

Carnes rojas y blancas: cómo reconocerlas

Según la OMS, la de los mamíferos es carne roja y la de las aves y el conejo, blanca; sin embargo, factores como la edad del animal, el corte o si vive en libertad son los que determinan la cantidad de grasas, hierro y colesterol



Una de las divisiones más admitidas en alimentación es la que distingue entre carne roja y carne blanca. Es una vaga separación llena de matices, pero tiene la ventaja de ser fácil de entender y universal. El color real de la carne lo determina la cantidad de mioglobina, una proteína que transporta el oxígeno al tejido muscular y que contiene hierro. Cuanta más concentración, más roja es. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera carne roja la procedente de mamíferos, mien-

tras que llama blanca a las aves y al conejo. Sin embargo, no en todos los casos el color como categoría coincide con el visual. La carne de pato es de color rojo –por ser de vuelo–, pero se considera blanca. Igual que la perdiz o el avestruz, que realizan un gran esfuerzo muscular y requieren mayor cantidad de sangre. El conejo, sin ser un ave, es blanco. La carne de la liebre es muy roja, igual que la del conejo de campo, por el ejercicio que realiza, pero la primera es roja y la

segunda, blanca. Para complicarlo todo, hay nutricionistas que consideran partes magras del cerdo y el cordero lechal como blancas

¿Caro igual a saludable?

Las partes más preciadas del animal, y a menudo las más caras, son más recomendables. El solomillo de res tiene menos grasa que el pecho. A la carne porcina le sucede algo parecido. “Lo diferencial en el cerdo es la grasa que acompaña a la carne”, asegura Villarino. Hay zonas más problemáticas, como la panceta o las costillas. Mientras que el lomo, más magro, lo es menos. Pero Villarino advierte: “El secreto y la pluma son partes ricas pero grasas. Y da igual que el puerco sea ibérico, tiene muchos lípidos saturados”. La grasa del jamón ibérico de bellota es monoinsaturada: saludable. Un jamón de muy buena calidad es más beneficioso. Ayuda que el animal esté en libertad, campe y se alimente de bellotas.

No sucede igual con la vaca. “La raza wagyu no tiene por qué ser más salu-

dable”, advierte Villarino. Una cosa es que un producto sea organolépticamente mejor (más rico de cara al gusto del consumidor) y otra es que su ingesta sea más favorable. Sánchez refuerza la teoría: “Las diferencias en grasas saturadas entre una res criada en libertad y otra estabulada no son significativas”.

La edad del animal es decisiva. La paletilla de un cordero lechal o un filete de ternera contienen menos mioglobina. Son carnes más rosáceas, opuestas al chuletón de buey o al cordero de Nueva Zelanda –tan consumido en otros países–, que es mayor. Cuando un animal es joven, la carne tiene menos hierro.

Si cuando se hace la carne blanca, la máxima es que quede jugosa, la manera de cocinar la roja es más compleja. Sobre todo la de res. Siete tipos de cocción existen en las steak house inglesas. Cada cliente tiene su punto preferido. Igual que cuando uno se sienta a la mesa el domingo, sabe de sobra si tomará muslo o pechuga.

CARNE DE VACUNO: CÓMO SACARLE PARTIDO

Solomillo, aleta, llana, pez, tapilla... Son más de 20 las piezas de carne de vacuno que se pueden encontrar en el mercado. Ahora bien, ¿cómo sacarles el máximo partido en la cocina? Con estas pistas resulta fácil.

Para preparar unos escalopines, un filete empanado o un rosbif, escoger la pieza de carne adecuada es la mejor forma de aprovecharla. En función de su calidad, la carne se clasifica en categorías comerciales: Extra, Primera A, Primera B, Segunda y Tercera. Estas son las 25 piezas de un despiece y sus usos.

CATEGORÍA EXTRA:

carne de vacuno considerada de mejor calidad o más tierna.

1. Lomo alto o lonja.
2. Lomo bajo, chuleta o riñonada.
3. Solomillo.

CATEGORÍA PRIMERA A:

carne de vacuno considerada de muy buena calidad y tierna.

4. Babilla.
5. Cadera.
6. Contra.
7. Redondo.
8. Tapa.
9. Tapilla.

CATEGORÍA PRIMERA B:

carne de vacuno considerada de buena calidad y tierna.

10. Aguja.
11. Culata de contra o contratapa.
12. Espaldilla o espalda.
13. Pez.
14. Rabillo de cadera o punta de cadera.

CATEGORÍA SEGUNDA:

piezas algo más secas y duras que las de Primera. Se usan para estofados y ragús, y para cocer.

15. Aleta.
16. Brazuelo.
17. Llana.
18. Morcillo anterior, jarrete o venas.

CATEGORÍA TERCERA:

carne de vacuno con más grasa y nervios que las de primera.

19. Carrillada.
20. Costillar.
21. Falda.
22. Morrillo.
23. Pecho.
24. Pescuezo o cuello.
25. Rabo.

