



Ficha 30:

Incluí CORDERO en tu alimentación

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación



La carne de cordero por lo general se corresponde con corderos, tanto machos como hembras, que tienen menos de 300 días de vida, los cuales pueden pesar entre 5,5 y 30 kilos, dependiendo de su edad.

Además están aquellos que pasados los 300 días reciben el nombre de carnero. La diferencia fundamental es que cuanto menos peso y más pequeños son, más tierna es su carne.

El cordero, por sus diferentes propiedades como son su jugosidad, consistencia y suave textura, resulta un alimento sumamente exquisito. Su carne es nutritiva y de fácil digestión según su forma de preparación.

La cría de cordero se extiende en casi todo el país, incluyendo la zona mesopotámica, pampeana, noroeste, y en la patagónica esta última se caracteriza por las propiedades nutricionales particulares ya que son alimentados con pasturas.

Características nutricionales

Proteínas: Tiene proteínas de alto valor biológico, es decir que aporta todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede sintetizar. Éstas ayudan a la formación y reparación de tejidos, hormonas, entre las tantas funciones que intervienen.

Grasa: La carne de cordero criado bajo el sistema pastoril comparado con el criado bajo sistemas intensivos, resulta más magra, tiene un menor aporte de grasas saturadas y de colesterol (grasas asociadas a enfermedades cardiovasculares).

Asimismo, esta carne aporta una buena relación de grasas mono y poliinsaturadas entre las cuales se encuentran los ácidos grasos esenciales **omega 3** y **omega 6**, que ayudan a prevenir problemas cardíacos, hipertensión y controlar el nivel de colesterol en sangre.

Un dato a tener en cuenta es que el consumo de pastos por parte del animal le transmite ácidos grasos omega 3.

Vitaminas: Aporta **vitamina E** cuya función es la de protección frente a diversos agentes químicos (actúa como antioxidante) y beta-carotenos (**pro vitamina A**), necesarios para el crecimiento, la reproducción, el desarrollo fetal y la respuesta inmune, y tienen acciones benéficas para la piel. Otras vitaminas presentes son las del **grupo B** (sobre todo vitamina B6 y B12) que cumplen funciones importantes: la B6 influye en desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia y colabora con la producción de anticuerpos, la B12 colabora en la formación de glóbulos rojos, y en el buen funcionamiento de las neuronas:

Minerales: Entre los mas importantes, se encuentra *el hierro* (de mayor absorción respecto del que se encuentra en los vegetales), indispensable para la formación de glóbulos rojos. El *zinc* resulta importante para el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico. También aporta *potasio* y *fósforo*. Cabe agregar que es una de las carnes con menor contenido en *sodio* (97 mg/100 g), ideal para personas que mantienen una alimentación moderada en este mineral.

Cuadro de composición química de carne de cordero común y carne de cordero patagónico (expresado en 100 g)

Tipo de carne	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Grasas saturadas (mg)	Grasas Poliinsaturadas (mg)	Grasas Monoinsaturadas (mg)	Colesterol (mg)
Cordero común carne de paleta cruda	99	18,7	2,7	s/d	s/d	s/d	70
Cordero Patagónico	109*	23*	2*	1*	0.3*	0.7*	50*

Fuente: Argenfoods *Fuente: Características de la Carne de cordero Patagónico INTA 2002

Criterios de clasificación según se trate de la canal (pieza entera) o de la carne de cordero

La calidad de la canal es influida por diversos parámetros, ellos son: su peso, su conformación, engrosamiento y la composición de nutrientes. En este caso se describen dos de estas, a saber:

a. Clasificación según su peso

En algunos casos, el peso de la canal sirve para dar una idea sobre la categoría o edad del animal. Por ejemplo, el Mercado Ovino de Buenos Aires hace la siguiente diferenciación:

1. *Liviano Buenos Aires*: animal de cualquier raza o cruce comercial, sexo macho o hembra, diente de leche, *Cordero* de 3 a 4 meses de edad, hasta 32 Kg. de peso vivo.
2. *Cordero Pesado Buenos Aires*: animal de cualquier raza o cruce comercial, sexo macho o hembra, diente de leche, hasta 12 meses de edad, de 33 a 42 Kg. de peso vivo.
3. *Borrego/a Buenos Aires*: animal de cualquier raza o cruce comercial, sexo macho o hembra vacía, 2 dientes, de 12 a 20 meses de edad, hasta 40 Kg. de peso vivo.
4. *Capón Buenos Aires*: animal de cualquier raza o cruce comercial, macho castrado, 4 dientes, más de 20 meses de edad, más de 42 Kg. de peso vivo.
5. *Oveja Buenos Aires*: animal de cualquier raza o cruce comercial, hembra no preñada, más de 4 dientes, más de 20 meses de edad, más de 42 Kg. de peso vivo.
6. *Carnero Buenos Aires*: animal de cualquier raza o cruce comercial, macho entero, más de 4 dientes, más de 20 meses de edad, más de 70 Kg. de peso vivo.
7. *Conserva Buenos Aires*: animal de cualquier raza o cruce comercial, sexo macho o hembra, comprendido en las categorías Oveja y Carnero Buenos Aires que no cumplan con los requisitos de peso allí establecidos.

Por otro lado, en la Patagonia norte es de esperar que la canal de un *cordero* (animal con menos de 1 año de edad) pese entre 8 y 12 Kg y que la de un *capón* (animal castrado con mas de dos años de edad) este entre los 20 y 30 Kg.

Otra forma de clasificarlos es la siguiente:

Cordero lechal: animales de menos de un año y medio de edad. Estos animales se alimentan exclusivamente a leche ya que la composición de la carne depende del tipo de alimentación que reciban. Su carne es fina y jugosa, y resulta algo menos nutritivo que los animales de mayor edad.

Ternasco o recental: animal de menos de 4 meses. Al los 45 días se produce el destete y se pasa a una alimentación con piensos compuestos (es la mezcla de productos vegetales y animales) urea (con esto pueden sintetizar proteínas), desecho de la industria alimentaria (peladuras de papas y otros vegetales. También se utilizan otros productos como suero de leche, subproducto de fabricación de queso, entre otros

Pascual o cordero de pasto: la edad del animal varía entre los cuatro meses y un año.

Ovino mayor, oveja o carnero: son animal que superan el año de edad, es menos consumido que los animales de menor edad.

b. Calidad de la carne

Ph: Es la acidificación de la carne y es uno de los factores fundamentales que determinan la calidad final de la carne. Se ve influida por un gran número de factores que interactúan entre sí.

Este es el factor que determinara las características organolépticas como el color, olor y terneza de la carne, como así también la capacidad de retención de agua que le dará jugosidad a la carne.

Principalmente el proceso que se lleva a cabo durante el establecimiento del rigor mortis es la acidificación muscular. Durante este proceso el ph desciende desde valores aproximados de 7 o 7,3 hasta valores entre los 5,5 y 5,7 en las primeras 6 a 12 horas luego del sacrificio. Al acidificarse la carne disminuye la probabilidad de contaminación microbiana, siendo ello beneficioso para la conservación.

Este proceso produce la degradación de ciertas fibras que son la que constituían el músculo, este proceso también facilita el darle una mayor terneza a la carne, luego de una buena maduración que es de aproximadamente 8 días.

Ideas y recomendaciones para cocinar cordero

La forma de cocción de cordero está muy asociada a la parrilla pero acepta muchas variaciones. Si recomienda elegir partes magras o desgrasar y marinar antes de la cocción para lograr un sabor especial.

Es ideal para las personas con problemas de presión o con problemas renales ya que es baja en sodio.

Buenos acompañantes del cordero

El jengibre, el curry, que ayudan a resaltar su sabor. También son excelentes acompañantes el ajo, el tomillo y la salvia.

Jugo o gajos de naranja y limón, sirven para acompañar o macerar el cordero, como también jaleas para darle sabor.



Guarniciones

Se acompaña en general con verduras o papas. Si el cordero es preparado en guiso, no pueden faltar los porotos, las arvejas, y las legumbres, eso será a gusto del comensal.

Crterios a tener en cuenta para la compra

La carne debe presentar un tono rosado y grasa firme y abundante. El olor debe ser fresco y agradable. La carne oscura y la grasa amarilla indican que el animal es viejo.

Cómo conservar la carne de cordero

- Una pieza de cordero se puede conservar durante **3 días en la heladera** en un plato cubierto con un papel film con agujeros para que respire, y sino en el **freezer hasta 6 meses**. Si se desea cocinar **no** debemos hacerlo mientras este congelado. Es mejor dejar que se descongele en forma natural dentro de la heladera antes de proceder a la cocción.
- En el caso de la carne picada, ésta debe consumirse rápidamente, ya que se deteriora con facilidad. Sino, se recomienda conservarla en el freezer.

Algunos secretos para cocinar cordero

La carne de cordero se la puede cocinar de distintas formas, pero se deben tomar ciertos recaudos:

- Su punto justo de cocción es cuando en el interior de la carne esta rosado, en caso contrario se corre el riesgo que se seque y se ponga dura.
- Para que la carne de cordero resulte jugosa y de consumo seguro, la temperatura de cocción para el carré debe ser de 61°C y para la pata de 63°.
- Si la opción es cocinarla al horno, lo mejor es sellarla antes con el fin de evitar la perdida de sus jugos, de esta manera quedara bien jugosa al momento de consumirla.
- Si hay que limpiar las achuras, resulta mucho mas fácil si las dejamos en agua fría, con jugo de limón o vinagre durante unas 2 horas, siempre dentro de la heladera.
- En cuanto a la pierna de cordero es la carne mas seca del animal, puede untarse con manteca o aceite para cocinarla. Para obtener una pata mas sabrosa, antes de cocinarla se puede inyectar con una jeringa vino blanco o coñac en diferentes puntos de la pierna.
- Si se va a cocinar el animal entero la mejor forma es hacerlo en cruz (sobre palos) ubicarlo a unos 80 cm del fuego y lleva un tiempo aproximado de 6 horas. Debiendo darlo vuelta cada 2 horas.
- Para servir el cordero lo ideal es utilizar parrillitas (que mantienen el calor y se pueden llevar a la mesa), esto es para evitar que la grasa solidifique rápidamente.



Cortes de carne fresca y sus métodos de cocción

Cortes	Características
Costeletas o chuletas	Se cocinan grilladas o a la parrilla.
Bife	Se puede cocinar entero o cortado, con o sin grasa.
Silla inglesa	Es un corte muy tierno, apto para preparar en cocciones cortas como parrilla, salteado, grillado.
Gigot	Este corte puede ser utilizado en preparaciones como rissotos, braseados
Paleta	La carne puede ser dura por lo que conviene cocinar por braseado, hervor o al horno, preferentemente deshuesada.
Lengua	Es más tierna que la lengua de vaca, se debe pelar y cocinar salteada o en guisos.
Riñón	Limpiar y preparar abiertos en brochettes o salteados.
Cogote y esternón	Ideales para preparar caldos de cocción.

Bibliografía

Rodríguez Palacios, A. Gran Manual de Técnicas del Maestro de Cocina. IAG. Atlántida. 2008.

Dra. García Pilar INTA Castelar "Características de la carne del cordero patagónico"

ing. Zoot. Zimmerman Área de producción animal INTA EEA Bariloche 2009

R. Lira Ing. Agronomo, F. Sales Médico Veterinario, S. Reyes, técnico agrícola

Dra. María L. Pita Martín de Portela, Cap. II, Cap. IV, "Vitaminas y Minerales en Nutrición" 1993