toque el hueso. La temperatura en el centro de la carne será de 60°C, para carne poco hecha, 70°C para carne medianamente hecha y 80°C para carne bastante hecha.

Las piezas asadas al horno quedan doradas en el exterior, de forma uniforme y el interior está en función de la denominación y gusto del comensal.

El asado al horno, lleva implícito el desglasado, que proporcionará o reforzará la salsa de acompañamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- Fritos en sartén. Es un método rápido para cortes de carne de vaca tiernos. Consiste en prepararlos como para la parrilla. En este caso se utiliza una sartén a la que se le pondrá abundante aceite. Cuando esté realmente caliente la grasa se freirán en ella los trozos a fuego fuerte durante dos minutos dándoles la vuelta. Si se quiere obtener un punto más de cocción se bajará el fuego y se mantendrá la carne en el por más tiempo. Si se obtiene una temperatura adecuada en la ejecución de la fritura, debe dar una preparación seca, crujiente y dorada. Es la técnica de cocina empleada en la elaboración de escalopes empanados.
- Breseado o braseado. Este método vuelve tiernos y succulentos precisamente a cortes poco tiernos de la vaca, como son el redondo, aleta, falda, culata de contra y morcillo. También es conveniente para filetes más gruesos de lo habitual en cortes de primera categoría como la cadera, tapa y babilla. Si fuese necesario se bridará la carne con hilo bramante antes de poner la pieza en una cazuela de fondo grueso y con tapadera que encaje perfectamente. En primer lugar será necesario rehogar la carne por todos lados y retirándola de la cazuela. En la grasa resultante se rehogará una mirepoix de verduras (zanahoria, apio cebolla, puerro e incluso nabos si se quiere). Se mojará esta verdura con vino o caldo y se pondrá de nuevo la pieza de carne en la cazuela debiendo quedar la carne semicubierta de líquido, evitando que quede totalmente cubierta. Se tatará la cazuela y se dejará cocer muy lentamente sobre el fuego o dentro del horno a 160°C. se necesitarán aproximadamente 1 hora y cuarenta minutos por cada kilo de carne. La verdura puede servirse como guarnición de la carne, o triturada y tamizada puede utilizarse como salsa de acompañamiento.
- Carne de vaca estofada. La etimología de la palabra estofado viene del francés “étoufée” y etoufée significa “asfixiar”. Lo que lo define es el hecho de que se prepare en un recipiente cerrado que no permita la renovación del aire y donde los alimentos absorban todo el aroma de los condimentos. Cualquier alimento que se haga de este modo será un estofado y lo que se haga de otro modo no merecerá el mismo nombre. Una cazuela que se empieza desde frío es el mejor método para obtener una carne realmente tierna de un trozo de carne dura, ya que el rehogado inicial hace que los músculos se contraigan. Con este método se conseguirán los mejores resultados si por necesidades presupuestarias se ha comprado una carne de un perfil económico bajo, como el morcillo, brazuelo, culata de contra, falda o carne de pescuezo.

La carne se cortará en trozos de 2-3 cm, retirándole la grasa y los nervios, se le agregarán las verduras, hierbas y condimentación y el líquido que se vaya a usar (vino blanco, caldo, sidra, cerveza etc.) que será el justo para apenas cubrir la carne. Cuando se lleve a ebullición el conjunto del preparado, se reducirá el fuego para que cueza lo más lentamente posible y se tatará lo mejor posible la cazuela. Las verduras jóvenes y más tiernas que necesitan menos tiempo de cocción se pondrá en el preparado 30 minutos antes de su terminación. Cuando la carne esté tierna, se retirará el exceso de grasa.

Para un estofado con rehogado previo se utilizará carne de vaca de buena calidad como la aguja. Es importante rehogar en pequeñas tandas para que la carne se dore bien por todos los lados, de lo contrario soltaría jugo que daría más sabor a la salsa, restándolo de la carne. A continuación se pondrá la carne en una cazuela con un



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 28 MARZO 2010

La Real Academia Española lo define como el guiso que consiste en un alimento condimentado con aceite, vino o vinagre, ajo, cebolla y varias especias. Todo ello puesto en crudo en un recipiente tapado para que cueza a fuego lento sin que pierda vapor ni aroma.

•

#### BIBLIOGRAFÍA.

- Armendáriz Sanz, J.L. (2001). *Procesos de cocina*. Madrid: Paraninfo.
- Escoffier, A. (1989). *Mi cocina*. Barcelona: Ediciones Garriga.
- Fradera Vila, J. (1997). *Técnicas culinarias para el profesional*. Barcelona: Cooking Books.
- Gil Martínez, A. (2006). *Preelaboración y conservación de alimentos*. Tres Cantos: Editorial Akal.
- Loewer, E. (2006). *Cocina para profesionales*. Madrid: Paraninfo.
- Pellaprat, H.P. (1991) *El arte culinario moderno (cuarta edición)*. Palma de Mallorca: Biblos Bal
- Pérez Oreja, N. (2003). *Procesos de cocina*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Pérez Pérez, M. A. y Pozuelo, J. (2008). *Técnicas culinarias*. Madrid: Editorial Paraninfo
- Regidor, V. (1995). *Cocina*. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana para Formación Profesional.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Vicente Delgado Millán
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. Nº 1 Universidad laboral, Málaga, Málaga
- E-mail: lexicando1@yahoo.es