



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

“ESTUDIO DE LAS CARNES Y SUS APLICACIONES EN COCINA”

AUTORÍA JOSÉ MIGUEL REQUENA PELÁEZ
TEMÁTICA LA CARNE
ETAPA CICLOS FORMATIVOS, GRADO MEDIO DE COCINA Y GASTRONOMÍA, Y SUPERIOR DE DIRECCIÓN EN COCINA.

Resumen

Se ha desarrollado en este artículo un breve estudio de las carnes, empezando por estudiar un poco de historia sobre la influencia de la carne en la alimentación humana, como se produce el sacrificio de los animales y el proceso de transformación del músculo animal en carne.

Seguidamente se han analizado sus cualidades organolépticas, sus características nutricionales y la relación de la carne con la salud, para finalmente exponer los distintos métodos culinarios a los que podemos someter la carne para su cocinado.

Palabras clave

Carne, sacrificio, transformación, músculo, nutrición, cualidades organolépticas, cocinado.

INTRODUCCIÓN.

Este tema de las carnes, tiene gran importancia dentro del desarrollo del currículo de los ciclos formativos de la familia de hostelería y turismo, especialmente los relacionados con la rama de Restauración y más concretamente los Ciclos Formativos de Grado Medio de Cocina y Gastronomía, y el Superior de Dirección de Cocinas.

En estos ciclos formativos se imparten módulos relacionados directa e indirectamente con este tema como pueden ser los Módulos profesionales de Preelaboración y conservación de alimentos, Técnicas Culinarias o Productos Culinarios, en los que de manera teórica y práctica se tratarán contenidos relacionados con este tema de las carnes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

1.- UN POCO DE HISTORIA

Se conoce como carne al músculo de los animales ya sean de abasto, aves o animales de caza, y que son comestibles, tras un período de maduración. No se conoce como carne, los despojos o vísceras, aunque también sean partes comestibles de los mismos animales.

La carne es uno de los alimentos más consumidos de la humanidad, además su consumo se conoce desde la época prehistórica, desde que el hombre empezó a cazar. Como la mayoría de alimentos, la carne a lo largo de la historia ha pasado por fases en la que devaluaba su consumo, y fases por las que se revalorizaba, dependiendo de factores como las necesidades nutricionales de la población o las creencias de cada época, o simplemente porque económicamente en cierto momento era necesario potenciar o disminuir el consumo de carne.

El hombre empezó a criar animales aproximadamente treinta mil años a.C., muchísimo antes de que empezara a cultivar la tierra, pero fue a partir de la época comprendida entre los años veinte mil y diez mil a.C., cuando el hombre comenzó realmente a criar sistemáticamente y de forma selectiva en rebaños de animales de aquella época, siendo conocidas en África la cría de musmones, en Francia se conoce que existía la cría de renos o en Dinamarca y Gran Bretaña, donde se llegó a domesticar la cría de ciervos.

En la América precolombina ya se criaban rebaños de rumiantes, pero en América del Norte, no fue hasta la llegada de los europeos, cuando empezaron a criar rebaños de ganado bovino, o en Australia con el ganado ovino.

Tanto ovejas, como cabras, cerdos y vacas, acompañaron a Colón en sus viajes al Nuevo Mundo, estas especies tenía sus homónimas en el continente americano, pero también llevó conejos, gallos, gallinas, pollos, palomas y cientos tipos de patos, hasta entonces, especies desconocidas para los indígenas.

Pero es a partir del siglo XIX, cuando se puede asegurar que se ha domesticado y criado rebaños de forma intensiva para su consumo, a partir de esta época se empieza a generar un verdadero negocio económico basado en la compra y venta de animales domésticos, sus carnes y productos.

2.- SACRIFICIO Y DESPIECE

El sacrificio es la etapa en la cual el animal vivo se sacrifica (se mata), en el matadero, el cual está dotado de una serie de instalaciones por las cuales, el animal vivo se sacrifica y se desangra, para posteriormente llevar a cabo una serie de operaciones como el desollado, lavado, etc., hasta obtener finalmente la canal y los despojos.

¿Qué es la canal?, pues la canal es el cuerpo del animal sacrificado y desprovisto de sus vísceras, puede ser con o sin piel, patas y cabeza, y generalmente se incluyen los riñones.

Una vez que tenemos la canal, se puede vender entera para venta al por mayor, o grandes carnicerías, se pueden comercializar medias canales (sería partiendo una canal por mitad a lo largo, o



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

sea, media espalda con una pata delantera, y una trasera), se puede comercializar por cuartos, delantero y trasero (sería media canal partida por mitad, es decir, media costilla con la pata delantera o trasera), o podemos encontrarlo por piezas, por ejemplo, patas, piernas, costillares, lomos, etc.

3.- TRANSFORMACIÓN DEL MÚSCULO ANIMAL EN CARNE

Para que un músculo, se convierta en carne comestible, se tienen que dar una serie de transformaciones, que le imprimirán a la carne su color, aroma, sabor, textura o jugosidad característica según su especie.

Cuando se procede al sacrificio de cualquier animal, para la utilización de su carne para consumo humano, el músculo del animal se contrae, por la acción de ciertas proteínas presentes en los músculos animales, a esta contracción del músculo se le llama ***rigor mortis***, que dependiendo de la especie del animal, la edad del mismo, la pieza que conforme el músculo, las características del sacrificio, e incluso las características propias del animal, podrá durar más o menos tiempo.

Una vez haya pasado este período de tiempo, se suceden otras reacciones, hasta que la carne es consumida, y que provocan un ablandamiento progresivo de la carne, a este proceso de reblandecimiento de la carne se le conoce como **maduración**, que dependiendo de la especie de animal, y el gusto y/o costumbres de los consumidores puede durar más o menos tiempo, por ejemplo, en nuestro país se suele dejar madurar las carnes, menos tiempo que en otros países.

Conforme se produce la maduración de la carne, se desarrollan otras características de esta, la **jugosidad**, el **aroma** y el **sabor**. Todos estos cambios son los que hacen que el músculo del animal vivo o inmediatamente posterior al sacrificio, se conviertan en carne apta para el consumo humano.

Pero, el desarrollo de los procesos y transformaciones de la carne no terminan con este proceso, sino que continua, lo cual hace necesario para su consumo posterior, que esta carne haya que conservarla, ya que la carne es un alimento perecedero, es decir sigue envejeciendo, y sin una buena conservación se producirá su putrefacción, y por lo tanto no será apta para el consumo.

La carne fresca puede conservarse durante algunos días en el frigorífico, mejor si se protege guardándola en recipientes cerrados, mejor si son herméticos. No es recomendable que la carne esté en contacto con el aire, ya que se produce un proceso de oxidación, y la carne pasará de su color rojizo o rosado característico, a tener un color pardusco, este síntoma no es de putrefacción, ni supone un riesgo para el consumo, pero si dejamos que siga desarrollándose el proceso de oxidación, la carne empezará a desarrollar olores putrefactos, empezará a crear una capa viscosa y a generar colores verdosos, síntomas de putrefacción, debidos a una contaminación, que puede causar graves intoxicaciones en caso de consumirla.

Generalmente las carnes picadas o molidas y las vísceras son más susceptibles de sufrir deterioros.

Para conservar la carne, es recomendable, no mezclarla con otros alimentos que desprendan olores fuertes, ya que esta tiene una gran facilidad para absorberlos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

Para prolongar el tiempo de conservación de la carne, un buen sistema es la congelación, mejor en piezas grandes, para que la pérdida de agua al descongelarla sea menor, y no quede una carne muy seca. En caso de congelar, filetes o piezas más pequeñas, lo recomendable es cubrirla por completo con un film plástico, que esté en contacto con la superficie de la carne.

De esta manera conseguimos conservar la carne durante un período de 6 a 8 meses. Para descongelar, lo recomendable es hacerlo en la nevera sacando la pieza del congelador, para que el proceso sea prolongado, y así la carne no sufra alteraciones. El tiempo dependerá del grosor de la pieza, necesitando más tiempo las más grandes.

4.- CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS DE LA CARNE

Las cualidades organolépticas de la carne al igual que las de cualquier otro alimento, son las cualidades por las cuales reconocemos que es una carne, gracias a la simple apreciación de nuestros sentidos.

Una de las principales apreciaciones que podemos observar nada más verla es su **color**, la carne suele tener un color rojizo o rosáceo, dependiendo de la especie animal, dentro de cada especie los animales adultos suelen tener carnes más oscuras que los animales jóvenes.

Dentro de los diferentes tipos de carne existe una clasificación por colores, siendo las llamadas **carnes rojas**, las de los animales adultos, de las especies bovina, equina, caprina y ovina; se llaman **carnes blancas**, a la ternera, cordero y cabrito lechales, y a las carnes de cerdo, conejo y aves; y como **carnes negras**, se conocen a las carnes procedentes de los animales de caza.

A través del color podemos apreciar, además de la juventud o vejez, y la especie de animal del que procede, si el animal, ha sido sacrificado correctamente, ya que un color oscuro excesivo, puede ser síntoma de que el animal, ha sido sacrificado de forma incorrecta por exceso de estrés, o también puede ser síntoma de que la carne no es demasiado fresca.

La **consistencia**, es otra de las cualidades organolépticas de la carne, la dureza o terniza de una carne depende de varios factores como la longitud de las fibras musculares, o el tanto por ciento de tejido conectivo y colágeno que esta contiene. Además de varios factores intrínsecos de la especie animal o la parte de la que proceda la pieza a tratar.

Según el tipo de veteado o marmolado, o sea, la cantidad de grasa intersticial, que se encuentre infiltrada en los músculos, dependerá la **jugosidad** de la pieza de carne, es decir, mientras más cantidad de grasa infiltrada, mayor jugosidad. Esta cualidad es realmente importante, sobre todo tras su cocinado, ya que la jugosidad determinará en gran parte la aceptación o no por parte del consumidor. El método de cocinado que apliquemos a la carne debe conseguir mantener la mayor cantidad de jugos y grasa posible, ya que estas dos características determinarán la mayor o menor jugosidad de la carne, generalmente una carne poco hecha será más jugosa que una muy echa.

La jugosidad de la carne al igual que otras cualidades organolépticas, dependerá de la especie animal, y dentro de la especie, la parte del animal de la que proceda la pieza en cuestión.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

El **olor**, es otra de las cualidades organolépticas de la carne, que varía en función de la especie animal, las carnes de ciertas especies como el cordero, desprenden olores más fuertes que las de otros, como por ejemplo la de cerdo. De todas formas, las carnes de animales adultos suelen tener olores más intensos, que las de animales jóvenes. Como ya hemos comentado anteriormente, la conservación de la carne durante tiempo prolongado, y en condiciones desfavorables, suele provocar la aparición de olores típicos de putrefacción, debido al desarrollo bacteriano, pueden aparecer olores a rancio por la oxidación de la grasa de la carne.

El **sabor** de la carne cruda suele recordar al sabor de la sangre, y tiene un toque algo salado, este sabor en crudo de la carne, como otras cualidades de la misma, varía en función de la especie de animal del que proceda, y dentro de cada una de las especies, variará según la edad, el sexo, el tipo de alimentación que haya tenido, el estilo de vida, el tiempo que haya transcurrido entre la matanza y el principio de la conservación, y las condiciones de esta última, el tipo de sacrificio al que se haya sometido el animal, el tiempo y las condiciones de maduración y el contenido graso de la carne. Este sabor como es normal varía cuando la carne es cocinada, y dependerá del método de cocinado al que la sometamos, este cambio de sabor se produce gracias a los componentes magros de la carne.

El **flavor**, es una cualidad que combina al mismo tiempo dos aspectos, que hemos tratado anteriormente, son el olor y el sabor. La carne tiene unos componentes que hacen que esta cualidad se desarrolle durante el cocinado de esta. Como podemos comprobar, tanto el olor como el sabor de la carne cruda, son bastante inapreciables, pero cuando se procede a su cocinado, estas dos cualidades cambian por completo, y entonces se desarrollan en todo su esplendor. Generalmente los componentes grasos de la carne son los que liberan su olor característico, y los componentes magros son los responsables como ya hemos mencionado anteriormente los que determinan el sabor.

La última cualidad organoléptica, no la menos importante, de la carne que vamos a tratar es la **textura**, y digo que no es la menos importante, porque de ella depende en gran medida la calidad de esta. El grano de la carne es un factor que podemos apreciar a simple vista, este aspecto granulado lo conforman los haces musculares de la carne, y se puede apreciar al contarla de forma transversal. Un tipo de grano fino, es síntoma de que la carne contiene una baja cantidad de tejido conectivo, lo cual corresponde generalmente con una carne de buena calidad, lo cual hace que este sea un aspecto valorado especialmente por el consumidor. Por otro lado las carnes de grano grueso, suelen ser rugosas al tacto, aspecto no deseado por el consumidor, además suele ser síntoma de que la carne procede de un animal con poca consistencia cárnica o de avanzada edad.

5.- CARACTERÍSTICA NUTRICIONALES DE LA CARNE.

La carne, hoy en día, es uno de los alimentos más consumidos a nivel mundial, y entre otros factores, su consumo abundante es debido al gran valor nutricional que esta presenta.

La carne, nos proporciona una gran parte de los componentes nutricionales que nuestro organismo necesita diariamente. Su composición química es realmente compleja, además varía en función de muchos factores, como la especie animal de la que proceda, edad, sexo, alimentación, parte del animal del que procede, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

De forma generalizada se puede decir que las carnes rojas son más ricas en grasas y proteínas que las carnes blancas. Que las carnes de animales jóvenes son más ricas en agua, y por tanto tendrán menos contenido lipídico, proteico y mineral. Que las hembras suelen tener más cantidad de grasas subcutáneas. Si los animales han sido alimentados con piensos pobres en proteínas, se reducirá el contenido de las mismas en la carne del animal, lo cual redundará en un aumento del contenido lipídico. Según la parte del animal también variarán sus aportes nutricionales, así por ejemplo las vísceras y despojos suelen tener un porcentaje mayor de vitaminas y minerales, aunque esto repercute en que su aporte de colesterol es mayor que el de la carne.

El componente que se encuentra en mayor proporción en la carne, es el **agua**, llegando a alcanzar un 75%, el contenido acuoso de la carne se encuentra principalmente en el interior de sus células, y en menor medida, fuera de estas. También una pequeña parte del agua de la carne, se encuentra de forma libre, este agua libre es la que se libera por exudación cuando sometemos a la carne a un tratamiento térmico, aunque este tratamiento térmico, también repercute en una pérdida durante el exudado, de los componentes minerales que se encuentran suspendidos en el agua.

Después del agua, el componente de la carne más importante son las **proteínas**, debido a la alta calidad de las mismas, por su gran valor biológico, además de que estas proteínas procedentes de la carne son de fácil absorción y el organismo las difiere sin dificultad. Otro de los grandes valores de la carne es su contenido en aminoácidos esenciales, ya que están presentes todos, así que por eso es considerada un alimento fundamental para la alimentación, estos aminoácidos esenciales, el organismo no los puede sintetizar en las cantidades necesarios, así que el humano debe incorporarlos a través del consumo de alimentos, en este caso la carne.

Los aminoácidos esenciales, desempeñan en el organismo funciones realmente importantes como aumentar la resistencia contra enfermedades, son importantes en el desarrollo y crecimiento de los niños, sobre todo en el desarrollo muscular; pero no solo es importante para los niños, también para personas de la tercera edad.

Gracias a las proteínas y el valor biológico de las mismas, hacen de la carne un alimento muy energético, reconstituyente y estimulante del metabolismo humano.

Otro de los aportes importantes que nos ofrece la carne, es el de **lípidos**, la principal misión de los lípidos para nuestro organismo es la de proporcionar energía. En la carne los lípidos aparecen en forma de triglicéridos, y tal y como ocurre con los otros nutrientes, la cantidad varía en función de diversos factores como la especie animal, edad, sexo, raza, tipo de alimentación, o parte del animal de donde proceda la pieza. Además de los factores mencionados anteriormente, el contenido lipídico de la carne, varía en función de su contenido en agua, siendo su proporción inversamente proporcional, es decir, a mayor contenido de agua, menor contenido en lípidos.

A grandes rasgos, podríamos decir que la carne de ternera es menos grasa que la de cerdo, y esta a su vez menos que la de cordero, y que los embutidos, chacinas y derivados cárnicos, suelen ser más grasos que la carne en sí.

La grasa en la carne la encontramos de dos formas, de manera visible, o de manera no visible, a la que llamamos, infiltrada, las carnes con importante cantidad de grasa infiltrada reciben el nombre de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

veteadas o marmorizadas, y por norma general, estas carnes son más jugosas, y su aroma es más potente.

Pero, la mayoría de la grasa de la carne, aparece de forma visible, de manera que es fácil de eliminar, por lo que de esta manera, también se reduce el consumo de grasa.

Aunque son muchas las propiedades beneficiosas del consumo de carne, debemos moderar su consumo, ya que la grasa de la misma nos aporta gran cantidad de ácidos grasos saturados, que actúan negativamente sobre el sistema vascular, y está relacionado directamente con ciertas enfermedades y dolencias, que además se potencia aun más, debido al aporte de colesterol de la carne; a parte de los problemas relacionados con la obesidad, que nos puede provocar la ingesta de grasas, todo esto justo a los grandes problemas de la sociedad de hoy en día como el estrés o el sedentarismo, pueden llegar a provocar patologías cardiovasculares.

No obstante, el contenido en lípidos de la carne, hace que esta sea un alimento saciante, porque las grasas retrasan el vaciamiento gástrico, además, como ya hemos mencionado, su importante aporte calórico, hace que esta sea un alimento muy energético, cuyo consumo puede resultar muy beneficioso para personas que realizan grandes esfuerzos físicos o trabajos muy pesados.

En relación al aporte en **hidratos de carbono**, las carnes, se pueden considerar uno de los alimentos más pobres en estos nutrientes, generalmente los encontramos en forma de glucógeno, y se localiza en los músculos, el problema está en que, tras el sacrificio, el animal, pierde grandes cantidades del mismo, siendo la carne de equino (caballo), la que menos sufre este problema, y dentro de las partes del animal, donde más fácilmente la podemos encontrar es en el hígado.

Como el resto de nutrientes el aporte de glucógeno, también varía según la especie animal, la edad, raza, sexo, tipo de alimentación, etc., estando presente en mayor proporción en animales sanos.

Aunque el glucógeno es el glúcido principal, también encontramos otros, en forma de azúcares como la glucosa, ribosa o fructosa.

Respecto al contenido en minerales de la carne, no es muy elevado en cantidad pero si se encuentran presentes todos los minerales necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente.

Al igual que el resto de nutrientes, estos variarán sus proporciones dependiendo de la especie animal, del sexo, la raza, edad, tipo de alimentación o parte del animal de la que proceda la pieza de carne, y la mayor parte de los minerales contenidos en la carne tienen la misión de mantener la presión osmótica y el equilibrio electrolítico, realizando funciones fisiológicas en los músculos.

Uno de los minerales que encontramos en mayor proporción en las carnes es el hierro, sobre todo en las vísceras y despojos, además este hierro es de fácil absorción para el organismo, siendo la carne de ternera la que mayor contenido en minerales tiene.

Pero a parte del hierro, la carne también nos aporta magnesio, fósforo y zinc, y diversas sales minerales que son muy importantes para la construcción del esqueleto, por eso, es tan importante el consumo de carne durante la edad de crecimiento de los humanos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

Sin embargo, uno de los minerales que menos contiene y por lo tanto nos aporta la carne, es el calcio, un mineral que es fundamental para que nuestro organismo funcione a la perfección, así que un buen acompañante de la carne, para que esta se complete, es la adición de productos lácteos, que si son ricos en calcio. Otro de los minerales, cuyo contenido en la carne es muy bajo es el sodio, aunque su porcentaje se eleva en los riñones y en los embutidos, chapinas y derivados cárnicos.

Si hablamos de vitaminas, en la carne, sobre todo abundan las del grupo B, principalmente la B₁, B₂ y B₃, también considerable es el aporte de vitaminas B₆, la cual se asimila mejor que la de los vegetales, otra importante es la vitamina B₁₂, que apenas aparece en los alimentos vegetales, sobre todo la encontramos en las carnes de ternera y cordero, la carencia de esta vitamina puede provocar en las personas anemias perniciosas, la cual produce una disminución del contenido en glóbulos rojos de la sangre.

Como con el resto de nutrientes, el contenido vitamínico de la carne variará dependiendo de diversos factores como la especie animal, raza, sexo, edad, etc.

El problema de las vitaminas, no sólo en la carne, sino en general, es que se destruyen con el calor, pero este problema, no afecta de forma tan directa a las carnes, ya que al cocinarlas, también pierden agua, por lo tanto la carne pierde peso, y el porcentaje vitamínico, es mayor en proporción en carnes cocinadas que en carnes crudas.

Aunque las vitaminas más abundantes de la carne, como hemos mencionado anteriormente, son las del grupo B, también encontramos de otros grupos como el A y el E, y en cantidades casi inapreciables, algunas del grupo C.

Como hemos podido comprobar la carne es un alimento casi completo, ya que nos proporciona casi todo el nutriente necesario, salvo uno, de gran importancia como es la **fibra**, así que lo recomendable, es combinar el consumo de carne con productos de origen vegetal como frutas, verduras y legumbres.

Una vez analizados todos los componentes nutricionales de la carne, debemos tener en cuenta, que para consumirla, la carne debe ser cocinada en la mayoría, de los casos, así como hemos mencionado en el caso de las vitaminas, que repercute directamente sobre ellas el tratamiento térmico, el resto de componentes nutricionales, también se verán afectados por este aspecto. Así las proteínas se coagulan y desnaturalizan por la acción del calor; los minerales no se destruyen con el calentamiento, pero parte de estos, saldrán de la carne quedándose en los caldos o salsas de cocción, por eso es importante aprovechar estas salsas o caldos, ya que los nutrientes que pierden las carnes, se quedan en ellos.

Pero no sólo se producen pérdidas y cambios al cocinar en caldos o salsas, por ejemplo al cocinar una carne a la plancha o parrilla, esta sufre una pérdida de jugos (agua), lo cual redundará en el aumento del contenido graso y proteico.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

6.- RELACIÓN DE LA CARNE CON LA SALUD

El consumo de carne es realmente importante en ciertas fases del crecimiento de los humanos, por ejemplo, en la regeneración de la sangre para la realización de diversas funciones fisiológicas esenciales para nuestro organismo, ya sea para afrontar diferentes infecciones.

Podríamos decir, que el consumo de carne, a ser posible con un contenido graso no muy elevado, supone un aporte nutritivo importante e imprescindible para que el organismo humano funcione a la perfección. Así, por el contrario, un excesivo consumo de carne, puede provocar la aparición de diferentes patologías cardiovasculares y/o renales, es bueno evitar su consumo en caso de afecciones hepáticas, y en casos de gota.

Lo mejor para nuestro organismo es el consumo de carnes magras y tiernas, lo cual hará que su ingesta sea más fácil de absorber, y siempre controlar su consumo; las carnes más digeribles son las que posean menor cantidad de tejido conjuntivo; las carnes más duras, al permanecer más tiempo en el aparato digestivo, pueden provocar ciertas irritaciones en las paredes del mismo; un contenido excesivo de grasa, puede provocar una digestión pesada, debido a la obstaculización de esta a la acción de los jugos digestivos, por lo que el estómago deberá realizar un esfuerzo mayor y generará un retraso de la misma; por norma general, la carne del vacuno adulto es muy digestible, al igual que la de cordero.

7.- TRATAMIENTO CULINARIO DE LA CARNE

La carne se puede emplear tanto fresca, para la elaboración de embutidos, chacinas, productos de charcutería y otros derivados carnicol, aunque esta no se consumirá cruda ya que estos derivados cárnicos, posteriormente se someterán a diferentes procesos de conservación como el salado, el ahumado, el curado, etc.

La carne se debe de consumir cocinada, aunque es cierto, que por tradición ciertos tipos de carne se consumen casi crudos, la carne es un alimento, que puede contener ciertos agentes infecciosos, perjudiciales para la salud de las personas, así que sanitariamente, lo recomendable es consumir la carne cocinada, y aunque esto suponga la pérdida de ciertos elementos nutritivos, si es posible, que esté bien hecha.

En realidad lo que se persigue aplicando a la carne un tratamiento culinario, es mejorar su palatabilidad, es decir, resaltar sus características organolépticas de olor, sabor, color, textura, etc., además de hacerla más comestible y digerible, en función de la calidad de la pieza, someteremos esta a un tratamiento culinario u otro.

7.1.- Métodos de cocinado.

Fritura: Con este método, conseguimos dorar la carne, se suele utilizar para piezas pequeñas o filetes, y consiste en someter a la acción del calor mediante aceite caliente a las piezas de carne. Se pueden utilizar diferentes costras comestibles como el empanado, rebozado o el villeroy. También se suelen freír ciertos despojos, como los riñones, de cordero o el hígado de ternera en filetes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

Asado a la parrilla: Sobre una parrilla o rejilla de hierro bien caliente, y esta sobre unas brasas, se dejan hasta que en la carne aparece una fina costra en su superficie, antes de ponerla en la parrilla se unta con aceite.

Asado al horno: Generalmente al aplicar este sistema, se acompañan las carnes de verduras, y se va regando la pieza con vino y los jugos que suelta la misma, conforme se va asando, para evitar que esta quede demasiado seca.

Estofado: Se utiliza para carnes duras, y consiste en la cocción en caldo hasta que queden tiernas, y se suele acompañar de algunas hortalizas.

Cocido: Método que consiste en cocinar la carne en agua hirviendo, caldo o al vapor, este sistema se utiliza para aprovechar los caldos de cocción, ya que los nutrientes de la carne pasarán al caldo de cocción, o al contrario, cociéndolas en un caldo ya elaborado, para potenciar el sabor de la carne y hacerlas más tiernas por la cocción.

8.- CONCLUSIÓN

Como hemos podido comprobar, este tema de la carne puede dar para mucho, siendo un estudio generalizado, y sin hacer hincapié en el estudio de ninguna especie en concreto.

Hemos conocidos las virtudes de un consumo moderado de carne, pero también hemos analizado los problemas que pueden surgir de un consumo abusivo de la misma, no obstante es uno de los alimentos más consumidos a nivel mundial, y más importantes para el desarrollo del ser humano en ciertas fases de su vida.

Hemos hecho un breve estudio histórico de la carne, y hemos podido comprobar como su consumo se produce desde casi la aparición del hombre sobre la tierra.

Se han analizado los propiedades organolépticas y características nutricionales, para finalmente, y habiendo estudiado todos los factores anteriores, exponer los diferentes métodos de cocinado más apropiados para este genuino alimento.

BIBLIOGRAFÍA.

- Armendáriz Sanz, J.L. (2001). *Procesos de Cocina*. Madrid: Editorial Paraninfo.
- Arguiñano, K. (2001). *Carnes, aves y caza*. Barcelona: Editorial Debate y Asegarce S.A.
- Teubner, Ch. (1999). *La Gran cocina de la Carne*. León: Editorial Everest.

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Miguel Requena Peláez
- Centro, localidad, provincia: Vélez Málaga, Málaga
- E-mail: requenapelaez79@hotmail.com