

Menjar bé per viure millor



1

Carns i Derivats

La carn, junt amb els ous i el peix, forma part del grup d'aliments rics en proteïnes de bona qualitat, per tant cal incloure-la en l'alimentació quotidiana, sobretot en l'època de creixement. Hem de pensar que les proteïnes formen part de tots els teixits del nostre organisme, i també s'encarreguen de múltiples activitats, com ara el funcionament del cervell, la defensa de l'organisme contra els agents patògens...

CARNS VERMELLES, CARNS BLANQUES



S'entén per carn la part comestible dels animals mamífers que es destinen per costum al consum humà (porc, vedella, xai...).



En aquest grup també s'inclouen la carn de pollastre, gall dindi, gallina, conill...

Classificació carns

Carns vermelles		Carns blanques
Vedella	Porc*	Pollastre
Bou	Cavall	Conill
Xai*	Carns de caça: senglar, perdiu, llebre...	Gall dindi

* Si l'animal és jove es considera carn blanca i, si és adult, carn vermella.

Les carns vermelles tenen més mioglobina que les carns blanques. La mioglobina és una proteïna muscular rica en ferro encarregada de donar la coloració.

PRODUCTES CARNIS

Podem establir cinc grups:

Productes carnis frescos

S'elaboren a base de carn amb o sense greix, picada. S'hi poden addicionar condiments, espècies i additius. No es sotmeten a tractaments de dessecació, cocció ni salaons.

Ex.: hamburgueses o salsitxes fresques, broquetes morunes...

La riquesa nutricional dependrà de la matèria primera utilitzada en l'elaboració.

Productes carnis crus adobats

S'elaboren amb peces senceres de carn o amb trossos, sotmesos a l'acció de la sal, espècies i condiments que els donen un aspecte i sabor característics. *Ex.: llom embotit.*

Productes carnis tractats per calor

S'elaboren a base de carn o menuts. S'hi poden addicionar espècies i són sotmesos a l'acció de la calor de manera que s'aconsegueixi en el seu interior la temperatura suficient per coagular les proteïnes càrnies.

Ex.: mortadel·les, chopped, salsitxes cuites, pernil curat...

Productes curats

S'elaboren mitjançant la picada de carn i greixos amb o sense menuts, on s'incorporen espècies, additius i condiments autoritzats sotmesos a un procés de maduració (assecat) i/o fumats.

Ex.: llonganissa, fuet, salami, xoriço, llom embotit...

Salaons carnis

Són carns i productes del trossejat que estan sotmesos a l'acció de la sal comuna i altres ingredients, per tal de garantir-ne la conservació per al consum. *Ex: Pernal salat.*

Vísceres

Són les parts comestibles que no estan incloses dins la canal.

Vermelles: Fetge, ronyons, llengua, cor, pulmons, sang.

Blanques: Mans i peus, cervell, tripes (callos).... Contingut en greix saturat i colesterol.

Patés i foie gras

elaborats a partir del fetge. Són ben acceptats per la majoria de la població, sobretot pels infants. Cal tenir en compte el contingut greixós.

Derivats carnis

S'elaboren mitjançant un procés de maduració que transforma la carn en un nou producte (pernil, fuet...). Els embotits es presenten al mercat en forma de budells naturals i artificials i s'acostumen a vendre condimentats amb sal i espècies. Pel que fa a la quantitat de greix, cal dir que no tots els embotits en contenen la mateixa quantitat ni són de la mateixa qualitat.

COMPOSICIÓ NUTRICIONAL

Dependrà de l'espècie animal, la raça i el tipus d'alimentació, la regió anatòmica, etc.

Valor Energètic

Dependrà de la quantitat de greix que contingui.

Proteïnes

Quant als nutrients, les carns es caracteritzen pel contingut en proteïnes. El percentatge és sobre uns 20 g de proteïna per 100 g d'aliment, a excepció del gall dindi, que està al voltant dels 30 g per 100 g d'aliment.

Podem distingir dos tipus de proteïnes: les que pertanyen a la part muscular i les del teixit conjuntiu (col·lagen i elastina). Les parts amb més quantitat de col·lagen són les més difícils de digerir i tenen menys valor biològic. Cal tenir-ho en compte quan l'aparell digestiu està delicat per algunes patologies per la dificultat a l'hora de realitzar la digestió. Les carns blanques, com que contenen menys col·lagen, es digereixen millor que les carns vermelles, i és per això que és el primer tipus de carn que s'introdueix en els purés dels nadons.

Algunes d'aquestes proteïnes són solubles en aigua, per la qual cosa, quan les introduïm en aigua freda, ens permeten obtenir brous amb una gran aportació proteica.

Greixos

El contingut de greix de la carn és molt variable, dependrà molt de l'espècie, la raça, l'alimentació, la part anatòmica... La composició de greix de la carn i derivats és majoritàriament per **greixos saturats** i una quantitat relativament elevada de colesterol, i una part de greix insaturat en el cas de les aus. El greix de la carn es concentra en bandes en el teixit adipós, que envolten els músculs i les vísceres, la qual cosa s'anomena greix visible, però també es distribueix homogèniament dins dels músculs o d'altres teixits, en forma de greix invisible o de constitució. El contingut de greix de la carn és molt variable, ja que pot oscil·lar entre 4-20%. S'anomena carn magra la que conté <10% de greix i carn grassa fins a un 25%. En general, la carn de vedella, conill i pollastre és magra, i la carn de xai, porc i ànec és grassa.

En el cas de les aus, el greix es troba a la pell. Quan la traiem, la part comestible és tota magra.

Vitamines

Les carns ens aporten vit B12 i niacina. La vit B12 és exclusiva dels aliments d'origen animal. En menor proporció contenen àcid fòlic, vit B1 i B6.

Minerals

Les carns són una bona font de **ferro** (hemo), fàcilment absorbit a l'aparell digestiu, entre un 20-25 %. Els vegetals tenen la forma (no hemo). Solament s'absorbeix entre un 1-1,5 %. Per a una millor absorció, és recomanable prendre'l junt amb vitC. Les carns vermelles contenen una mica més de ferro.

Les carns són riques en fòsfor i pobres en calci, per això, les dietes molt riques en aliments d'origen animal (excepte la llet i els derivats) són descalcificants.

En menor proporció, també contenen petites quantitats de zinc, magnesi i potassi.

RECOMANACIONS

- El consum de carns vermelles ha de ser més moderat que el de carn blanca, ja que té un major índex de greix saturat. Això és justament el que les fa més gustoses.
- Cal limitar el consum de carn vermella a les persones amb problemes de colesterol i sobrepès.
- En una dieta equilibrada, la recomanació és un consum de quatre cops per setmana entre carn vermella i carn blanca: un cop per setmana carn vermella o consum ocasional i, la resta, carn blanca.
- És preferible fer la ració de carn en el dinar que en el sopar, per a una millor digestibilitat.

Grup D'aliments	Freqüència Recomanada	Pes Per ració	Mesures Casolanes
Carns Magres Aus	3/4 racions/ setmana (alternar el seu consum)	100-125g	1 Filet (petit) ¼ Pollastre o gall dindi ¼ Conill

- Per tal d'avaluar si un tros de carn es troba en les condicions adequades per al consum, és important observar-ne la coloració, que ha de ser homogènia. Cada tipus de carn té una coloració particular, segons l'animal i l'edat d'aquest.
- En condicions normals, la carn té una olor pròpia, que resulta agradable. Si està en males condicions, sol desprendre una olor desagradable.
- Respecte a la carn triturada, el procés s'ha de fer en presència del client, per evitar possibles contaminacions i adulteracions.
- És recomanable comprar carns de més categoria per als menjars d'elaboració senzilla, per coure a la planxa o al forn, i carns de categoria inferior, amb el valor nutritiu

similar, per als plats més elaborats, en els quals la carn s'ha de cuinar durant més temps i queda més tendra, com ara els guisats i els estofats.

GASTRONOMIA

TÈCNIQUES DE COCCIÓ:

Rostit: al forn i a la greixonera.

Guisat, planxa, brasa, bullit, a l'ast (peces ni molt petites ni molt grosses), farcits, patés.

Dinar i sopar

Vermut: daus de pernil, fuet...

Primers plats: carpaccio de bou, paté de cérvol...

Segons plats: vedella amb suc, pollastre al forn, carn de xai a la brasa, xurrasco, entrecot, pollastre o conill a la brasa, hamburgueses, mandonguilles, guisat de gall dindi amb verduretes, broquetes de carn...

Esmorzar i berenar: entrepans de pernil, gall dindi...

Notes

És millor salar la carn amb sal grossa un cop cuita: queda més gustosa i no tan resseca.

Les carns vermelles necessiten més temps de cocció i a foc més lent, al contrari de les carns més magres, que requereixen temperatures altes i poc temps de cocció.

GENERALITATS SOBRE LES CARNS

Classe	BOVÍ major i menor
Categoria	
Especial o Extra	Filet, mitjana
Primera A	Rodó, culata, crostó
Primera b	Peixet, filet de pobre, llata
Segona	Conill, jarret
Tercera	Pit, coll, costella, papada, cua

Days de vedella al cava amb moixernons

Autora: Yolanda Lezcano Pina
Vilafranca del Penedès

Ingredients:

- 1 kg. de vedella tallada a daus
- 4 tomacons
- 8 cebetes mitjanes
- 2 grans d'all
- 1 copa de cava D.O. Penedès
- oli d'oliva
- sal
- pebre negre
- moixernons

Elaboració:

Salpebreu els daus de vedella i poseu-los a la cassola amb l'oli d'oliva una mica calent. Enrossiu-los a foc moderat durant uns minuts. Afegiu-hi els tomacons i les cebes, doneu-los uns tombs juntament amb els 2 grans d'all sense pelar.

Després d'uns minuts, afegiu la copa de cava i tapeu la cassola amb el foc al mínim.

Ho deixeu coure durant mitja hora i, per últim, afegiu els moixernons (remullats durant uns 20 minuts) i ho deixeu 5 minuts més.