

Las mejores carnes para asados navideños y cómo prepararlas

alimento.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2019-12-29/las-mejores-carnes-para-asados-navidenos-y-

consejos CULINARIOS

Todas las claves y los trucos para darse un festín y saber cómo elegir los mejores cortes y las elaboraciones de una gran variedad de opciones: conejo, cordero, ternera...



Jarretes de ternera.

Las fiestas navideñas ya se encuentran a la vuelta de la esquina. Celebraciones en las que las familias disfrutarán, para esta ocasión tan especial, de los olores, sabores y texturas de **diferentes tipos de carne** según el gusto del comensal. Presentaciones que, quizás en estas fechas, tendrán olor a tomillo, hinojo, hierbabuena, frutos secos, higos o vinos olorosos, entre otros, y que alegrarán y acompañarán el aroma de **pulardas, capones, cordero, ternasco, conejo o cochinillo**.

Si se busca una **carne muy tierna**, apta para todos los miembros de la familia (desde los más jóvenes hasta los mayores), una de las mejores elecciones es la carne de conejo. Con respecto a otras especies cárnicas, la de conejo es una de las que menos grasa contiene, lo que aumenta su digestibilidad. Por esta razón se la considera una carne blanca y **se la engloba en el grupo de aves**, como el pollo, a pesar de proceder de un animal terrestre.

La sabrosa carne de conejo destaca por su bajo aporte calórico y su reducido contenido en colesterol

De la misma forma que otras especies de carnes blancas, como el pavo o el pollo, la carne de conejo destaca por su bajo aporte calórico y su reducido contenido en colesterol. Asimismo, afirma **Mari Luz de Santos**, directora gerente de la Interprofesional Cunícola (Intercun), “la carne de conejo representa una opción ideal para el buen funcionamiento del sistema

cardiovascular y el control del peso corporal”, y subraya “su **contenido en proteínas de alto valor biológico**, las que mejor asimila nuestro organismo, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales”.

Conejo romesco

De Santos señala además que, como fuente de minerales, “la carne de conejo destaca por su **importante cantidad de magnesio, zinc y hierro**. Además, aporta también fósforo y potasio”. En el apartado de vitaminas, la Interprofesional señala que la carne de conejo posee abundante cantidad del grupo B y una elevada presencia de vitamina E, de especial relevancia por su poder frente a la oxidación celular.



Conejo asado romesco.

La experta incide en que la carne de conejo europea, especialmente de España y Portugal, **está producida bajo estrictos criterios**, para diferenciarlo del resto de producciones que llegan desde países terceros. Asimismo, De Santos explica que para poder disfrutar del mejor sabor en las recetas realizadas con carne de conejo, “existe un modelo de producción europeo cien por cien estricto para ofrecer al consumidor la máxima garantía de calidad, trazabilidad, seguridad alimentaria, respeto al bienestar animal y al medio ambiente”

Ingredientes

- 1 conejo entero troceado
- 1 bote de **salsa romesco**
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra molida

- Aceite de oliva
- Perejil fresco
- Sal

Elaboración

- Salpimentar el conejo abierto por la mitad y rociarlo con aceite de oliva.
- Introducir en el horno precalentado a 200°C y hornear 35 minutos.
- Pelar los dientes de ajo, **cortar en láminas junto a la guindilla** y dorar a fuego bajo en una sartén con aceite de oliva.
- Cuando el conejo esté listo, extender por encima el refrito y servir junto con la salsa romesco y el perejil recién picado.

Ternasco aragonés

Otras de las carnes que seguramente tendrán un hueco en las mesas durante estas fiestas es la carne de ternasco de Aragón. De color rosa pálido, con inicio de infiltración grasa a nivel intramuscular, **gran jugosidad y textura suave**, resulta otra opción para ser consumida por toda la familia. **Patricio Pérez**, director técnico del Consejo Regulador IGP Ternasco de Aragón, apunta que “gracias a un exhaustivo proceso de crianza –durante casi 90 días– y a los frecuentes controles realizados durante ese tiempo, se garantizan unos estándares de calidad óptimos que se traducen en una carne de cordero tierna, jugosa y sabrosa, con unas características organolépticas constantes y uniformes que permiten al consumidor **reconocer y distinguir el producto** por sus atributos”.

Se trata de la primera carne fresca de España reconocida con una denominación específica de origen

Este proceso de crianza regulado y controlado desde 1989 por el Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida Ternasco de Aragón la distingue como la primera carne fresca de España **reconocida con una denominación específica** (actualmente IGP). **Patricio Pérez** destaca que es una carne muy fácil de identificar en cualquier punto de venta, ya que tiene un sello rojo marcado directamente en la carne con las siglas TA, “eso se aprecia perfectamente al ver una canal”.



Jarretes de ternasco.

Otra cosa importante es que las siglas TA están marcadas a lo largo de las dos medias canales (paletilla, costillar y pierna). Además, cada canal está identificada y trazada en una etiqueta con el logotipo identificativo del ternasco de Aragón. En caso de comprar una bandeja ya preparada, también es muy fácil de identificar. La bandeja deberá incluir el logotipo del ternasco de Aragón.

Valor nutricional

Con relación a sus valores nutricionales, a principios de este año, el doctor **Fernando Civeira**, catedrático de Medicina y jefe de sección de una Unidad de Investigación y Clínica en Lípidos y Arterioesclerosis en el Servicio de Medicina Interna del Hospital Miquel Servet, presentó un estudio sobre el consumo de ternasco de Aragón y sus efectos en la salud.

En líneas generales, las principales conclusiones que se extrajeron, según Civeira, fueron que “a igualdad de pérdida de peso con respecto a otras dietas, el control glucémico, **el control de la glucosa en sangre, parece mejor**. Lo que hemos hecho es estudiar diferentes tipos de dietas con diferentes porcentajes de calorías procedentes de proteínas y lo que hemos descubierto es que en aquellas dietas con el 35% de calorías procedentes de proteínas se toleran muy bien y tienen el mejor perfil metabólico; es decir, **tienen buena tolerancia**, se pierde más peso que con ninguna otra y además el perfil metabólico es mejor”.

Ingredientes

- 8 jarretes de ternasco de Aragón
- Vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo
- Perejil
- Sal

- Agua

Elaboración

- Antes de empezar, **precalentamos el horno a 150 grados**.
- Una vez que el horno alcance esta temperatura, salpimentamos los jarretes de ternasco de Aragón y los introducimos en una fuente de barro, metal o vidrio para horno. A continuación, **añadimos una majada hecha en un mortero** con aceite de oliva, ajo bien picadito y perejil. Lo podemos untar ayudándonos con un pincel de cocina o una cuchara. Y finalmente regamos los jarretes con un buen chorro de vino blanco.
- Horneamos los jarretes durante 1 hora y media, regando con la majada cada 15-20 min.
- Conforme **se vaya evaporando todo el jugo, podemos ir añadiendo agua**. De medio vaso en medio vaso. Sin pasarnos.
- Los últimos 10 minutos, subimos el horno a 200 grados para que los jarretes se acaben de dorar.
- Podemos acompañar los jarretes con cualquier guarnición elaborada; por ejemplo, con verduritas, **patatas panaderas** –que podemos hacer al mismo tiempo en el horno– o una ensalada templada.

Paletilla de cordero

La carne por excelencia en los hogares españoles es la de cordero, cordero lechal y cabrito, durante estas fiestas. **El pasado año se consumieron 16 millones de kilos**, superando los cinco millones de kilos que se consumen durante el resto del año. **Francisco Marcén**, presidente de la Interprofesional del Ovino y Caprino de Carne (Interovic), manifiesta que “el corte típico para los asados de estas fiestas son, sobre todo, **en lechal y cabrito**”.

En Navidad se cocina la pierna entera y el resto del año se cortan las chuletillas, los churrascos o el filete

El resto del año, se fomenta más los cortes más rápidos como la chuletilla, los churrasquitos o el filete fino de pierna, que se hace en tres minutos y es fácil de consumir, especialmente para los niños”. Este año, por segundo consecutivo, Interovic ha lanzado la campaña de **diferenciación con el sello para cordero nacional**, 'Más cerca es mejor', con que, según Marcén, quieren mostrar al consumidor que “el producto nacional es más fresco y su consumo favorece la ganadería española y el mantenimiento del medio rural y medio ambiente”.



Lechazo asado de Aranda del Duero.

En cuanto a su valor nutricional y organoléptico, Francisco Marcén afirma que estudios realizados por la Universidad de Zaragoza y Extremadura indican que **“las grasas de este cordero joven son mucho más insaturadas que los corderos mayores de hierba que se crían en varios meses”**. Y concluye que **“organolépticamente, es un producto extraordinario siempre que sea joven y criado en buenas condiciones”**.

Ingredientes

- 2 paletillas de cordero
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 1 cabeza de ajos
- 300 g de patatas redondas cocidas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- **Romero**
- Perejil picado
- 1 c/s de mantequilla

Elaboración

- Sazonamos las paletillas y **las restregamos con un diente ajo**. Embadurnamos con aceite de oliva y las colocamos en una bandeja con un dedo de agua. Añadimos 4 o 5 dientes de ajo y unas ramas de romero.
- Introducimos las paletillas en el **horno previamente precalentado a 180°C durante 90 minutos** aproximadamente, dando la vuelta de vez en cuando y regando por encima con su propio jugo. Subimos la temperatura del horno a 220°C y dejamos que se dore. Aproximadamente 10 minutos.

- Mientras, **cortamos los pimientos en tiras y el calabacín en medias lunas** gruesas y los introducimos en una sartén amplia. Cocinamos los pimientos sazonados con una cucharada de aceite a fuego medio y cuando empiecen a coger color, añadimos los calabacines y dejamos que se doren. Reservamos.
- Picamos el resto de los ajos, 2 o 3 dientes, y sofreímos en un sartén con la mantequilla. Cuando se empiecen a dorar, **añadimos las patatas escurridas con el perejil picado** y unas hojas de romero. Salteamos y reservamos.
- Servimos las paletillas bien calientes con las verduras y las patatas.

Consejos

- Si no dispones de tanto tiempo, puedes hacer las paletillas asadas **simplemente con aceite en una bandeja de horno**, ajos con la piel y una cebolla cortada en gajos grandes. Hornéalo durante 1 hora aprox. a 200°C y a mitad de la cocción, añade ½ vaso de vino blanco. Se cocinará **en menos tiempo**.
- Las **paletillas y las patas delanteras** del cordero **son ideales para asados**. Son piezas muy jugosas una vez asadas y no requieren de demasiados aderezos.

Costilla de pecho de vaca

Finalmente, **Javier López**, director general de Provacuno, presenta una carne muy versátil, con **enormes posibilidades culinarias** para todos los gustos, dada la gran variedad de cortes que ofrece. Comenta además que la carne de vacuno “es un alimento esencial en la dieta mediterránea por sus beneficios desde el punto de vista nutricional: es una fuente de proteínas de fácil asimilación que contribuyen a aumentar la masa muscular, así como de aminoácidos esenciales”. Insiste en que no solo es una carne apta para todos los públicos, “sino que es fundamental y muy saludable en todas las etapas de la vida”.



Costilla de pecho de vaca.

Por su parte, el **chef Íñigo Urrechu** sostiene que “cada pieza tiene unas posibilidades culinarias que la hacen exclusiva, con **un rendimiento gastronómico totalmente diferente**”. Los cortes más demandados (lomo alto, lomo bajo o solomillo) “se emplean más para plancha, parrilla o brasa, ya que son tiernos, jugosos y limpios, con excelente sabor. Otros cortes **son más adecuados para hacer un asado**, obteniendo así el máximo sabor y la mejor textura, como la babilla, el redondo, la falda, el pecho, la espaldilla, la contra y también el solomillo. Y para cortes como el ossobuco, morcillo o aleta, es aconsejable cocinarlos en guisos”.

Ingredientes

- 1 kg de costilla (corte americano)
- 1 diente de ajo sin germen verde
- 25 g de mantequilla
- 25 ml de aceite de oliva virgen
- Briznas de romero y tomillo fresco
- Sal, pimienta

Elaboración

- Cogemos la costilla y salpimentamos por ambos lados.
- La **metemos en bolsa de vacío**, con la mantequilla, aceite, ajo y hierbas aromáticas.
- Sellamos la bolsa y reservamos.

- Precalentamos el horno a 89°C vapor y metemos las bolsas de las costillas durante 10 horas.
- Pasado el tiempo de cocción, metemos al abatidor de temperatura para **cortar rápidamente la cocción y no tener problemas de fermentación**. Reservamos en la misma bolsa una vez bien frío.
- Cuando queramos emplatar, precalentamos el horno a 200°C, **abrimos la bolsa, colocamos la costilla en una bandeja** y le añadimos un cacillo de caldo de carne reciente; vamos glaseando cada 5-6 minutos. Ha de quedar barnizadito, bien soasado. En total, van a ser en torno a los 20 minutos.
- Sacamos del horno y colocamos en una bandeja, con su jugo y guarnición correspondiente.

Aunque, las carnes son una de las principales fuentes de proteína en nuestra alimentación, los expertos en temas de nutrición aseguran que no todas las carnes aportan los mismos nutrientes, por lo que **es recomendable variar sin excederse** y tener en cuenta la cantidad de carne necesaria dependiendo del perfil de cada persona, en función de su peso y masa muscular, o de otros requerimientos.

Álvaro Sánchez, responsable de nutricionistas y formación de Medicadiet, ofrece algunas recomendaciones sobre el consumo de las distintas carnes para conseguir mantener una dieta saludable y equilibrada, también durante estas celebraciones especiales. Expone que el consumo de carne es recomendable en **cantidades moderadas** y con un predominio de aquellas con bajo contenido en grasa.

Grasas y porciones

Asimismo, Sánchez enumera que **“las aves son las carnes con menor contenido en grasa** y por lo tanto las más recomendables, excluyendo la piel, que es donde se encuentra la mayor parte de la grasa. Sin embargo, no son carnes con alto contenido en hierro, a excepción de la carne de perdiz y codorniz. Por su parte, la carne de gallina pularda y la de pato contienen más grasa, por lo que su consumo debe ser moderado y en menores cantidades.

Los expertos aconsejan comer carne dos veces por semana como mucho y ser moderados con las raciones

Dentro de las carnes de vacuno y cerdo también hay **carnes magras** (con menos de un 5% de grasa), como el **solomillo, contra, morcillo, aleta, tapa en vacuno, magro y lomo** en carne de cerdo. Otras carnes con bajo contenido en grasa son el conejo, liebre y caballo”. Sánchez apunta que para reducir el consumo de grasa saturada y no desplazar el consumo de otros alimentos más recomendables, **“es aconsejable limitar el consumo de carne a menos de 2 tomas a la semana y en cantidades moderadas”**.

En relación con el grupo de población (niños, adultos y tercera edad), las carnes más recomendadas según **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), serían:

Y finalmente, ¿cuáles serían las porciones adecuadas para que la ingesta de las diferentes carnes consumidas no nos pase factura? Domingo Carrera señala que “en general, las porciones de todas las carnes **deberían oscilar entre los 100 y 250 gramos**. Quizás en niños y adultos mayores estarían más cerca de los 100-150 g, ya que su apetito es menor y su saciedad mayor.

Además, deben complementar su alimentación con otros acompañamientos. En el caso del adulto podrían ir hasta los 200-250 g. Si se tratara de **carnes muy grasas como el pato**, la oca, el cordero y el cabrito, la porción **no debería rebasar los 200 g**, mientras que en el caso del cordero lechal, el conejo, el pavo, la pintada y el cochinitillo se podría llevar hasta los 300 g, al tener un nivel de grasas bajo o intermedio”.