

Carnes

Libreta: Técnicas de Cocina

Creado: 30/04/2018 20:32

Actualizado: 30/04/2018 20:32

URLOrigen: <http://www.tranbel.com/assets/carnes.pdf>

CARNES

La carne, ya sea de vacuno, cerdo o cordero, constituye una de las principales fuentes de proteínas de las que dispone el ser humano. Su consumo varía en función de las costumbres de cada país, pero tomar carne tres veces a la semana es casi una norma de obligado cumplimiento en una dieta equilibrada. Aunque existen otras fuentes de proteínas -lácteos, huevos, pescados y de origen vegetal, como por ejemplo, las legumbres-, las de la carne son de la mejor calidad biológica, ya que contienen ácidos aminados que contribuyen a su asimilación. Los especialistas en nutrición consideran que la carne es un alimento protector por su capacidad para mantener y acentuar la vitalidad del organismo.

Tipos y Variedades

- LA VACA -

La Ternera:

Es el animal, generalmente macho, de menos de 1 año alimentado con leche, pasto y pienso. Tiene la carne blanca, tierna, gelatinosa y con poca grasa. Cuando no ha probado el pasto se denomina **ternera lechal**.

El Añejo:

Es el ternero de 1 año que se alimenta de piensos y heno. Tiene la carne rosada y resulta más sabrosa que la de ternera.

El Cebón:

Es un macho muy joven que ha sido cebado y en ocasiones castrado. Su carne es roja, veteada, y de grasa blanca.

El Choto o Novillo:

Es el macho de unos 2 años. Su carne es roja y sabrosa, con grasa color marfil.

El Toro:

Es el macho de vacuno bravo destinado a la lidia o dedicado a la reproducción.