

El plato fuerte de las navidades

Muchos son los que creen que la carne es el alimento nutritivo por excelencia. Su contenido en proteínas es ciertamente elevado, sin importar apenas de qué carne se trate. Casi todos sabemos que nos convendría dar más oportunidades al pescado como fuente de este nutriente, pero seguimos siendo un país carnívoro. Más si cabe en Navidad, cuando carne y pescado se tutean y comparten menú y mesa. Es buen momento para conocer algunas de sus características y peculiaridades y disfrutar de la carne en estas fechas y el resto del año.

Rojas y blancas

La gran diversidad de carnes se divide en rojas y blancas. Entre las primeras: la carne de caballo; de vacuno, en especial el vacuno mayor como la vaca, el buey y el toro; de caza, entre las que destacan la liebre, la perdiz, el pichón, el faisán y la codorniz; y las vísceras como los riñones, el hígado y el corazón. Las carnes de pollo, pavo o conejo son las consideradas blancas.

El cordero y el cerdo son una excepción, ya que se clasifican en carnes rojas o blancas en función de la edad del animal, de su alimentación y, cuando es adulto, de la parte de la canal. Por ejemplo, la carne de animales adultos presenta un color rojo más intenso que la de animales jóvenes (cordero lechal o ternasco), que es más rosácea. En el cerdo sucede algo parecido: el solomillo se considera carne roja, mientras que el lomo de cerdo encaja en la clasificación de carne blanca.



Diferencias

La carne roja se distingue de la blanca porque tiene:

- └ **Más hierro.** Su coloración más rojiza se debe al contenido en mioglobina, un pigmento de color rojo que contiene hierro y se encuentra en las fibras musculares. Las carnes rojas concentran más hierro no solo por la cantidad, sino también por la forma en la que se presenta, hierro hemo, que el organismo absorbe con facilidad. Un buen aporte férrico se consigue incluyendo este alimento en la dieta.
- └ **Más sabor.** La jugosidad que aporta la grasa a las carnes rojas, así como la sangre y los jugos que desprenden si se cocinan al punto hace que este tipo de carnes resulten más sabrosas y jugosas que, por ejemplo, una pechuga de pollo, carne blanca por excelencia.
- └ **Más purinas.** Son compuestos orgánicos que abundan en las carnes rojas, sobre todo en la caza y en las vísceras. Estas sustancias se transforman en ácido úrico en el organismo. Es la razón dietética que explica los ataques de gota cuando se consumen alimentos ricos en purinas de forma excesiva.
- └ **Más grasa.** Otro aspecto que diferencia las carnes blancas de las rojas es que estas últimas tienen más grasa y, en especial, más grasa saturada, hecho que se refleja directamente en un mayor aporte calórico. Por ejemplo, un entrecot de buey de 200 gramos aporta 24 gramos de grasa frente a los 16 del lomo de cerdo.

TRUCOS PARA SU DISFRUTE

- **“Me resulta dura y seca”.** Las carnes de primera y de segunda son más jugosas que las de tercera, que incluyen los músculos más activos del animal y son más duras. Si se cocinan fritas o a la plancha, en lugar de guisadas o estofadas, es fácil que se rechacen por su dureza y sequedad. Hay un truco para ablandar las que se cocinen a la plancha: golpearlas con un rodillo, así se rompen las fibras y la carne se ablanda. Cuanto mayor es el contenido de grasa de una pieza, más jugosa será. En cuanto a las técnicas culinarias, un filete a la plancha quedará siempre más seco que rebozado, más sabroso y apetecible. Lo mismo ocurre con las salsas y las guarniciones: si acompañan a la carne siempre estará más sabrosa y apetecible.
- **“Me aburre comer siempre las mismas”.** Por tradición o porque son las más fáciles de cocinar, se tiende a comer solo dos o tres clases de carne: cerdo, pollo y ternera. En el mercado, hay una gran variedad de aves, magras y jugosas como el pavo, codorniz, picantotes... Y es cada vez más amplio también el mercado de carnes exóticas, como la de avestruz. Atreverse con nuevos sabores y formas de preparar las carnes es el punto de partida.
- **“No me gusta su sabor”.** El gusto de las carnes más insípidas se puede resaltar con hierbas aromáticas (tomillo, perejil, laurel, romero...) durante su cocinado. La maceración con condimentos como el pimentón, estragón o pimientas con las que adobar la carne disimula los sabores más pronunciados.