



THE NACHO TIMES

Existen muchas formas de cocinar, cada una con diferentes resultados que pueden favorecer de manera diferente a cada plato y preparación. Entender los diferentes métodos de cocina nos ayuda a decidir cual método le va mejor a la preparación que tengamos en mente. Se denominan métodos de cocción a las diferentes formas de transformar algunas características físicas de los alimentos a través del calor.

Vol.2

La Nacional Carnicería
Bogotá, Colombia
www.lanacional.co

MÉTODOS DE COCCIÓN

Algunas ventajas de cocinar los alimentos son:

- Los hace más tiernos para masticarlos.
- Se intensifican los sabores.
- Facilita la digestión.
- Es más seguro ya que el calor destruye microorganismos y gérmenes en la comida.
- En algunos casos prolonga su vida útil.

Existen diferentes clasificaciones de estos métodos de acuerdo al medio en el que se lleva a cabo:

- Métodos en seco
- Métodos húmedos
- Métodos grasos
- Métodos mixtos (combinación de diferentes métodos)

En últimas todo se trata de la manera en la que se aplica el calor como energía, y cómo este se transmite alterando el estado de los alimentos. Existen tres formas de conducir el calor:

- **Convección:** Por medio de fluidos como el agua o el vapor.
- **Radiación:** Irradiación de ondas de calor.
- **Conducción:** A través de materiales conductores de calor.

Los siguientes métodos de cocción son los más prácticos para hacer diversas preparaciones con productos cárnicos:

* A la plancha o en sartén.

Consiste en calentar una superficie conductora (generalmente metálica) por cualquier medio (electricidad, gas, inducción, leña, carbón, etc.) en donde posteriormente se pondrá la carne.

* Asado o parrilla.

Encendiendo un material combustible como el carbón o la leña y cocinar combinando la distancia, intensidad y temperatura de la fuente de calor.

* Horneado.

Al hornear, estamos irradiando ondas de calor en un espacio designado a una temperatura controlada. La idea es que el calor de las paredes y el aire que circule en este espacio aumente su temperatura hasta el punto en que cocine los alimentos.

* Frito.

Sumergir la carne en aceite o medio graso bien sea de origen vegetal o animal durante cierta cantidad de tiempo y a cierta temperatura para lograr su cocción.

* Hervir.

Método húmedo que consiste en sumergir en agua la carne y lograr una cocción lenta y prolongada al llevar el agua a punto de ebullición.

* Al vapor.

Como su nombre lo indica, la idea es lograr la cocción a partir de las moléculas de agua que circulan por el aire a altas temperaturas (generalmente hirviendo agua). Se realiza en recipientes y bajo circunstancias en las que podamos controlar las diferentes variables.

* Sous vide.

Significa "al vacío" en francés, y se refiere al proceso de sellar al vacío la carne en una bolsa y luego cocinarla a una temperatura muy precisa en un baño de agua. Esta técnica produce resultados que son imposibles de lograr con cualquier otro método de cocción. Para la carne en particular, se recomienda una cocción en dos fases. La primera "al vacío" y después finalizar a la plancha o al horno.

BREVE HISTORIA DE LA CARNE DE RES

La tradición de comer carne de res se ha transmitido de generación en generación para convertirse en una parte integral de muchas de nuestras dietas regulares. Al proporcionar proteínas, calorías y grasas saludables, la carne de res se ha convertido en un ingrediente importante para la supervivencia humana. Aquí, observamos el papel siempre cambiante de la carne de res y su interesante historia.

Carne en la antigüedad

La carne de res ha sido un alimento básico consumido en todo el mundo durante milenios, desde la prehistoria. El ganado se originó en el Viejo Mundo, después de haber sido domesticado alrededor del año 8000 a. C., cuando se hicieron evidentes las ganancias materiales del ganado. Es difícil estimar el punto exacto en el que la carne de res se convirtió en un manjar cocinado, aunque probablemente siguió poco después de la domesticación del ganado.

Se ha evidenciado el consumo de carne de res en prácticamente todas las civilizaciones y culturas antiguas del Viejo Mundo. Después de esto, las personas pudieron identificar razas específicas adecuadas para ser utilizadas para su carne o productos lácteos, como leche y queso.

Los criadores de carne británicos

El consumo y la cría de carne de vacuno han existido en Gran Bretaña durante mucho tiempo y se considera que el país es pionero en la cría de carne de vacuno. Gran Bretaña es el hogar de varias razas de ganado, que cumplen diferentes funciones. Estos incluyen el Aberdeen Angus, posiblemente la raza de ganado más conocida de Gran Bretaña, conocida por su carne de res de alta calidad. El Hereford es otra raza particularmente notable, que ejemplifica las innovadoras técnicas de crianza desarrolladas por los británicos.

Los españoles traen la vaca a los Andes

A pesar de su prevalencia en las Américas en la actualidad, el ganado no era endémico del continente y era en gran medida una exportación europea. Los españoles son conocidos por ser los primeros exportadores de la vaca a las Américas. A Cristóbal Colón se le atribuye la introducción del ganado en el conflicto en 1493, introduciendo la especie en la actual República Dominicana. El ganado se extendió rápidamente por todo México y la actual Texas a medida que se expandía el interés colonial español en las Américas, sentando las bases para la famosa raza Texan Longhorn.

Gauchos

El concepto del gaucho se remonta a finales del siglo XIX y sigue siendo un símbolo nacional en varios países de América Latina, especialmente en Argentina. No son muy diferentes a los vaqueros americanos, esencialmente hábiles jinetes conocidos por ser dotados en la conducción de ganado. Pronto se desarrolló un sentido de la mitología en torno al gaucho, como con los vaqueros en América, ya que se convirtieron en figuras románticas y, finalmente, en símbolos culturales.

Vaqueros y arrieros

El vaquero es uno de los símbolos más potentes y ampliamente reconocidos de la cultura norteamericana, y tiene varias similitudes con los gauchos a pesar de las diferentes iconografías estéticas. Los vaqueros surgieron como predominio cultural en el siglo XIX, conocidos principalmente por los grandes arreos de ganado desde Texas, la principal fuente de ganado del país hasta Chicago, el corazón de la industria empacadora de carne y un centro para la demanda de carne.

Este proceso surgió a mediados del siglo XIX. Se cree que una sola manada de ganado contaba con alrededor de 3.000 vacas. A medida que la población del país creció y la demanda se distribuyó de manera más uniforme en todo el país, la era de los arreos de ganado y, por extensión, del vaquero, llegó a su fin. A pesar de ello, el vaquero permanece permanentemente arraigado como símbolo de la cultura popular norteamericana, romantizado de la misma manera que los gauchos en América Latina.