



Ficha 30:

Incluí CORDERO en tu alimentación

INTRODUCCIÓN

- ❑ En la actualidad, la cría de ovinos para la obtención de carne se encuentra en auge entre las producciones alternativas y se distribuye a lo largo de todo el país.
- ❑ La **carne ovina** pertenece al denominado grupo de las carnes rojas y presenta características particulares, ya que proviene de animales criados y alimentados sobre pasturas naturales en su mayoría. Este ámbito le provee a la carne propiedades únicas referidas a **jugosidad, consistencia y suave textura**.
- ❑ El **Cordero** es un ovino menor de un año de edad, del cual se obtiene una res que oscila entre los 9 y 30 kg de peso.
- ❑ Las demás categorías, **Borrego, Oveja, Capón y Carnero**, son comercializables y aportan excelentes productos.

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 en las que intervienen.

Grasa: 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 cardiacos, hipertensión y controlar el nivel de colesterol en sangre. 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).

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 más 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*.

TABLA DE COMPOSICIÓN QUÍMICA:

Por 100 gramos de porción comestible	Cordero, carne de paleta, crudo	Cordero, carne de paleta, a la parrilla
Energía (Kcal)	99	182
Agua (g)	77	62
Proteínas (g)	18,7	28
Grasa total (g)	2,7	7,8
Cenizas (g)	1,6	2,2
Sodio (mg)	97	122
Potasio (mg)	361	446
Calcio (mg)	13	17

Fósforo (mg)	170	242
Hierro (mg)	1,7	5,7
Tiamina (mg)	0,12	-
Riboflavina (mg)	0,11	-
Niacina (mg)	10,6	-

Fuente: Universidad Nacional de Luján <http://www.unlu.edu.ar/argenfood>

Calidad de la carne

Para referirse a la calidad de la carne, primero debe distinguirse entre la carne propiamente dicha y la carcasa, res o canal, que es el cuerpo entero del animal. Cuando se compra carne de ovinos, usualmente se trata de cortes o canales enteras.

CALIDAD DE LA CANAL

La calidad de la canal está definida por el conjunto de características que le confieren una máxima aceptación en el mercado y que se traduce en un mayor precio o en una mayor demanda. Entre algunos de los parámetros se encuentran:

- **Peso:** el peso de una canal sirve para tener una idea sobre la categoría o edad del animal que la produjo. Sin embargo, no se puede considerar a éste como un criterio suficiente para diferenciar categorías.
- **Conformación:** Describe la forma general de la canal, se considera para ello la distribución y proporción de las diferentes partes que forman la canal (su grado de redondez y compacidad). En una canal bien conformada predominan las medidas de anchura sobre las de longitud, dando la impresión de una canal ancha, corta y compacta. En general se busca que los cuartos sean gruesos y cortos y el cuello corto y ancho.
- **Engrasamiento:** Es un indicador del grado de terminación que tienen los animales. Puede valorarse según la grasa de cobertura de las canales (grasa subcutánea) o a través del engrasamiento interno (grasa renal). En general las razas cuya aptitud no es principalmente la carnicera, es decir aquellas que habitan en zonas con condiciones climáticas adversas: razas lecheras, laneras o productoras de pelo; tienden a depositar más grasas cavitarias (grasas internas, que se depositan en la cavidad abdominal) que de cobertura.

CALIDAD DE LA CARNE

La evolución del músculo esquelético después de la muerte del animal conduce a la obtención de la carne. Para definir su calidad se utilizan, entre otros, caracteres físicos y sensoriales.

Parámetros Físicos

- **pH:** parámetro que mide la acidificación muscular. Durante el período post-mortem ocurren el rigor mortis y la maduración, El principal proceso que se lleva a cabo durante el establecimiento del rigor mortis es la acidificación muscular. El pH desciende desde valores cercanos a 7-7,3 hasta valores entre 5,5 y 5,7 en las primeras 6 a 12 horas luego del sacrificio. Esta condición levemente ácida resulta de gran importancia porque permite que la carne sea menos susceptible a la contaminación microbiana, lo cual favorece su conservación.
- **Color:** Es probablemente el primer factor que considera el consumidor en el momento de adquirir la carne. En general, se asocia "carne oscura" con "animales viejos", y si bien algo de cierto hay en esa suposición, la realidad es que tanto animales de mayor peso, como las razas adaptadas a condiciones ambientales extremas tienden a presentar carnes más oscuras y con mayor índice de rojo. La alimentación del animal en algunos casos puede afectar el color de la carne.



- **Terneza:** Es un atributo muy importante que considera el consumidor en su decisión o preferencia por algún tipo o corte de carne, la satisfacción del consumidor por el producto queda definida en el momento de consumir la carne. En este parámetro influyen la raza, la edad, el engrasamiento y el tiempo de maduración de la carne, que consiste en mantener la carne refrigerada durante un tiempo después de que se haya concluido el rigor mortis. A medida que pasan los días post-sacrificio, debido a las condiciones levemente ácidas de la carne, se van degradando ciertas fibras que constituyen lo que anteriormente era músculo, una buena terneza en carne ovina se obtiene con una maduración de la carne de 8 días.

Parámetros Sensoriales

- **Perfil sensorial:** El análisis sensorial permite medir de una manera objetiva y reproducible las características de un producto a través de los sentidos. Los atributos comúnmente utilizados para definir un perfil sensorial son: aroma, flavor, jugosidad y terneza, entre otros.

Ideas y recomendaciones para cocinar cordero

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

Buenos acompañantes del cordero

El jengibre y el curry, 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.

Criterios a tener en cuenta para la compra

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

Cómo conservar la carne de cordero

- Una pieza de cordero crudo 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.
- Si la opción es cocinarla al horno, lo mejor es sellarla antes con el fin de evitar la pérdida de sus jugos, de esta manera quedará bien jugosa al momento de consumirla.



- 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°C.
- La pierna de cordero es la carne más seca del animal, puede untarse con manteca o aceite para cocinarla. Para obtener una pata más 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.

Si hay que limpiar las achuras, resulta mucho más fácil si las dejamos en agua fría, con jugo de limón o vinagre durante unas 2 horas, siempre dentro de la heladera.

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

Esta ficha fue realizada en conjunto con la Dirección de Ovinos, Caprinos y Camélidos de la Subsecretaría de Ganadería.

Bibliografía

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

Características de la Carne del Cordero Patagónico. Dra. García Pilar. INTA Castelar.

Calidad de Carne en Pequeños Rumiantes. Ing. Zoot. María Zimerman. Área de Producción Animal. INTA EEA Bariloche. Revista Presencia N°53, 2009.

Ventajas Nutricionales de la Carne de Cordero Magallánico. J. Karmelic, Químico Farmacéutico; R. Lira, Ingeniero Agrónomo, M. Sc.; F. Sales, Médico Veterinario, y S. Reyes, Técnico Agrícola.

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