



## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA CARNE

---

En este apéndice se responden algunas de las preguntas realizadas con más frecuencia por los consumidores, a los técnicos en carnes.

### ***¿Cómo saber si la carne que se va a comprar va a ser tierna?***

-Esta pregunta es una de las más comunes, y sin embargo es una de las más complicadas de contestar, ya que la ternura de la carne es uno de los atributos más difíciles de predecir, ya que depende de muchísimos factores. Unos son inherentes al ANIMAL, como ser edad, raza, sexo, alimentación, manejo antemortem, y otros son atribuibles a tecnologías aplicadas postmortem.

Es así que, si elegimos carne proveniente de un novillo o vaquillona diente de leche o 2 dientes de razas carniceras, con una correcta conformación y terminación, que no haya sufrido situaciones estresantes previas a la faena, que se le haya practicado un correcto proceso de enfriado y madurado y que se haya mantenido durante toda su distribución y exposición para su venta en una correcta cadena de frío, probablemente estaremos frente a una carne tierna y sabrosa.

### ***Pero ¿cómo sabemos, viendo un corte en una góndola, que la misma cumple todos estos puntos, muchos de ellos remotos en el tiempo?***

Evidentemente debemos guiarnos por nuestros sentidos, y fundamentalmente por la vista, por lo tanto debemos buscar que la carne expuesta al aire (no los cortes que están envasados al vacío) presente un color rojo cereza a rojo claro en el entendido que cuanto más joven es el animal, más claro es su color (menor concentración de mioglobina, que es el pigmento de la carne).

Debemos buscar una grasa color crema o nacarada, de textura fina, no grumosa y cortes no muy grandes, en el caso del asado los huesos de éste conviene que sean chicos y redondos. Las costillas grandes y chatas son típicas de las vacas adultas, que sufren cambios sustantivos en su esqueleto durante los sucesivos partos.



Otro factor muy importante es la elección del corte de acuerdo al uso culinario que le vamos a dar; el corte más tierno de la res es el lomo, pero si lo sometemos a calor húmedo lo endurecemos, lo mismo si lo sobre-cocinamos.

Es conveniente seguir los consejos de las recetas en cuanto a los cortes a ser utilizados en cada una de ellas, también puede ser de utilidad la guía que representa el asesoramiento de un carnicero de oficio.

### ***¿Qué cortes son más tiernos, los del trasero o los del delantero?***

-Si tuviéramos que contestar genéricamente si delantero o trasero, deberíamos responder que los del trasero. Pero puede aplicarse una regla general, que se traduce en que la ternura de los cortes aumenta de abajo hacia arriba y de adelante hacia atrás (viendo al animal de pie). Esto es porque en general los músculos que más utiliza el animal (por ejemplo, los de las patas), son los que tienen mayor porcentaje de tejido conjuntivo y son más duros.

Los músculos menos utilizados son más tiernos, con mucho menos tejido conjuntivo, y de fibras musculares más laxas. En este grupo estarían incluidos el lomo, los bifés ancho y angosto y el cuadril.

Luego podríamos considerar de ternura intermedia a cortes como la nalga, la paleta, el lomillo o chingolo y la aguja de primera. Con menor ternura y ya con un componente de tejido conjuntivo más importante tenemos los cortes de la cadera o carnaza cuadrada y peceto y la aguja de segunda.

Finalmente, los músculos más duros son el garrón y el brazuelo, ubicados en las porciones distales de los miembros. Estos últimos, al tener en su constitución mucho tejido conjuntivo resultan sumamente adecuados para comidas realizadas al calor húmedo, que ablanda al colágeno y lo hidrata hasta formar gelatina.

### ***¿Cómo se debe cortar la carne, en forma longitudinal o transversal a las fibras musculares de la pieza?***

-Cada corte generalmente está compuesto por un grupo de músculos rodeados o englobados por una lámina de tejido conjuntivo que se denomina epimisio.



De la superficie interna de este epimisio penetran el músculo septos o tabiques de tejido conjuntivo que separan las fibras musculares en haces de fibras musculares, estos septos separadores constituyen el perimisio. En éste se encuentran incluidos los vasos sanguíneos de mayor tamaño y los nervios.

Partiendo a su vez de la superficie interna del perimisio, penetra hacia el interior un entramado de tejido conjuntivo fino que rodea y enfunda a cada fibra muscular individual.

La camisa de tejido conjuntivo en torno a cada fibra se denomina endomisio, y está formada fundamentalmente por fibras de colágeno.

Cuando vamos a realizar cortes de una masa muscular debemos tratar que el corte atraviese la mayor cantidad de paredes o haces musculares ya que el colágeno presente en el epimisio, perimisio y endomisio tiende a contraerse durante la cocción, en caso de estar entero.

En definitiva el corte es mejor hacerlo en forma transversal para evitar que se endurezca la carne.

Esto es muy conocido por los carniceros y por los cocineros y por eso existen máquinas tiernizadoras que poseen un gran número de pequeñas cuchillas que lesionan o cortan la masa muscular en múltiples puntos.

Otra cosa que es recomendable hacer para evitar que el encogimiento por calor del colágeno nos afecte la ternura de un buen churrasco, es efectuar con el cuchillo pequeños cortes a la vaina de tejido conjuntivo que rodea a éste, incluyendo la parte que está por debajo de la grasa de cobertura.

Los cortes así efectuados no deben ser muy profundos, dado que si bien pueden colaborar con el corte del tejido conjuntivo, se rompen también las fibras musculares y esto produce una salida más rápida de los jugos de la carne perdiendo ésta gran parte de sus cualidades organolépticas.