MATERIAL COMPLEMENTARIO



David Pietralla

Fundamentos de la Carne de Vacuno

Compras y preparación

scoolinary



Índice

Al comprar

- ¿Qué corte es el más adecuado?
- Nota sobre la compra de cortes de segunda
- Raza
- ¿Cómo se alimentó el animal?
- ¿Qué edad tenía el animal y cuál era su sexo?
- ¿Cómo y durante cuánto tiempo se ha madurado mi carne?

Índice

Durante la preparación

- ¿Qué papel desempeña el veteado de grasa?
- ¿Cómo puedo crear la corteza perfecta?
- ¿A qué punto de cocción se debe aspirar?
- ¿Qué mitos sobre la carne puedo olvidar inmediatamente?
- ¿A qué sabe realmente**?**



Al comprar

¿Qué corte es el más adecuado?

Filetes clásicos

Los clásicos "cortes de primera", que se encuentran en los mostradores de todo el mundo y se sirven en restaurantes desde pubs hasta establecimientos con estrellas Michelin, proceden de la parte trasera de la vaca.

Esta parte de la res está predestinada a producir filetes tiernos porque esta zona muscular sólo está sometida a una ligera tensión. El modo de andar a cuatro patas de la res hace que la espalda no tenga que asumir ninguna función de sostén.

Por ello, el tejido de esta zona es especialmente pobre en tejido conjuntivo estable, lo que da lugar a la tierna textura de estos cortes.



Al comprar

¿Qué corte es el más adecuado?

Los clásicos de la espalda son:

- Filete
- Chuletón de buey (pieza entera: entrecot)
- Rump steak (pieza entera: roast beef)
- T-bone steak (de cuadril con hueso y pequeña porción de filete)
- Porterhouse steak (de cuadril con hueso y porción de filete grande)
- Tomahawk steak (chuletón con hueso de costilla)
- Côte de Boeuf: Chuletón de buey con espinazo

Todos estos cortes ya son tan tiernos en estado crudo que no es necesario guisarlos durante mucho tiempo, sino que se pueden "cocinar rápidamente" a fuego fuerte.



Al comprar

¿Qué corte es el más adecuado?

Cortes de segunda
Durante mucho tiempo, los asadores de todo el mundo se contentan con utilizar el lomo de la vaca como fuente de filetes tiernos - todas las demás partes del animal se transformaban en carne estofada o embutido.

En los últimos años, las influencias internacionales en particular han llevado a buscar otros cortes que puedan prepararse como filetes fuera de la espalda. Entre ellos se encuentran los cortes de la panceta, la paletilla y la pierna, que normalmente tienen que liberarse de los tendones y la piel adyacentes antes de que puedan reconocerse como carne de bistec.

Estos se caracterizan por situarse entre los filetes clásicos y los cortes estofados. Se utilizan moderadamente y, por tanto, desarrollan menos tejido conjuntivo que los cortes de estofado. Su mayor utilización en comparación con los cortes nobles y la mayor circulación sanguínea conducen a una mayor intensidad de sabor.



Al comprar

¿Qué corte es el más adecuado?

Los representantes más conocidos de esta categoría son:

- Chuletón (de paletilla)
- Onglet (cono de riñón)
- Arrachera (panceta)
- Falda (diafragma)
- Arañita o spider steak (en el hueso del castillo)
- Bavette (cavidad abdominal)
- Picanha (baqueta)
- Empuje o tri-tip (pata trasera)
- Teres mayor (pata delantera)
- Corte Teppanyaki (cuello)



Al comprar

¿Qué corte es el más adecuado?

La utilización de estos cortes de segunda es positiva en varios aspectos. Por un lado, el carnicero puede generar valor de la carne a partir de nuevos cortes. Para el consumidor, existe un nuevo potencial de disfrute, ya que los cortes de segunda abren nuevos mundos culinarios en términos de sabor y textura.

Debido a la creciente demanda y a la clara tendencia a asar cortes especiales, debe asegurarse de invertir su dinero sabiamente cuando se trate de cortes especiales, teniendo en cuenta algunos consejos. El bistec de falda, por ejemplo, ha subido de precio un 300% en los últimos años, pero no siempre es un manjar tierno y jugoso.

Al comprar

Nota sobre la compra de cortes de segunda

Como ya se ha dicho, la carne de lomo es casi siempre tierna y jugosa. Esto no siempre ocurre con los cortes de segunda. Dado que la proporción de tejido conjuntivo en este caso es media, el bistec de falda y similares sólo se convierte en una verdadera delicia cuando se combina con un marmoleado pronunciado (acumulación de grasa).

Los cortes de segunda procedentes de animales muy jóvenes y magros pueden dar un resultado muy duro. Por lo tanto, al comprar asegúrese de que la carne procede de una raza de buey, a ser posible también de un buey o una novilla que tiene depósitos de grasa visibles.

Deben evitarse los cortes de segunda procedentes de una vaca vieja o de un animal criado de forma extensiva. Además, la carne debe estar perfectamente madurada.





Al comprar

Raza

En principio, se puede comer carne de cualquier raza bovina, pero el valor gustativo difiere notablemente. En el mundo del ganado vacuno, se distingue entre razas lecheras, razas de doble propósito, razas de carne y razas para filete. Una breve (y simplificada) definición del valor de la carne ayuda a comprender lo que puede esperar como consumidor:

Las vacas lecheras han sido criadas durante décadas o incluso siglos para producir leche. Invierten gran parte de su energía en la producción de leche, siempre j u n t o con la gestación, que también cuesta energía. Como consecuencia, desarrollan muy poca musculatura, por lo general poco tierna.

Ejemplo: ganado Jersey



Al comprar

Raza

El ganado de doble propósito tiene un rendimiento lácteo sólido, sus terneros adquieren rápidamente mucha masa muscular y, por lo tanto, también pueden engordar de forma económica. Sin embargo, debido a este compromiso, nunca se ha centrado en la calidad gustativa de la carne, que se refleja en el rendimiento cárnico y en la estructura más gruesa de los filetes: rara vez son verdaderos puntos fuertes, sino el estándar de la cría de ganado alemán.

Ejemplos: Fleckvieh, Gelbvieh, Charolais, Limousin

El vacuno de carne es un ganado que se ha criado durante generaciones principalmente por su gran masa muscular para la producción de carne: el objetivo siempre ha sido maximizar el rendimiento cárnico, es decir, producir animales con la carne más magra posible y una buena relación carne/hueso.

Ejemplos: Belga azul, piamontés



Al comprar

Raza

El ganado vacuno de carne no es una categoría propia, sino que pertenece oficialmente al ganado vacuno de carne, pero se caracteriza por unas características de carne especialmente buenas. Estas razas suelen ser muy pequeñas, lo que se traduce en fibras pequeñas (tiernas). También tienden a almacenar grasa. La grasa almacenada crea el veteado, apreciado por los aficionados de todo el mundo como aportador de sabor y ablandador.

Ejemplos: Wagyu (los más caros), Angus, Hereford, Shorthorn



Al comprar

Raza

El ganado extensivo es una categoría especial, ya que no ha sido recortado para el rendimiento cárnico o la producción lechera. Estas razas son extremadamente robustas y pueden vivir al aire libre todo el año, donde incluso tienen a sus terneros. Se utilizan sobre todo como gestores del paisaje en zonas difíciles de cultivar. Son pequeñas y ligeras, por lo que no compactan el suelo. Debido a su pequeña estructura, su carne tiene fibras pequeñas, lo que también las convierte en un buen ganado para consumo.

Sin embargo, debido a su escasa relación carne/hueso, suelen ser poco rentables y muy raramente bien marmoleados debido al alto nivel de movimiento.

Ejemplos: Galloway, Hinterwälder, Longhorn, Highland Cattle.



Al comprar

Conclusión

Ahora ya sabe qué razas puede buscar o incluso preguntar en la carnicería. Por supuesto, hay decenas de razas locales más. Por eso merece la pena escuchar con atención. Los carniceros suelen tener sus propios criadores y acceso a ejemplares especialmente buenos de las existencias de sus productores. Esto significa que puedes tener suerte con el Fleckvieh u otras razas cárnicas.

Sin embargo, hay que ser prudente si el carnicero no puede dar el nombre de las razas expuestas, ya que se puede suponer que no se trata de ganado vacuno de gran calidad; de lo contrario, las anunciaría.

Al comprar

¿Cómo se alimentó el animal?

Esta pregunta es más importante de lo que podría parecer a primera vista. La alimentación de una vaca se refleja mucho en el sabor de la carne y su textura.

Se distinguen tres sabores:

Mástil estándar
El objetivo del engorde alemán estándar es alcanzar un peso de sacrificio económico lo antes posible. Los bovinos jóvenes se crían con piensos concentrados de alto valor energético y se mantienen principalmente en el interior. El rápido crecimiento y la alimentación, en su mayor parte a base de soja, dan como resultado una carne de sabor relativamente plano. Suelen ser novillos, ya que ganan masa muscular más rápidamente que los bueyes y las novillas.



Al comprar

¿Cómo se alimentó el animal?

Ganado alimentado con pasto

Cuando el ganado se alimenta principalmente de hierba y heno y tiene acceso a los pastos, se puede decir que es ganado de pastoreo. Este enfoque tan natural da como resultado un sabor a carne muy puro y mineral que gusta a muchos aficionados a la carne. Este sabor puro e intenso se crea sobre todo cuando el ganado ha crecido lentamente y se ha permitido a los animales moverse.



Al comprar

¿Cómo se alimentó el animal?

Ganado de engorde/pastoreo

En el sistema de acabado, que se utiliza sobre todo en América y Australia, el ganado se mantiene hasta la última fase de su vida de forma similar al ganado de pastoreo o, en algunos casos, incluso como ganado extensivo. Sin embargo, en la última fase de su vida, se les engorda con mucho pienso de alto valor energético.

El objetivo es proporcionar al animal tanta energía en el menor tiempo posible que el exceso de energía se almacene en el músculo en forma de marmoleo. Al mismo tiempo, este tipo de alimentación reduce el sabor intrínseco de la carne y aumenta la terneza, porque hay menos músculo y más grasa. Al mismo tiempo, la grasa aumenta la jugosidad y el sabor fundente.





Al comprar

Conclusión

Merece la pena prestar atención a esto a la hora de comprar carne o preguntar a qué forma de alimentación ha sido sometido el animal. A partir de esta información, es fácil deducir si tiene un sabor purista e intenso o un sabor suave y cremoso. La forma en que se alimentó al animal también es un factor importante para evaluar la calidad ideológica.

Al comprar

¿Qué edad tenía el animal y cuál era su sexo?

Deberías hacer esta pregunta sobre todo si quiere saber algo sobre la intensidad del sabor de la carne. La regla general es: cuanto más viejo es un animal, más sabor desarrolla, pero también más duros se vuelven sus tejidos. Por lo tanto, es importante encontrar aquí su propio "punto óptimo", dependiendo de lo importante que sea para usted un sabor fuerte de la carne.

Distintos niveles de edad

Ternera
Sin apenas sabor propio y sin apenas grasa: en definitiva, probablemente la carne más neutra del mercado de la carne de vacuno.



Al comprar

¿Qué edad tenía el animal y cuál era su sexo?

Importante

Siempre hay que tener en cuenta que la ternera suele proceder de un engorde de terneros cuestionable, ya que los terneros procedentes de la cría de vacas nodrizas son una auténtica rareza. El color de la carne informa sobre la edad a la que fue sacrificado: cuanto más joven es el ternero, más clara es la carne. Cuando el ternero empieza a comer forraje, la carne adquiere poco a poco su color rosado.



Al comprar

¿Qué edad tenía el animal y cuál era su sexo?

Carne de novillo

La carne de un novillo que se alimenta rápidamente para alcanzar su peso de sacrificio lo antes posible. La carne estándar del supermercado: muy magra y de sabor muy plano. Adecuada para todos aquellos para quienes el sabor de la carne es menos importante que una buena relación precio-volumen.

Carne de novilla

Carne de ganado hembra que aún no ha parido: Ligeramente mayores que los novillos y, por lo general bastante más gordas debido a su disposición como madres gestantes. Esta tendencia a engordar hace que la carne de novilla procedente de la ganadería intensiva alemana sea la base de la carne de vacuno seca alemana. La carne de novilla es más suave y tierna que la de los machos.



Al comprar

¿Qué edad tenía el animal y cuál era su sexo?

Carne de buey

Carne de bovino macho castrado. Al igual que las novillas, los novillos tardan un poco más en alcanzar el peso de sacrificio. Sin embargo, desarrollan un sabor propio más fuerte que las novillas y tienden a ser más gordos que el novillo no castrado.

Vaca vieja

En general, las vacas lecheras viejas no son un plato fuerte. Aunque el tema de las vacas viejas, gordas y españolas está muy de moda, sigue siendo un nicho en muchos aspectos. Esto se debe a que hay muy pocos animales que ofrezcan una carne de bistec realmente adecuada y esta carne de bistec también es muy exigente en cuanto al punto de cocción perfecto. Encontrará más información al respecto en el vídeo sobre la vaca española.





Al comprar

Conclusión

Los amantes de la carne aprecian las novillas y los bueyes y a veces se atreven con una vaca vieja si visualmente ha almacenado una cantidad de grasa prometedora. Los terneros y los novillos tienen poco carácter. Aquí se podría pensar si existen alternativas vegetarianas más sabrosas.

Al comprar

¿Cómo y durante cuánto tiempo se ha madurado?

El envejecimiento profesional, ya sea en seco o en húmedo, es esencial para obtener una buena carne. La carne necesita tiempo para liberar el rigor mortis. La maduración es un proceso finito, en el que la maduración principal tiene lugar en las dos
primeras semanas. La ternura máxima suele alcanzarse a las cuatro semanas. Hay dos tipos diferentes de maduración hasta que está lista para el consumo: maduración en húmedo y maduración en seco.

Envejecimiento húmedo
La carne se sella en bolsas de vacío durante la maduración húmeda y madura allí durante 2-4 semanas en sus propios jugos, es decir, completamente sin oxígeno. Esta técnica permite almacenar y transportar la carne ahorrando espacio y de forma más sencilla.



Al comprar

¿Cómo y durante cuánto tiempo se ha madurado?

La ausencia de oxígeno impide la multiplicación de bacterias peligrosas. Las ventajas prácticas, evidentes en términos de producción y comercio, pero también de sostenibilidad, se ven compensadas por una desventaja gustativa: La carne desarrolla sabores comparativamente planos y restringidos, a menudo incluso con notas ligeramente ácidas y metálicas. Con largos periodos de maduración en el vacío, la probabilidad de que aparezcan sabores extraños es muy alta.

Envejecimiento en seco

A diferencia del envejecimiento en húmedo, el envejecimiento en seco madura la carne en un entorno aeróbico, es decir, bajo la influencia del oxígeno. Esto crea notas oxidativas, que son totalmente deseables.



Al comprar

¿Cómo y durante cuánto tiempo se ha madurado?

Sin embargo, la diferencia decisiva radica en la desecación de las superficies de corte y la consiguiente pérdida de agua. La evaporación concentra el sabor de la carne, ya que el agua sin sabor desaparece.

Al mismo tiempo, las enzimas empiezan a descomponer la estructura proteínica de la carne. Se forman nuevos aminoácidos, entre ellos el ácido glutámico, que potencia el sabor y aumenta el umami de la carne de vacuno envejecida en seco. En conjunto, estos factores dan lugar a un sabor mucho más intenso y con múltiples capas, que puede variar en función del entorno de maduración. En definitiva, el envejecimiento en seco sigue siendo un método de refinamiento y sólo se puede refinar lo que ya está bien.





Al comprar

Conclusión

Sólo podrá saber si el envejecimiento en seco le conviene o no haciendo una comparación directa. Consiga dos piezas de igual valor, uno de maduración en húmedo y otro de maduración en seco.

Durante la degustación, podrá decidir por sí mismo si la carne de vacuno envejecida en seco es un poco demasiado intensa para usted o si este perfil de sabor es exactamente lo que prefiere. El hecho es que la carne de vacuno envejecida en seco no tiene nada que ver con la carne podrida, ya que se seca en condiciones controladas.

Y sólo se fermenta ligeramente. Cualquier experto conocedor de la carne debería al menos conocer las sabrosas consecuencias de este proceso de maduración antiguo pero recién descubierto.

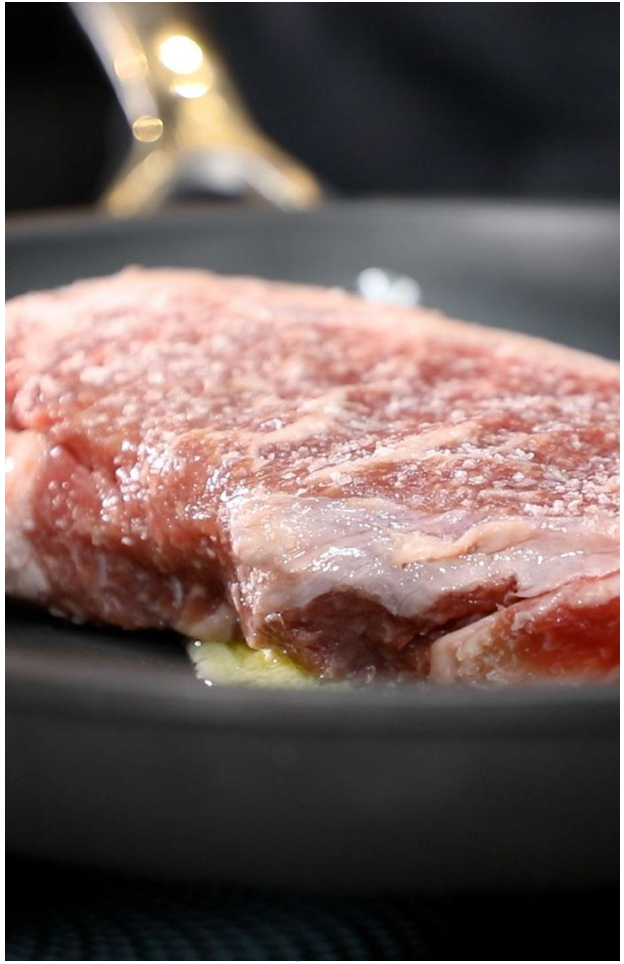
Durante la preparación

¿Qué papel desempeña el jaspeado?

El veteado se refiere a la grasa que los animales almacenan en sus músculos por diversas razones (determinadas razas, engorde pesado, poco ejercicio). Se trata de grasa intramuscular, en contraposición a la grasa intermuscular, que se refiere a la capa de grasa sobre o entre diferentes grupos musculares.

La grasa es sólida y grasienta cuando está fría. Cuando está tibia o caliente, se derrite y se vuelve entre cremosa y líquida. Cuanta más grasa contenga un trozo de carne en vetas finamente distribuidas, más elementos líquidos aportará tras el calentamiento. El líquido no ofrece resistencia al morder, por lo que muchas venas de grasa garantizan un bocado muy tierno. Las fibras musculares sólidas se ven interrumpidas repetidamente por cámaras de líquido, lo que crea un efecto similar al del chocolate con aire.

Al mismo tiempo, la grasa líquida sale de la carne al morder y se acumula en la boca. Los aficionados a la carne aprecian este bocado fundente y tierno. Además, la grasa portadora de sabor proporciona una sensación de llenado en la boca que suele describirse como "umami" (en japonés, intenso, picante).

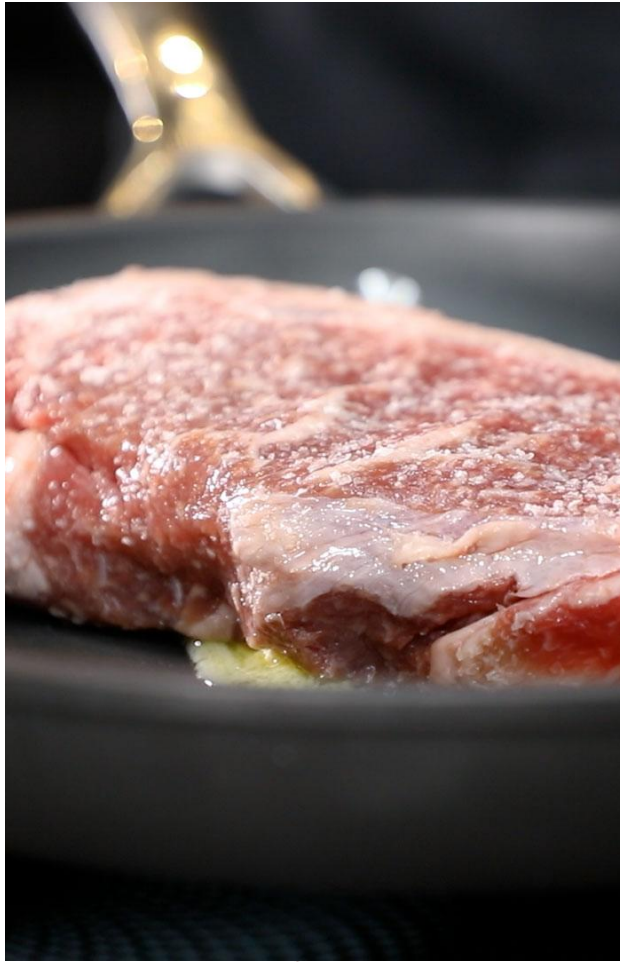


Durante la preparación

¿Qué papel desempeña el jaspeado?

Si cree que sólo puede reconocer un filete de primera calidad por su veteado, debe saber que no se compone sólo de grasa. También merece la pena analizar la estructura muscular. Porque el mejor marmoleado no sirve de nada si se ha introducido a la fuerza en un filete que sólo es medianamente apto para chuletón. ¿Qué significa esto?. Dependiendo de la raza, el ganado desarrolla fibras de grosor y tamaño variables. Las razas clásicas de bistec, como Wagyu, Angus o Hereford, son pequeñas y, por tanto, también producen fibras pequeñas.

En estas razas, el veteado es especialmente eficaz a la hora de comer. Las fibras del ganado lechero, como el Red Pied o el Holstein Black Pied, son mucho más fuertes. Este ganado se cría para la producción de
leche y sólo se optimiza para la producción de carne en un uso secundario. También pueden almacenar grasa, pero la mordedura será mucho más robusta que la del ganado de carne, que suele ser de fibras tiernas.

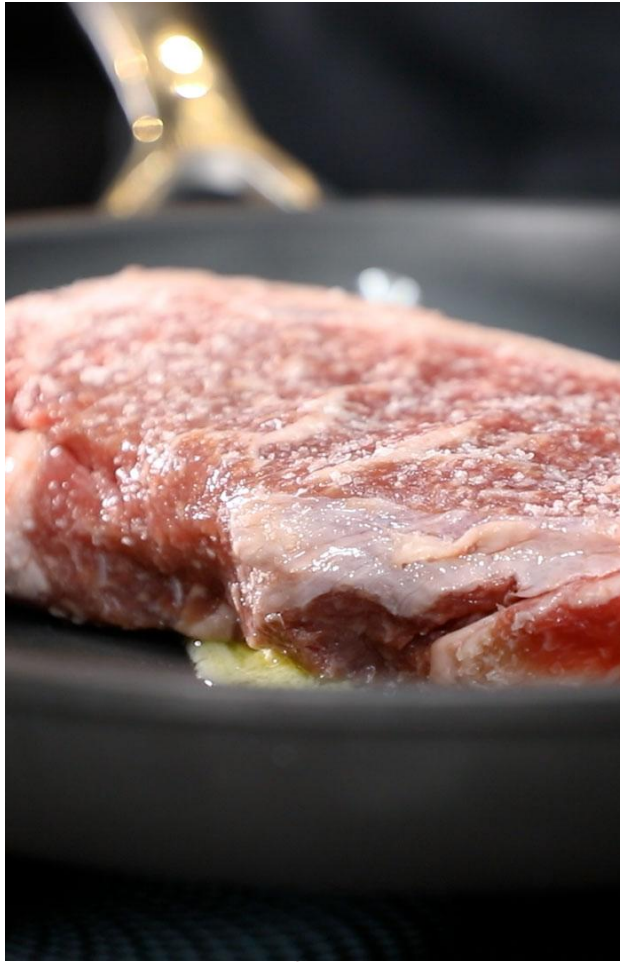


Durante la preparación

¿Qué papel desempeña el jaspeado?

En la preparación se aplica lo siguiente:
Cuanto más entreverado esté la carne, más alto puede seleccionarse el punto de cocción. La razón: si la temperatura de la carne sube demasiado, el agua sale de las células por contracción del tejido conjuntivo y se vuelve seca y gris. La grasa, en cambio, permanece dentro y le sigue aportando jugosidad.

Al mismo tiempo, cuanto más marmoleado esté, más importante es seleccionar un punto de cocción hacia medio. ¿Por qué? Para que una carne con mucha grasa sea una experiencia sabrosa, la grasa debe estar derretida. Sin embargo, si el centro está todavía crudo (poco hecho), se está mordiendo grasa fría y sólida. Esto debe evitarse.





Durante la preparación

¿Cómo puedo crear la corteza perfecta? Inmersión profunda Reacción de Maillard

En los últimos años, la reacción de Maillard ha hecho surgir de la nada toda una industria. Con la corteza perfecta siempre a la vista, se ha desarrollado un mercado independiente en torno a la producción de sabores asados.

Ya sea el Beefer, el Otto Wilde u otro aparato del tipo "parrilla de calor superior", docenas de fabricantes de todos los segmentos de precios han hecho suya la causa de transferir el máximo calor posible a la carne en el menor tiempo posible.

E independientemente de que generen 800 o 900 °C, de que utilicen placas cerámicas que reflejan la radiación infrarroja o de que sean puramente eléctricos, todos utilizan una reacción química que tiene lugar a 140 °C.



Durante la preparación

¿Cómo puedo crear la corteza perfecta? Inmersión profunda Reacción de Maillard

La reacción de Maillard

La explicación abreviada pero químicamente correcta del pardeamiento del exterior es: La reacción de Maillard es una reacción de pardeamiento que no se basa en procesos enzimáticos. Bajo la influencia de la energía, los aminoácidos y los azúcares reductores se convierten en nuevos compuestos, separándose del agua. El producto final son las llamadas melanoidinas, responsables del sabor típico de los alimentos horneados, fritos o asados.

Entre los asadores, la reacción de Maillard se utiliza a menudo como sinónimo de caramelización, lo cual es incorrecto. Ambos procesos no tienen nada que ver, pero pueden producirse simultáneamente. Así que no suele ser del todo erróneo decir que la corteza se "carameliza", pero esta reacción no es la única responsable de la coloración oscura, sino principalmente la reacción de Maillard explicada anteriormente.



Durante la preparación

¿Cómo puedo crear la corteza perfecta? Inmersión profunda Reacción de Maillard

En pocas palabras, la reacción de Maillard independientemente del alimento en el que se produzca-intensifica y redondea el sabor. El ejemplo de la carne lo ilustra muy bien: La carne cocida (o la que sólo se ha cocinado sous-vide y aún no se ha dorado) tiene un sabor muy plano y poco característico, especialmente sin sal. Esto puede apreciarse, por ejemplo, en una comparación entre carne de ternera hervida y un costillar a la parrilla, aunque ambos tienen básicamente los mismos componentes.

Al contacto con un calor suficientemente alto, se produce la reacción de Maillard con todas sus implicaciones culinarias. El factor decisivo es La conversión de aminoácidos durante la reacción de Maillard produce ácidos glutámicos, que actúan como potenciadores naturales del sabor.



Durante la preparación

¿Cómo puedo crear la corteza perfecta? Inmersión profunda Reacción de Maillard

Esto libera umami, el sabor que se describe como picante, carnoso e intenso y crea una sensación de profundidad de sabor. Sólo l a interacción entre la base bioquímica de un alimento "crudo" de alta calidad y la reacción de dorado en el exterior revela todo el potencial culinario de productos como la carne. Por supuesto, hay excepciones, como la clásica ternera hervida, en la que el sabor suave sin aromas tostados es intencionado.



Durante la preparación

¿Cómo puedo crear la corteza perfecta? Inmersión profunda Reacción de Maillard

Nuevos sabores y profundidad gustativa

Para comprender las condiciones de una reacción de Maillard rápida, conviene comparar la cocción con agua y el asado con calor seco o grasa. Las verduras o la carne cocinadas en agua nunca se doran y no tienen corteza. Por eso, después de la cocción sous-vide, la carne se vuelve a dorar para conseguir el efecto descrito anteriormente como una combinación de cocción perfecta y costra fuerte. ¿Por qué no puede producirse una reacción de Maillard en el agua? El Agua puede alcanzar una temperatura máxima de 100 °C (fuera del laboratorio), tras lo cual se vaporiza. Sin embargo, la reacción de Maillard sólo comienza mucho más arriba, por lo que la barrera natural de temperatura del agua descarta por sí sola esta reacción.



Durante la preparación

¿Cómo puedo crear la corteza perfecta? Inmersión profunda Reacción de Maillard

Por lo general, la reacción de Maillard es posible a temperaturas entre 125 y 150 °C (las cifras varían), aunque sigue siendo extremadamente lenta en este intervalo. Esto puede observarse en un asado cocinado a baja temperatura o en una falda ahumada. Tras muchas horas a temperaturas justo por encima de los 100 °C, los trozos de asado muestran un color marrón incluso a estas temperaturas, lo que también se debe a la reacción de Maillard.

Si la temperatura aumenta, la reacción se produce exponencialmente más rápido. Sin embargo, otro factor decisivo, además de la temperatura pura, es la conductividad térmica del medio de calentamiento. He aquí un ejemplo: a una temperatura de 220 °C en el horno, la carne tardará alrededor de una hora en conseguir una corteza casi oscura. En cambio, en una sartén con grasa calentada a 220 °C, esto se consigue en cuestión de segundos. ¿Por qué?



Durante la preparación

¿Cómo puedo crear la corteza perfecta? Inmersión profunda Reacción de Maillard

El concepto de conducción del calor

¿Qué es la conducción térmica? En pocas palabras, la conducción térmica describe la actividad (movimiento rápido) de las moléculas de un medio. Si es especialmente intensa, estimula también el movimiento rápido de las moléculas de un medio vecino. Cuanto más rápido es el movimiento, más se calienta este medio.

Los distintos medios conductores del calor tienen distintos niveles de conductividad térmica. La conductividad térmica depende en gran medida de la porosidad, el contenido de agua y la densidad de un material. En concreto, esto significa que cuanto más ligero, aireado y seco sea un material, menor será su conductividad térmica.



Durante la preparación

¿Cómo puedo crear la corteza perfecta? Inmersión profunda Reacción de Maillard

Estos principios científicos explican ahora también por qué es mucho más difícil producir una gran corteza utilizando aire caliente que con grasa caliente, una sartén de hierro fundido o una plancha en la parrilla.

El fenómeno también puede visualizarse mediante el patrón de gratinado de una plancha. La reacción de Maillard es claramente visible en las zonas en las que la carne ha estado en contacto directo con la parrilla de acero inoxidable o hierro fundido (alta conductividad térmica), mientras que las zonas que sólo han estado en contacto con el aire caliente de la parrilla aún no muestran una reacción de Maillard.

Aunque estas zonas también se oscurecieron al cabo de 20-30 minutos, la carne estaría entonces demasiado cocida y las zonas en contacto con la parrilla se habrían quemado hace tiempo.

Durante la preparación

Los tres factores más importantes para la reacción de Maillard

Resumen

Los tres factores más importantes para la reacción de Maillard.

Calor

Hay que asegurarse de que la temperatura en la superficie de contacto alcance y mantenga el r a n g o 150 °C lo más rápidamente posible. Con medios menos constantes en cuanto a temperatura, como una sartén fina o una rejilla de rejilla fina, es aconsejable sobrecalentarse considerablemente, ya que el medio pierde temperatura muy rápidamente al entrar en contacto y, por tanto, desciende rápidamente por debajo del rango deseado. Si, por el contrario, se trabaja con un medio muy constante, como un beefer o una plancha grill gruesa, el sobrecalentamiento es contraproducente, ya que la temperatura en la superficie de contacto no desciende o apenas lo hace: corre el riesgo de quemarse.



Durante la preparación

Los tres factores más importantes para la reacción de Maillard

Grasa

La grasa en la carne es siempre una ayuda útil para la reacción de Maillard. Trabajamos con grasa en la sartén de todos modos, pero la grasa sobre y dentro de la carne también mejora el efecto Maillard en la parrilla, ya que garantiza una conducción óptima del calor del medio al exterior de la carne. La carne muy marmoleada ya tiene esta grasa "incorporada", por así decirlo, y con la carne magra es útil untar la carne con una película de grasa altamente calentable.



Durante la preparación

Los tres factores más importantes para la reacción de Maillard

Poca humedad

Antes de asar o asar a la parrilla, m o j e la carne para que no tenga una película de humedad. Como hemos aprendido, el agua no puede calentarse a las temperaturas necesarias para la reacción de Maillard, por lo que el agua debe evaporarse completamente antes de que pueda iniciarse la reacción. Esto significa que se pierde un tiempo valioso, especialmente en una barbacoa de gas. El agua en el exterior de la sartén provoca salpicaduras desagradables y enfría la grasa de la sartén. Sólo en la parrilla de calor superior, con sus 800 °C, el agua se evapora en tan poco tiempo que apenas importa.



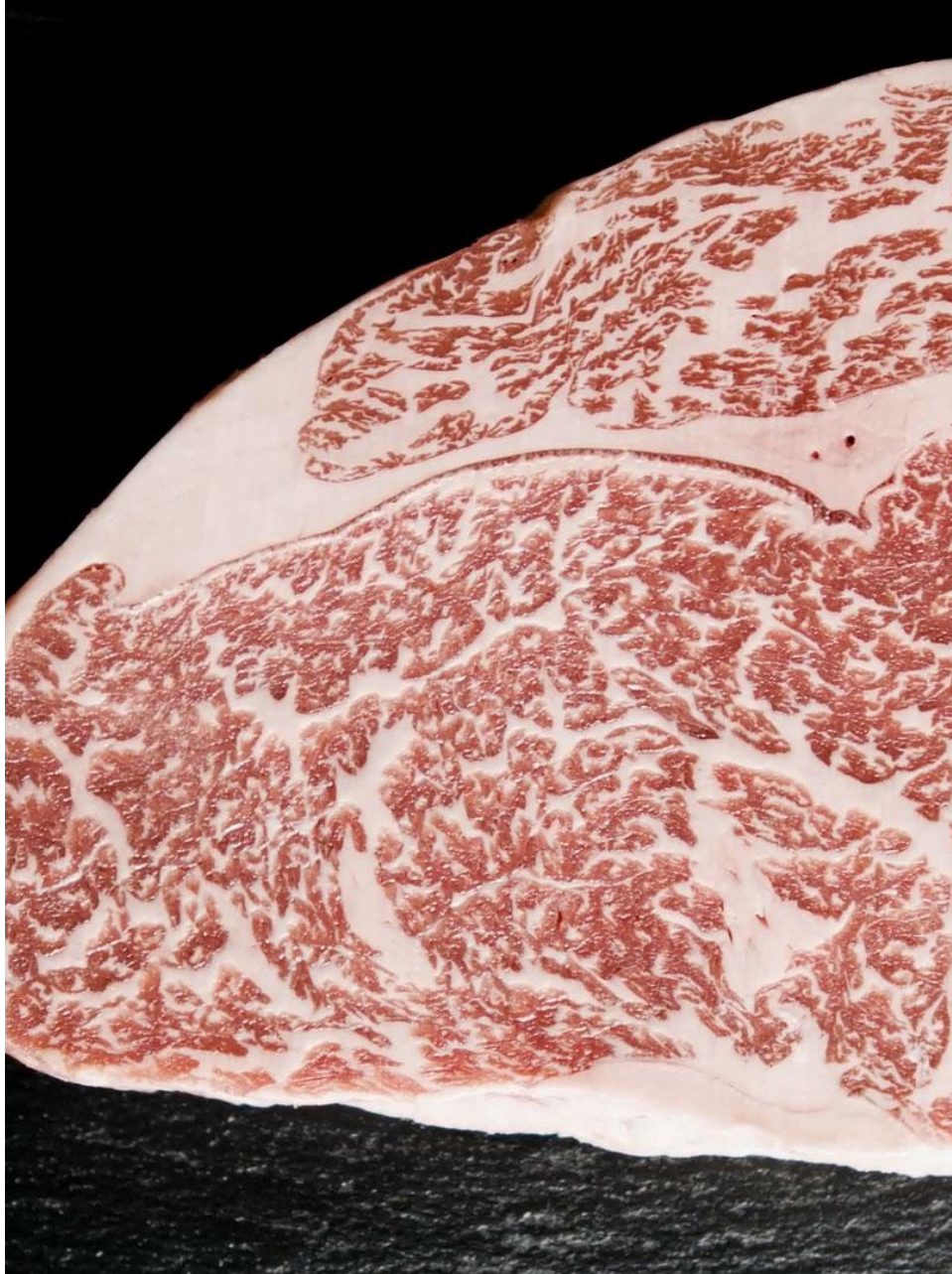
Durante la preparación

¿A qué punto de cocción se debe aspirar?

La carne perfectamente cocinada necesita dos cosas: una corteza perfecta con sabores tostados y un grado de cocción perfecto. La corteza y el grado de cocción dependen de distintos procesos, que pueden tener lugar en cualquier orden. Para comprobar el grado de cocción, es aconsejable utilizar un medidor de temperatura central, a menos que ya tenga mucha experiencia con esto. "Sentir" un nivel de cocción. Hay varias formas de alcanzar este punto de cocción:

Cocción directa

Se asa o chamusca primero a fuego directo y luego se cocina a fuego indirecto y se lleva a la temperatura central deseada.

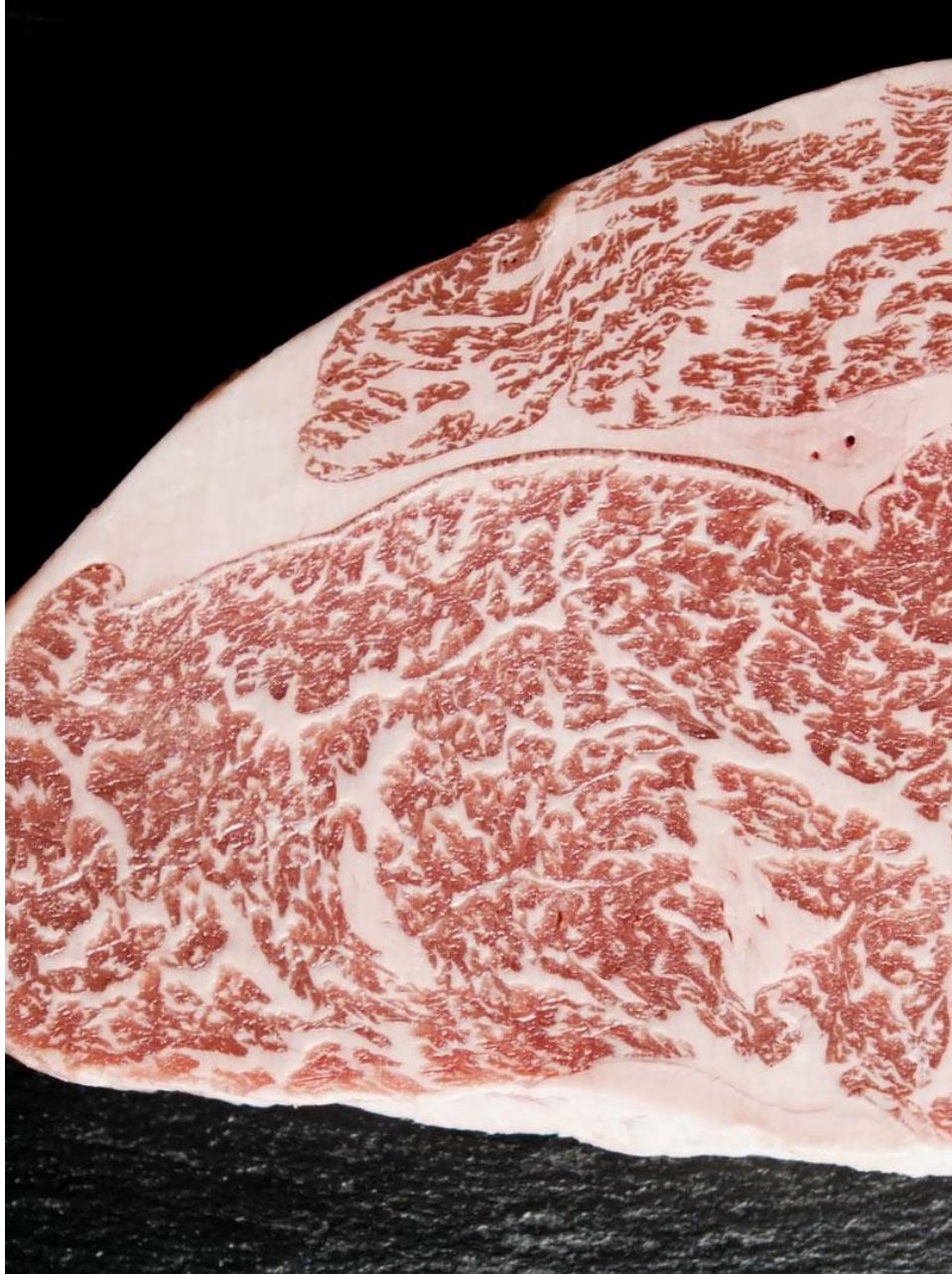


Durante la preparación

¿A qué punto de cocción se debe aspirar?

Cocción inversa

Se lleva primero a la temperatura central deseada a una temperatura suave y después se le hace una costra con calor directo. Para ello puede utilizarse, por ejemplo, el método sous-vide, en el que el grado de cocción puede controlarse de forma extremadamente precisa y sin riesgos mediante la temperatura del agua. Aquí encontrará más información sobre el método sous-vide. Ventaja: la corteza queda más "crujiente", ya que no se vuelve a ablandar durante la cocción posterior.



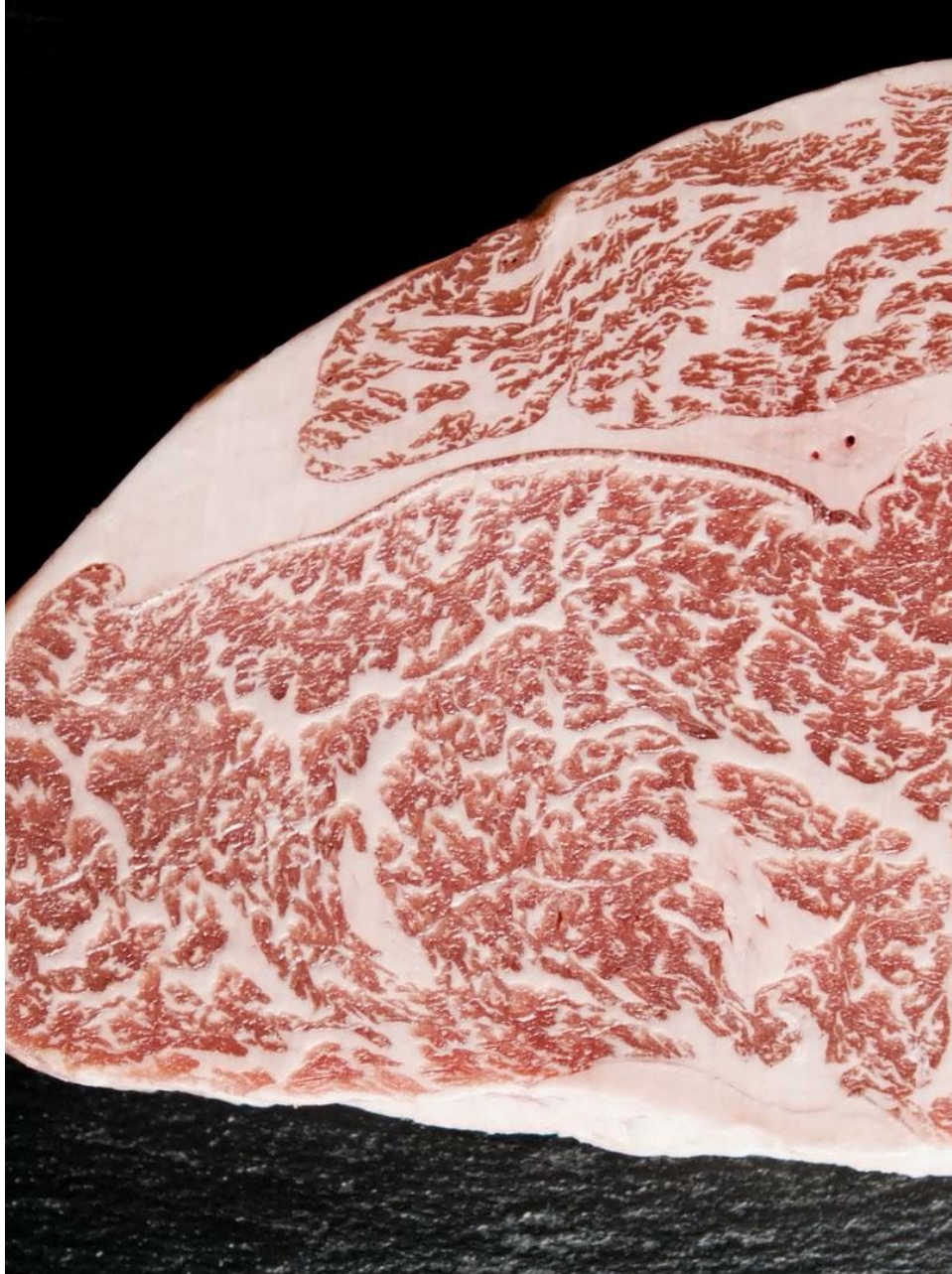
Durante la preparación

¿A qué punto de cocción se debe aspirar?

Temperaturas centrales

Dependiendo de sus preferencias, debe seleccionar una de estas zonas de temperatura para la postcocción o la precocción:

- **Poco hecho:** 48-50 °C (perfecto para muy magros)
- **Medio:** 50-53 °C (punto de cocción perfecto para el término medio: los más clásicos)
- **Tres cuartos:** 55-56 °C (perfecto para muy grasos como el Wagyu)
- **Bien hecho:** 58 °C y más: apenas queda sabor a carne.



Durante la preparación

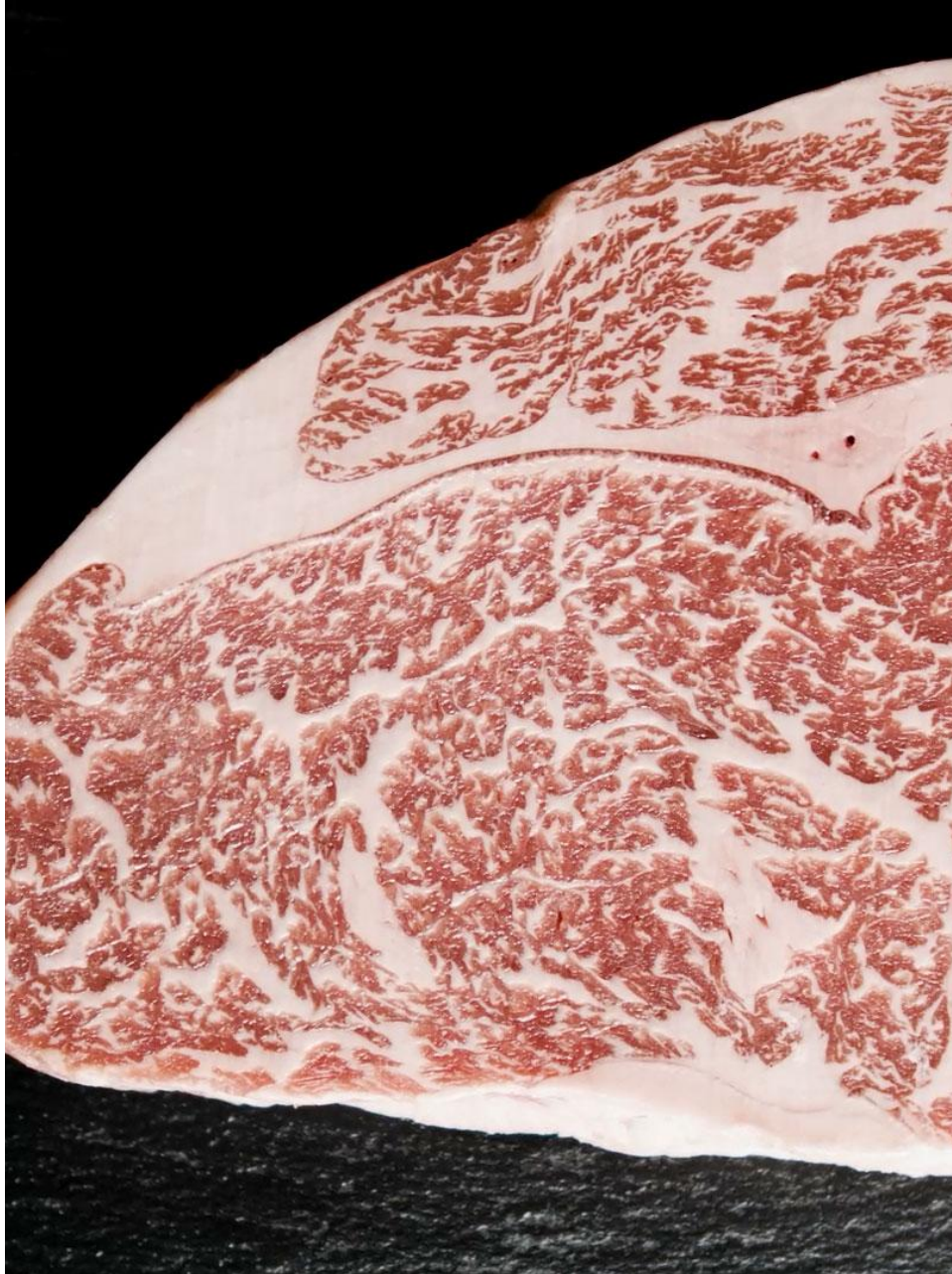
¿A qué punto de cocción se debe aspirar?

Nota sobre la medición de la temperatura central

Cuando cocine hacia delante: Debe retirarse del horno 3 grados antes de que alcance la temperatura deseada, ya que se seguirá cocinándose. Como el calor en el exterior es mayor que en el interior, la temperatura se igualará durante la fase de reposo, haciendo que la temperatura central aumenta.
Lo mismo ocurre con la cocción inversa: "coge" los 3 últimos °C durante el sellado final, cuando la temperatura pasa de la corteza al centro.

Importante

Mida siempre en el punto más frío. Pinche la parte más gruesa con el termómetro.



Durante la preparación

¿Qué mitos sobre la carne puedo olvidar inmediatamente?

"Necesitan atemperar"

- Un mito anticuado que, en realidad, es bastante contraproducente. La carne fría forman un "amortiguador térmico" natural que evita que los bordes se cocinen demasiado al churruscar los. Esto significa que se puede conseguir un color rosado aún más tierno en el interior durante la post cocción suave y se desperdicia menos calidad.

"¡Nunca sal de antemano!"

- Por supuesto, puede salar con antelación, ya sea con bastante antelación (aprox. 1-2 horas) o inmediatamente antes. Si salas con mucha antelación, parte de la sal será absorbida por ósmosis. Si sala directamente antes de freír, el agua no podrá salir y la sal quedará prácticamente quemada en la corteza. Le recomendamos lo siguiente: Salar generosamente con sal en escamas directamente antes de dorar.



Durante la preparación

¿Qué mitos sobre la carne puedo olvidar inmediatamente?

"¡Todavía está ensangrentado!"

- La carne no puede ser sanguinolenta porque ya no contiene sangre. Toda la sangre se extrae del animal durante el sacrificio, por lo que el jugo rojo del plato sólo puede ser jugo de carne de las células.

"Siempre cortar la carne contra la fibra".

- Suena lógico, porque así se reduce la tensión de la fibra. En la práctica, sin embargo, esto sólo es realmente importante para unos pocas carnes. Con el entrecot, por ejemplo, las fibras son tan desiguales que habría que replantearse cada corte. Sólo en el caso de los cortes realmente con hueso, como el bistec de falda o el onglet, debería prestar realmente atención a este corte.

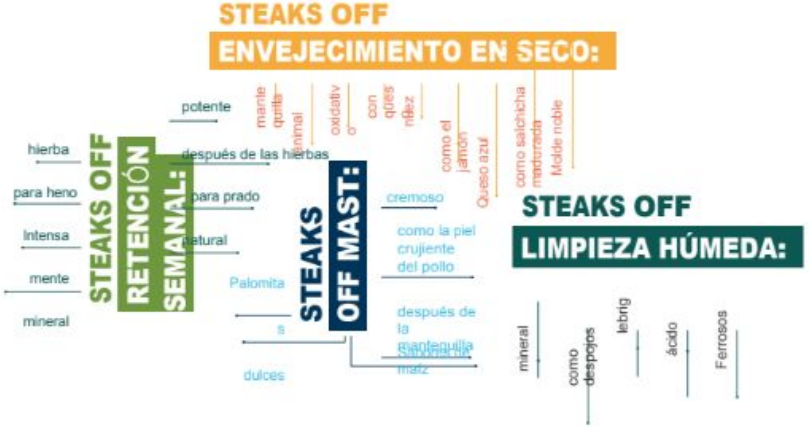




Durante la preparación

¿A qué sabe realmente?

Esta última pregunta es especialmente importante. Demasiado a menudo tendemos simplemente a saborear sin centrarnos en la experiencia y en todos los matices q u e me ofrece este producto. ¿Cómo pueden saber la carne? He aquí algunas pistas lingüísticas:





Durante la preparación

¿A qué sabe realmente?

Nuestro consejo

- Pruebe cada pieza con atención y dese cuenta de lo que siente en la boca. Esto le ayudará a encontrar sus preferencias con relativa rapidez y le facilitará encontrar el corte perfecto para usted la próxima vez que vaya a comprar. Hemos preparado para usted una hoja de cata para que pueda recordar sus sensaciones con la carne incluso después de mucho tiempo. Sólo tiene que imprimir las siguientes páginas - para sus propias notas personalizadas.



scoolinary

Lleva tu carrera en el mundo de la hostelería a otro nivel.
Fórmate a tu ritmo, desde donde quieras y cuando quieras.

¡Que nada te pare!