

MÓDULO V: Las carnes y vegetales

OBJETIVO DEL MÓDULO

Elaborar recetas tradicionales con productos autóctonos de Málaga.

DURACIÓN DEL MÓDULO: 40 horas

CONTENIDOS FORMATIVOS DEL MÓDULO

U.D. 5.1 Aplicar las técnicas básicas de cocción, elaboración y presentación de platos simples a base de carnes, utilizando herramientas, menaje y equipos adecuados

Contenidos teóricos

U.D.5.1.1. Enumerar las técnicas básicas de cocción, aplicadas a las carnes de ternera, vaca, cerdo, cordero y cabrito, describiendo sus peculiaridades.

U.D.5.1.2. Definir y seleccionar materias primas teniendo en cuenta la variedad de preparaciones y platos y cantidad de porciones a preparar.

U.D.5.1.3. Definir las técnicas básicas de cocción, cumpliendo las normas de seguridad e higiene y teniendo en cuenta:

- El tipo de res.
- Que la pieza o corte de carne sea la más idónea al tipo de cocción elegido.

U.D.5.1.4. Definir técnicas básicas de elaboración y presentación de platos simples, adecuando las salsas y guarniciones al tipo de preparación y su denominación.

U.D.5.1.5. Definir los parámetros de calidad establecidos en el proceso de elaboración y presentación de platos, en función del:

- Punto de cocción en relación al tipo de carne (roja o blanca) y denominación de la preparación («roast beef», lomo de cerdo) punto solicitado (a punto, muy hecho, pasado etc.) en algunos cortes como «entrecot» y «tournedós».
- Trinchado/uniformidad en el corte o troceado.
- La disposición en los platos o fuentes.
- Adecuación del recipiente, salsas, guarniciones y adornos.
- La disposición en el plato o en la fuente.

Contenidos Procedimentales

Manipulación en crudo de las distintas materias primas.

Elaboración de las distintas recetas, coste del plato y emplatado.

LAS CARNES

El hombre es un animal omnívoro que tiene una tendencia manifiesta a la ingesta de carnes de todo tipo y en toda ocasión. Esta predisposición natural carnívora ha sido castrada por las distintas religiones a lo largo de la historia. De todas las carnes, el cerdo se lleva la peor parte; prohibida por la Torah, (Levítico XI, 3-4): De entre los animales, todo el que tiene pezuña hendida y que rumia, éste comeréis.

Pero de los que rumian o que tienen pezuña, no comeréis éstos: el camello, porque rumia pero no tiene pezuña hendida, lo tendréis por inmundo. Es decir, qué animales son puros y, consiguientemente, pueden ser comidos, o impuros y su ingesta queda prohibida.

Lo mismo le sucedió al cerdo con la prohibición expresa del Corán (sura 2, aleyas 172 y 173): ***Comed de las cosas buenas de que os hemos provisto y dad gradas a Aláh, si es ÉL sólo a quien servís Os ha prohibido sólo la carne mortecina, la sangre, la carne de cerdo y de todo animal sobre el que se haya invocado un Nombre diferente del de Aláh.***

De estas proscipciones concretas tampoco se libra la religión católica con la prohibición de la ingesta de carne de cualquier tipo durante la cuaresma, sin contar aquellas que ya han quedado olvidadas. Al papa Gregorio III (731 - 741) no se le ocurrió otra cosa que vetar la hipofagia, so pretexto de que los germanos comen caballo salvaje y todavía más caballo domesticado (...) Pues esa costumbre es impuro y detestable.

Todo porque el noble bruto era objeto de ritos paganos que seguían haciéndose dentro de comunidades ya cristianas.

Otras carnes, la de cabrito y sobre todo la de cordero, gozaron de la simpatía de todas las religiones y son, por tanto, los únicos animales domésticos que tienen garantizada su presencia de forma continua en estas tierras, amén de las aves de corral y volatería y, claro está, de la vaca.

Cuando las huestes castellanas impusieron su dominio territorial en la Península, es verdad que coexistían con más o menos acierto y algún que otro rifirrafe las tres religiones y sus tres libros sagrados —la Torah, los Evangelios y el Corán—, con sus recomendaciones sobre lo que sí se puede comer o lo que ni se te ocurra probar. En esos momentos dominaba el credo cristiano que con su intransigencia terminó por radicalizar las posturas de las otras religiones vencidas.



El cerdo, que en palabras de Juan Eslava es el animal español por antonomasia, no el toro, regresa de su exilio a Andalucía, a las fiestas de la matanza al aire libre llenas del bullicio de familiares y vecinos. Tal festejo suponía un regocijo por la abundancia de comida y por traducirse a los ojos de la comunidad como una proclama a los cuatro vientos de las raíces cristianas de sus festeros, siendo la morcilla su santo y seña. No olvidemos que la morcilla está rellena de sangre y, si comer cerdo era pecado para los musulmanes y los judíos, la sangre era pecado mortal: directamente al infierno. El cerdo, garante de cristiandad. Ahí es nada. Pronto vuelve a ser el animal indiscutible de todos los pueblos ya que el guarro necesitaba poco trabajo, comía de todo y producía abundantes carnes y grasas. Así se comprende mejor la expresión de ¡Si los cerdos volaran!, remate de la otra pájaro que vuela, bueno es para la cazuela.

A finales del siglo XVI ya es una realidad absoluta, estando presente en la gran mayoría de los guisos invernales, sea como carne, tocino o chacina y de no estarlo, no era por un exceso de celo religioso, sino por la ausencia del vil metal en la bolsa.

A raíz de las expulsiones de judíos y moriscos, con la oleada de conquistadores y posteriormente de repobladores, se instalaron en nuestras tierras sus tradiciones, sus costumbres y sus calderos. De todas formas, la llegada de los cristianos, castellanos o castellanizados, supuso la llegada no sólo del gentil cerdo, sino también de sus maneras culinarias. Así, los asados castellanos y las guisanderías del norte se mezclaron con los fritos andaluces, enriqueciendo nuestra realidad culinaria, una de las más ricas de España. Por cierto, cuando estos castellanos entraban en tierras andaluzas siguiendo sus conquistas, uno de los insultos con los que tan era fritangas, debido a ese tufillo a frito que desprendían los barrios sefardíes y que ellos, hijos del asado, desconocían.



Con la recristianización de estas tierras llegó la fiesta por antonomasia: la fiesta de la matanza. Sin dudarlo, una de las celebraciones más arraigadas y esperadas en el ciclo anual. Las familias se reunían en tomo a diciembre para el sacrificio de los cebones en las cortijadas cuando todavía suponía una cuestión familiar el sacrificio del animal, echar los lomos en manteca o poner a secar los chorizos y las morcillas con el humo del hogar para el los lugares más importantes desde los inicios del Románico; es el caso de los dinteles, paredes, capiteles y pórticos en distintas iglesias y monasterios españoles: el Panteón de los Reyes de la Colegiata de San Isidoro de León (siglo XII), el pórtico del monasterio románico de Ripoil (siglo XIII) o el pórtico de la parroquia de Beleña de Sorbe (siglo XII) en Guadalajara. Igualmente, se immortalizó en los proverbios populares: Tres días tiene el año en que se llena bien la panza: la Nochebuena, la Nochevieja y el día de la matanza. Hoy es muy raro encontrar un pueblo de nuestra provincia sin carnicería y chacinería propia. Tanta importancia alcanzaba esta tradición en tomo al cerdo y tan arraigada estaba que en muchos pueblos fue costumbre, hasta hace pocas décadas, dejar suelto un lechón por las calles de la villa. El guarrillo lo soltaba el cacique en alarde de generosidad, un vecino en señal de promesa o un regalo al santo si le vivían

todos los restantes lechones de una camada. Este puerco recibía diversos calificativos, como el de marranillo de San Antón en Maro o en Sedella.

Cuando se destetaba, se le cortaba el rabo, se le ponía una cinta distintiva y se le dejaba suelto, alimentándose de lo que pifiaba y de la generosa misericordia de las gentes, sabedoras de que el animal estaba consagrado al santo y a sus estómagos. Así, llegado el día de San Antón, se sacrificaba y pasaba de ser alimentado a convertirse en alimento.

El malagueño, se acostumbró rápidamente al cochino recién llegado, pero nunca desdeñó sus más rancias tradiciones y la carne del choto o chivo se comieron por igual que las del cordero (cabrito el de marzo, cordero el de enero), que se intercalaba —según la temporada- con alguna pieza de caza.

Los rebaños de cabras han colmado de surcos como retorcidas guías del arado los pechos montaraces de la provincia. Es este animal el soporte para el guiso de su principal carne: el choto o chivo lechal, protagonista indiscutible de los fogones de los pueblos del interior axárquico, aliñado siempre con las hierbas de su entorno y guisado, frito, al ajillo, al horno de leña o en espesa salsa de almendras. En la comarca del Guadalhorce el guisillo de chivo nunca ha dejado de ser plato principal ligado a las fiestas en algunos de sus pueblos o en la zona más alta, es el caso de Alozaina con su guisillo de cegajo (chivo de más de un año y menos de dos). Aquí, las carnicerías se abastecían primordialmente de este animal por la abundancia de la cabaña caprina de la zona; sólo recientemente empiezan a tener competencia del cerdo y, buena prueba de ello, está en las sorprendentes carrilladas que preparan los pecheros, gentilicio de los habitantes de la villa de María Sagredo, Alozaina.



Estos tradicionales y versátiles recipientes se colman con todo tipo de carnes y se aderezan de las plantas del entorno y nunca falta la extraordinaria chacina de sus pueblos; pues el cerdo es uno de los más afamados productos de esta tierra. Este animal, mimado por sus moradores durante los últimos quinientos años de historia, encuentra en estos parajes el ecosistema y el clima ideal para el engorde y para la curación de sus chacinas, abundantes y exquisitas que se pueden encontrar en las carnicerías y en sus muy reputadas industrias chacineras: el morcón, el chorizo, la morcilla, el salchichón y el jamón hacen terruno en Algotocin, Arriate, Benarrabá, Benaoján o Montejaque entre otros pueblos. De esos tiempos en que la matanza era la forma habitual de obtener el codiciado manjar y de la fiesta que en torno a ella se originaba, nos quedan sus guisos de perol, notarios de una época, testimonio de una gastronomía del sacrificio del marrano, como las asaduras de matanza, el hígado con tomate o con almendras, las costillas en adobo, las coles de matanza, el cocido de coles, la olla de coles, el salmorejo de carne, la lengua estofada, las manitas o pies guisados. A la postre el cochino, de una u otra forma, es un invitado casi obligado en la mayoría de sus guisos.

CARNES Y CARNIVOROS

A la cueva de la Pileta, paraje embreñado de caliza pasado Benaoján, aún se entra con 'lumogas', de los antiguos, casi de mineros. Una cavidad soberbia de un Neolítico soberbio, soberbiamente mimado por la saga de los Buyones, los que la descubrieron buscando guano. Sí, ya se sabe, Altamira mola más con sus colosales bisontes pero las pinturas y petroglifos de esta joya rupestre son de impresión. No se la pierdan. Escenas de caza, de animales, incluso de peces, alumbran multitud de paños. El hombre antes que nada fue cazador.

Luego domeñamos algunas especies pero en aquellos tiempos había que cazar los uros, los primeros bovinos de los que tenemos noticia nutricional, a pelo descubierto. Cazar era tarea arriesgada además de laboriosa con lo que aprendieron a domesticarlos, criarlos y apacentarlos. Surge la ganadería, que se sepa, casi siete milenios antes de Cristo, en Macedonia y Turquía, con los primeros bovinos domésticos. Ya se les encauza el destino según nuestras demandas: los que terminarán como carne y los que manarán leche. Hay mucha literatura sobre las carnes y más prosopopeya, porque el hombre, aunque omnívoro como el oso o el cerdo, tiende con delectación a hincar el diente. En confianza, entre un repollo y un rabo de toro, pues no hay color ¿no? Brillat-Savarin, uno de los primeros escritores gastronómicos, endiosa como «mayor servicio a la ciencia alimenticia» el descubrimiento del 'osmazono', artífice del jugo en las buenas sopas y del color rojo, caramelizado, de las carnes asadas y del husmillo que desprenden las de caza. En su tiempo, finales del XVIII. La carne, qué duda cabe, es un manjar unido desde los tiempos más remotos a la historia del hombre, a su supervivencia. Incluso antes del descubrimiento del friego, ya formaba parte sustancial de la dieta de nuestros 'antecesor'. Con la hoguera, la flama y los tizones empezó en cierto modo la cocina más primitiva, rupestre, que ennegrecía los abrigos donde estos homínidos peludos, aún encorvados, de caninos puntiagudos, se guarecían.



DE COMPRA: CONSEJOS

Lo bordan en su carnicería, pero no está de más que sepa y compruebe que no le venden carne recién sacrificada porque estará dura y correosa. La pieza necesita oreo pero siempre en una cámara frigorífica que no la congele y que la mantenga constante y fría (máximo 2 grados). Ahora bien, tan importante como la temperatura es, y eso lo desconoce más público, el nivel de

humedad que debe rondar el 80 por ciento. En caso contrario la carne se seca, se aunque la constante es el rojo.

Regla general: huya como la peste (y vive dios que apestan) de los marrones, señal inequívoca de que va camino de gusanera. Recuerde también que cuanto más joven es el animal más clara (rosácea) será su estampa.

— Antes era difícil, salvo que uno tuviera proveedor de confianza, conocer el origen y tratamiento de las carnes pero hoy existe un control bastante fiable. Les sonará el ‘palabro: trazabilidad, que no es otra cosa que el seguimiento, el ‘curriculum vitae’ de la carne.

Fíjese bien que no es lo mismo un cabrito de nuestra serranía que otro atragantado de pan seco estabulado en una granja manchega, ni un lechal de Vadocondes que un cordero con ínfulas de búfalo británico.

— No hay ciencia exacta pero tome como norma susceptible de ser rebatida que las piezas, los cortes más simpáticos con los fogones suelen ser los centrales y la parte posterior. Patas, cuello y pechera trabajan más durante la vida del animal y son más recias. Menos masticables.

— Si es de los que les apasiona la cuchillería y tiene muchas bocas en casa que alimentar o invitar y un buen congelador, resulta práctico y hasta recomendable comprar piezas enteras y trabajarlas artesanalmente. En ese caso recuerde que necesita cuchillos muy afilados y pese a lo que se ve en la tabla de la carnicería para los cortes (machotas para las chuletas, cuchillos propios) la clave está en utilizar con esmero las puntillas, los cuchillos cortos. Seguir la anatomía del bicho —la telilla le indica—, los grupos musculares, es buena práctica. Aparte de la chaira, para afilar es soberbia la piedra de Arkansas.

— Nunca ponga la carne en agua, a desangrar, o la sale previamente a cocinarla. Aparte de quedar obviamente exangüe perderá todo su encanto sea la carne que sea. Musulmanes y judíos disienten por razones religiosas pero sápidamente el asunto es incontestable.

— Del colesterol y otras perturbaciones coronarias hablamos cuando quieran, máxime dado que existen grasas (jamón, cerdo ibérico) beneficiosas, pero la regla de oro es la que es: la mejor carne, la que seguro estará más sabrosa debe estar veteada, trufada de grasa natural, tiene que rezumar pingüe al darle fuego. No en vano para una parrilla quedan mucho más jugosas las chuletas de cabeza o de aguja.

— Si no la va a utilizar, mejor la congela. Tenga en cuenta que ya viene asentada de la carnicería. No es factible, aunque ponga el frigorífico a temperatura de pingüino, que se mantenga en forma y estado de revista más de dos días. Si no se lo cree, infalible una simple observación: verá como se va desangrando, mustiando y encurtiendo por horas.

— Desconfíe de esas carnes que sueltan agua como veneros y encogen más que el hombre menguante cuando las pone en la sartén. No es que sean almacenes de clembuterol o antibióticos pero seguramente la dieta del animal sacrificado no era la más adecuada y se centró en lograr un engorde rápido y monumental, obtener muchos kilos en canal. La ganadería ecológica, biodinámica, en la que las vacas pastan libres y sólo comen un forraje sanísimo de hierba, alfalfa, heno y pienso de cereales, está en auge.



M^{te} Dolores Alarcón

— El punto: vuelta y vuelta, poco hecha, en su punto, hecha, muy hecha (más bien calcinada), o muy pasada (desintegrada). Cada cual tiene su gusto pero zamparse suelas de Segarra no parece la mejor manera de aprovechar una buena carne. La clave está en el corte. Sencillo y útil. Si a usted le pirra la carne hecha, sin atisbo de sangre, corte la pieza más fina; si le gusta poco hecha, demande cortes más gruesos. Pero a la hora de la parrilla, plancha o sartén, la mecánica es la misma. Fuego fuerte y vivo, un par de minutos (o mejor menos) por un lado, le da la vuelta, sala con sal gorda, el mismo tiempo en el fuego y concluye con un salado, más leve, de la otra cara. Así le quedará jugosa. Si para hacer una carne muy hecha coge un T.Bone y lo achicharra durante una media hora sólo obtendrá caucho. Otro truquillo para que no se le comben los filetes finos: puede darle unos pequeños cortes en los filos, aunque tenga en cuenta que toda incisión desperdicia jugo y sabor.

Cerdo

Queda más propio que el animal señero de España, máxime con nuestro troquelado de piel de toro, sea el bóvido negro, zaino y bravo. Pero en la práctica y en la querencia es el cerdo. O el puerco, gorrino, chancho, marrano, cochino o gocho. Aquí lo tenemos idolatrado. Con razón. Le han llegado a llamar 'animal enciclopédico', auténtico ágape con pezuñas. Sin ir más lejos, en Árdales, a finales de febrero celebran la fiesta de la matanza donde se reparte más de una tonelada de productos del cerdo entre los visitantes.

En el siglo XVI era famoso el mercado porcino de Plasencia donde, por San Andrés (30-XI), se vendían más de 40.000 cerdos. Ya entonces les miraban las pezuñas negras para ver si no se las habían pintado con betún o brea.

Pero la historia tiene más recorrido: en el Neolítico, en China, lo conocían y ya lo pastoreaban. El cerdo nos vino de Asia, de una variedad denominada scrofa vittatus, pero la tradición de la matanza para nutrir la alacena de todo el año tiene raíces romanas. El cerdo constituía el rancho imprescindible en las largas travesías marineras de los siglos XV y XVI, sobre todo el tocino en salmuera. Nosotros los llevamos a América donde es un plato bien difundido. En Cuba pasan de langostas y lo que quieren es 'pueco' (los hay comunitarios —lo que ingenia el hambre— que crían por turno en una tenaza del edificio y todos los vecinos le llevan las sobras de la comida para engordarlo. Cae por Navidad).

El cerdo es un mamífero, omnívoro, que sólo se cría por el magnífico sabor de su carne y por las chacinas que propicia.

Del cerdo nadie espera leche, lana o piel. Es la carne más consumida del mundo. Cierto que algunas culturas o religiones abjuran del animal, pero en realidad obedece a que no pueden criarlos. Un dato científico y unos ejemplos. El cerdo es el animal que más proteínas, y vitamina B-i (diligente para el sistema nervioso y procesos biológicos de transformación de almidón y azúcares) aporta con su carne pero también es el que más calorías necesita para crecer.

Por tanto no vale para según que sitios:

Judíos y mahometanos coinciden en estigmatizarlo como animal impuro pero tiene razones que van más allá de supercherías o creencias. Aunque el dicho de «sudas más que un cerdo» está más que extendido, es una falacia. El cerdo no tiene glándulas sudoríparas, un mecanismo de defensa para soportar altas temperaturas. De hecho su tendencia a emborrizarse de barro en realidad no obedece a que sea bicho poco aseado: se enguarra para defenderse del calor. Es más, una piara de cerdos no encontraría alimento ni sobreviviría en desplazamientos nómadas (caso de la cabra o el cordero) en climas extremos como puedan ser los desérticos del próximo

Oriente. Si a esto le suman, en los tiempos en que Rieron dictadas estas normas, el peligro de la entonces poco conocida triquinosis completan el círculo.

Criar cerdos no era ni rentable ni casi posible, así que el Islam y la Tora lo prohibieron. Con la vaca en la India pasa algo similar vale más como tractor que para carne. Santificada está porque por algo es el máspreciado bien de tan precarias economías domésticas. El cerdo actual en España nos viene del jabalí que se domesticó él solito al acudir a zonas habitadas para rapiñar desechos. Hasta reventar. La raza inicial de la península ibérica es el *Sus mediterraneus*.

Tenemos cruces diversos. La más aquilatada es la del negro lampiño (Andalucía y Extremadura). También oscura es el entrepelado. Rojizas son las que se pueden ver también por Extremadura o por el Alentejo portugués. También existen el rubio y el manchado de la sierra de Aracena, por citar las más comunes.

El cerdo será guarrindongo pero nada tonto y cuando hay bellota, va a por ella. Si la finca tiene algo de pendiente, siempre se come la más cercana a la zahúrda por la zona más plana, que demanda menos esfuerzo. Para subir trochas siempre habrá tiempo. Y por supuesto empieza y expurga las bellotas que más le gustan, las mejores:

Da cuenta primero de las de encina, la más dulce; sigue con la del alcornoque y sólo al final se jala la de quejigos (en realidad una bola) o la de los rebollos, un árbol con vocación de alpinista que agarra en las cresterías.

Un cerdo ibérico necesita una media de 12 kilos de forraje bellotero para engordar un kilo. Aparte de la lucha inicial por la teta, donde los más fuertes ventosean las cercanas a la cabeza de la marrana, que dan más leche, hasta el punto de que algunos que no encuentran pezón mueren escuálidos, su peso antes de encarar al matarife va de los 100 a los 160 kilos. Hay cerdos más fornidos que sobrepasan los 200 kilos.

Colesterol, esa palabra maldita que nos ahuyentaba de tamaño manjar. Tengan en cuenta que nunca será sano atiborrarse de un animal con tanta grasa pero, asimismo, recuerde que la tiene tanto saturada (malandrina) como insaturada (beneficiosa). Para entendernos, sobre todo el ibérico de bellota almacena ácido oleico a mansalva, casi la mitad de toda la grasa, que le convierten en un bálsamo circulatorio. El cerdo, metáfora extraña pero cierta, es en cierto modo un olivo con patas. Y que gruñe.



Consejos de compra

— La carne debe ser rosa, brillante pero cuide que no supure aguachirle o presente la grasa como derretida. El color debe ser blanco, deseche las que ofrezcan vetas amarillentas o la carne que en las puntas o zonas mas delgadas se vea seca, marrón, con un puntillo a cecina.

- Los huesos también dan pistas: cuanto más encalados estén los extremos, blancos, más vieja es la pieza y más correosa la carne que lo envuelve. Un tonillo azulado y los bordes de corte rojizo y poroso, como de esponja, son buena señal.
- Los filetes deben quedar como láminas, no arquearse.
- Recuerde que el jamón, tocino o panceta curados no deben congelarse. La carne no ofrece problemas, aunque las piezas grandes aguantan más que las pequeñas o que la carne picada.
- Regla general al fuego: estará bien hecha (y hay que hacerla porque el cerdo tiene tendencia a cobijar bichos indeseables) cuando los jugos manen cristalinos, transparentes. No deben ser sanguinolentos.
- Si cocina una pieza que desea crujiente al horno, caso del cochinito, es práctica aconsejable frotarlas previamente con sal y aceite y nunca remojarlas con su jugo. Si va sin piel, no se corte y puede incluso tallar rombos en la, por ejemplo, pierna para que el jugo de la misma bandeja, más hierbas aromáticas, ajo o mostaza, le dote de más sabor.
- También puede glasearlas. Imprescindible la miel (mucho mejor que el azúcar quemado), mezclada con un poco de vinagre vínico y aceite. Otras recetas incorporan salseo de soja y mostaza (de Dijon, o similar).
 - El número mágico para los asados es que en el interior de la pieza la temperatura sea de unos grados. Por encima, tiende a apergaminarse.

Clasificaciones

Entendemos por cochinito o lechón el cerdo que todavía mama de la ubre, tiene unos 5 kilos y tres semanas. En Canarias llaman lechona a de la paletilla. Mechada de grasa, sabrosísima, luce más en plancha o barbacoa. La carrillada, carne de la mejilla también es muy apreciada. Aunque se guisa levemente con salseo, su textura permite plancha o sartén. Existen también piezas menos comunes como la pluma, las castañetas, el violín y, últimamente más accesible, el secreto, muy irisado de tocino y que, por su grasa, pide a gritos una parrilla.

El jamón

La historia culinaria de Málaga y Andalucía y por ende la mediterránea no puede olvidar una de sus más aquilatadas y nutritivas especialidades: el jamón. O la paletilla, la que procede de las patas delanteras. Los tenemos soberbios en nuestras sierras, como la de Ronda, la axárquia o en el interior de la provincia pero la clave, más allá de que un jamón blanco de buena raza y planta es también un manjar exquisito, se centra en los ibéricos. Olvídense de la muy propalada tradición de identificarlo como la pata negra. Hay jamones blancos con pezuña de tizne, respetables, pero que ni son ibéricos ni en la raza ni en la procedencia: abundan en los países de la antigua Yugoslavia.



El jamón de cerdo ibérico (que tan poco lo es al ciento por ciento porque tiene cruces) se distingue morfológicamente sí, por su pezuña negra y fina, por su caña estilizada y además por no ser muy voluminoso: seis o siete kilos es un peso perfecto.

Algunos consejos: deben mostrar en la corteza un moho lechoso con notas malvas, violáceas. Son hongos, entre los que está el de la penicilina (*penicillium roquefortis*), descubierto por Fleming, que inciden en dos procesos mágicos: proteólisis y lipólisis, que en su curación aportan aroma y sabor al jamón. Para conseguir un buen jamón el protocolo ancestral demanda que sea un ibérico con marchamo. Ya hemos dicho que algunas pezuñas negras dan el pego en apariencia pero suelen ser cruces de razas como la Tamworth la Duroc. Jersey ;que haya campado a sus anchas mientras dura la montanera donde se alimenta de la bellota de la dehesa y, finalmente, que el proceso de secado se haya efectuado de manera natural, en zonas de relente frío, de aire seco y serrano, no catalizado con calefactores o métodos artificiales para agilizar el proceso. Sólo así obtendremos un jamón con el color del músculo, rojo, que debe ser brillante y patinado, con la grasa entreverada, presto a sudar la grasa, blanca y táctilmente blanda. Si le ve motas blancas, no se asuste, es precisamente una buena señal. Se trata de cristalizaciones de un aminoácido, la tirosina que identifican al pernil como bellotero de pro.

La dieta del gorrino y su trote en la dehesa es esencial para lograr calidad.

Siempre se ha dicho que uno es lo que come. Cierto, pero en el caso del cerdo más. Les sonará a chiste pero en los tiempos de carencia los jamones tenían un deje a bacalao (cuando eran alimentados con harinas de pescado, más baratas) o dulzones en exceso (No había bellota y se les atiborraba de algarrobas, propias de nuestras tierras cálidas). Entre los más cercanos, fama tienen los de Huelva (Jabugo), sierras Norte de Sevilla y Córdoba (Los Pedroches), Granada (Trevélez) y los extremeños de Guijuelo.

Consejos

- Nunca conserve un jamón en el frigorífico. La cuerda para colgarlo no está de adorno.
 - Córtele en jamonera y con un cuchillo serfio y bien afilado. Se empieza por la parte más fina, así que colóquelo con la pezuña hacia arriba.
 - No es la Renfe, así que no hay ni AVE ni trayectos de ida y vuelta. Las lonchas, sin prisa, deben ser muy finas, en el sentido que va a la pezuña (cuidado con la mano) e integrando varios músculos con el hueso por brújula. Cada parte tiene un sabor particular. Logre velos infinitesimales que se deshagan en la boca
 - Para su buena conservación mantenga un dedillo de grasa por los bordes y utilice una buena lámina de tocino para cubrir la parte trabajada para que no se seque.
-

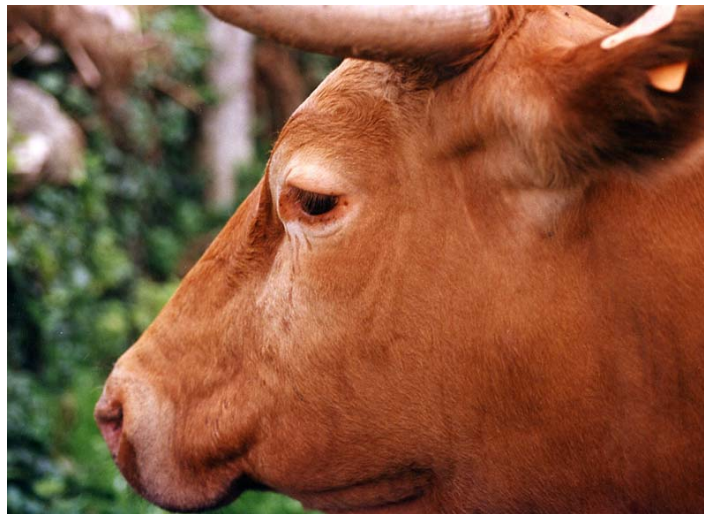
— No es sacrilegio cortar en exceso y conservarlo en la nevera. Si puede al vacío, mejor que mejor, si no, en papel encerado o film. Para degustarlo tiene que atemperarlo: sáquelo media hora antes, que frío el más selecto jamón tiende a chicle, y tómelo a temperatura ambiente, pero fresca. Nada de achicharrarlo al sol un día de terral. Unos 24.26 grados es una gradación apropiada.

-Aguanta bien pero no es recomendable conservarlo más de tres meses.

Va secándose y acentúa el sabor salado.

— Los huesos perfuman cualquier caldo. Mejor los naturales que los añejos. No tire la pata y pida que se la corte el carnicero.

Bovinos



Bueyes, vacas, toros, todos provienen de los uros o aurosch. Las razas más conocidas son por citar algunas la Hoistein, esa que ríe con lamparones negros y blancos; la Charoleis, francesa y como encalada, que proporciona una carne de excelente textura y calidad; la Hereford, inglesa de cuerpo fornido y rojizo con el vientre y la testuz blanca; la Fleckvich, también de las más comunes en Europa; la Angus, negra y con unos cuernos como tendederos, abundante y fantástica en Argentina aunque es ícono norteamericano pese a que rara vez se la encontrará en una hamburguesa, y la Kobe, de Japón, que más que vaca parece caviar por su precio. Es el Rolls Royce de los vacunos: además de ponerle música para que no se estresen ni depriman, le dan masajes para distribuir uniformemente la grasa en sus poderosas carnes. El resultado, ya se imaginan, es de impresión. La factura, también.

Dejo para el final algunas soberbias nacionales entre las que descollan la rubia gallega y, más cercana y sabrosa, la retinta, dueñas de la dehesa en justo maridaje con nuestros toros de lidia. Los toros, que van más allá en la cocina que el simple rabo, eran animales mitológicos ya en Egipto, Greda o Creta. Símbolo de virilidad y de vigor.

Por cierto la creencia de que las vacas con carne pálida son de mejor calidad y sabor es un camelo. Comprobable si se mete entre pecho y espalda un buen corte de retinta. Tiene justificación: las vacas con carnes más claras indican una dieta con escaso hierro, se mueven menos y sus piezas tienen menos propiedades nutricionales. Además, justo por la falta de ejercido son más propensas a enfermar

Se supone que las vacas pastan hierba, felices y contentas, trotan, retozan, saludan a Heidi, viven felices y crecen rollizas. Bueno, algunas. Otras, la mayoría, no sólo no se alimentan de hierba, heno o plantas de forrajeo sino que tienen una vida menos idílica: el establo es su

cárcel de madera y se conforman con el pienso compuesto que les suministran para su engorde, eso sí, equilibrado, con sus vitaminas, proteínas, minerales y todos los avíos necesarios. Pero la tendencia pasa por establos más grandes donde el animal se fortalezca y ofrezca carnes más vivas.

De los bovinos se aprovechan casi todos los cortes: pescuezo, aguja, lomo alto (que es el famoso Rosbif), el lomo bajo, donde está el solomillo, cadera, papada, costillar, espaldilla (el hombro) pierna, pecho, jarretes delantero y trasero. La cabeza y los pies, las pezuñas, apenas se utilizan.

Regla de oro

No todo sirve para según que guisos ni tampoco hay axiomas pero parta de la base que pecho, cuello, patas son parte muscular muy trabajada y consistente por lo que demandan cocciones largas para

quedar fiemos y aportar sabor. O sea, mejor guisarlas.

Solomillo, costilla, chuletones, el corte de entrecot, son justo lo contrario, más blandas: plancha y pan-lila son su destino natural. Babilla, contra, tapa (de la pata) o falda permiten tanto el guiso como estofados o fritos, los famosos filetes. Incluso, steak tartar, cruda, aliñada y macerada para el que se utiliza la tapa.

Ternera



La cría de no mas de un año de edad. Pese al femenino da igual que sea macho o hembra. Es más, por razones obvias dado que las hembras se reservan para la cría, suelen ser terneros. Hablamos de unos 130 kilos de peso del animal que es preciado por tener carnes tiernas y con menos grasa que los adultos. La lechal es aún más jugosa y es aquel animal que sólo ha probado teta nutricia y nada de forraje. Al tener poca grasa la carne se seca, así que poco tiempo en el fuego. Esa es una de las razones por la que albardamos o empanamos los escalopes (filetes finos).

En el horno hay que ir regando regularmente con el jugo.

Unos cuantos platos famosos: el goulash (húngaro en su origen) se hace con la espaldilla o el hombro (recuerde que la pata delantera es, aparte de algo más pequeña, más dura que la

trasera), también se utilizan para ragús, para horno (redondos) o carne picada (mejor si le mete algo de tocinillo); el jarrete es la parte superior de la pata y se borda en el ossobuco.

Por cierto, una curiosidad histórica que entronca con los famosos filetes empanados, los escalopes a la vienesa, tan populares y agradecidos por los pequeños de la casa provienen en realidad del siglo XIV de la receta de chuleta a la milanesa. Creían que el oro era fantástico para el empuje del corazón y los nobles rebozaban con pan de oro (literal) sus viandas. El dorado del pan rallado y el huevo terminó siendo el remedo de los pobres. Cuando enganchaban carne, claro.

Cabra



Primero fue el perro; luego la cabra y la oveja. Empezar (8000 A. C.) la agricultura el hombre y hacerse también pastor fue todo uno. No es de extrañar dada la prodigalidad de este animal que da carne, leche, quesos y piel. En la Edad Media era sumamente apreciada y se cocinaba, más bien asaba, con vino y salvia. Aquí podemos sacar pecho que para eso tenemos charreteras llenas de premios. Las mejores cabras del mundo mundial triscan y ramonean por nuestros cerros y montañas. Las de Estepona son sensacionales, pero no desmerecen las de toda nuestras serranías. La 'vaca de los pobres' quitó mucha hambre y dio de beber leche con potencia vitamínica de calostro en los tiempos de gazuza. Desechadas injustamente, cada vez cobran mayor protagonismo en la cocina gracias a su delicado sabor y carnes tiernas y jugosas. Casi se masca el aroma a tomillo y otras hierbas galanas cuando se le hinca el diente.

La cabra tuvo un protagonismo esencial en la economía doméstica de los tiempos ariscos y rácanos. En el campo o las poblaciones rurales, más allá de los cabreros, todo quisqui poseía dos o tres cabras, básicamente por la leche. Si había que comprarla de vaca, salía oneroso. Además, estaban los quesos. Por las mañanas las reunían en el pueblo y un cabrero de encargo se las llevaba a triscar, que la cabra tira al monte y necesita de espacio salvaje.

La cabra es un animal sufrido y muy agradecido. Demanda pocos cuidados y aguantan climas extremos de veranos muy calurosos, mesetarios, y de inviernos gélidos. Además trota y es capaz de manejarse con destreza por los parajes más escarpados y peligrosos. Sus trochas son todo un ejercicio de ingeniería natural, siempre buscando la pendiente más suave y los accesos más inteligentes.

Nomenclatura

Nombres añejos y con sabor Cabra, la hembra, más pequeña y de pelo más estropajoso. Cabrón (sin insultar), el macho cabrío, también llamado botero, de de cuernos potentes, nudosos y retorcidos en espiral, con más pelo y la barba obvia “de chivo”. Por cabrito denominamos a la cría cuando deja de mamar hasta que es capaz de montar a una hembra. Los más pequeños son el primal, de un año; el cegajo, cabrito que aún es más joven que el primal. Aquí utilizamos choto como sinónimo de cabrito pero recuerde que en el resto de España, sobre todo en el norte, denomina a una vaca pequeña. Cabritilla no es una vaca diminuta sino la piel, fina tras el curtido, que sirve para hacer sobre todo guantes. No sólo de cabra, también hay ‘guantes de cabritilla’ de corderillos. Por lechecillas entendemos las mollejas. En algunas zonas se denomina andosco a los animales de unos dos años.

Existen por nuestra tierra una decena de variedades de cabra, entre las que descollan las nuestras, las de Málaga, y también las de Granada, Murcia y las Canarias. De sus ubres salen los mejores quesos. La fecha mítica para elaborarlos es por octubre, cuando la leche de sus ubres atesora más caseína, más albúmina, esencial para obtener una cuajada de lujo.

Cordero



¿O quizá mejor ganado ovino? porque cordero es tanto la oveja como el borrego, el ternasco, el lechal, el pascual, el recental y puestos a alambicar la genealogía —los tratamos antes— hasta la familia caprínida.

Comenzamos a pastorearlos antes que a los cerdos o vacas, allá por el 9.000 A.C. Se trata de una animal históricamente muypreciado en nuestro país, no en vano está tildado sagrado por parte de las tres religiones fundamentales que arraigaron en España —musulmana, judía y cristiana— preñado de simbolismos litúrgicos.

En Castilla y León hay pinturas rupestres, en Las Batuecas salmantinas, donde se certifica su pastoreo. Un hito decisivo en el auge de su crianza se produjo cuando Alfonso X El Sabio reconoció en 1273 el Honrado Concejo de la Mesta y protegió la actividad trashumante, una política que intensificaron entre 1474 y 1516 los Reyes Católicos. Otro espaldarazo surge en el

siglo XVI: enzarzados en la conquista de América, para poblar el territorio salió en 1570 una orden que exigía para obtener el título de vecino la posesión de al menos 20 ovejas “de vientre castellano”.

La trashumancia se sigue practicando. Los ganados de ovejas merinas (mejor lana, que las churras son para carne) bajan del norte por las ocho cañadas reales existentes desde tiempos medievales huroneando el clima más benigno del sur.

Las cañadas tienen una amplitud de 7,5 metros y miles de kilómetros aunque han sido trasquiladas, invadidas en grandes tramos. Todavía marcan pezuña por estas sendas en rehalas unas 300.000 cabezas ovinas y unas 50.000 de bovino.

España produce la cuarta parte del cordero europeo, de excelente calidad, aunque se importa bastante de Australia,

Nueva Zelanda y Suráfrica. Irlanda es otro gran productor y consumidor.

Catálogo

Los denominamos en base a su edad. Se flama lechal al que sólo ha mamado leche materna (casi un mes de vida), pesa unos cuatro o cinco kilos y se sacrifica por Navidad. Pascual, de entre cuatro o seis meses que termina en los fogones, con unos 15-20 kilos, por Pascua y el recental nos alcanza hasta agosto con ocho o nueve meses, se mata por san Roque según la tradición castellana y es base de soberbias calderetas.

Una división más común es la que distingue entre cordero, la oveja que no tiene más de un año, y con más edad ya hablamos de carnero. Añojo es tanto el cordero como el becerro con un año cumplido. Borra la cordera con un año. Morueco tildan en el campo al semental.

Una curiosidad: artuña llaman los pastores a la oveja parida que se le ha muerto la cría y chicada al rebaño de los corderos asténicos y enfermizos que se apartan para cuidarlos y darles mejor y más hierba para que se repongan.

El ternasco es un tipo de cordero joven y tierno, de ahí el nombre, típico de Aragón que proviene de las razas ojinegral de Teruel y rasa de Aragón o la royal bilbilitana de Castilla.

Demandan mamar durante o días y se completa la alimentación con piensos naturales hasta alcanzar entre 8, y 11,5 kilos. Suelen matarse con 75 días. El componente graso de las piezas se sitúa en el 25 por ciento del animal.

El Lechazo de Castilla y León también esta protegido y constituye una de las mejores carnes que tenemos en la península ibérica. Se sacrifica rondando el mes después del parto y ha debido nutrirse únicamente de la leche materna.

Las ovejas se alimentan de vegetación natural y el rastrojo cerealero lo que influye en su excelente calidad. Proceden de las razas castellana, ojalada, churra y merina. Pesan a su llegada al matadero entre 9 y 12 kilos. Se catalogan los canales como extra o primera.

Consejos

— La carne, firme, debe tener grasa blanca, no amarilla, y color rosado. Cuanto más oscura más vieja es la pieza. La ternilla exterior debe mostrarse flexible, húmeda, nada apergaminada o reseca

— Los animales jóvenes son más tiernos y jugosos. Las mejores piernas suelen pesar unos dos kilos. Más de 3,5 kilos ya suelen ser excesivas. Las chuletas, igual, cuanto más diminutas más ricas.

— En los asados mantenga la telilla de la piel. Horno a 180 grados y tiempo moroso. En chuletas y carne para trinchar y guisar se elimina. Hay múltiples recetas pero la clave reside en que las carnes más pequeñas, como el lechal o el pascual, necesitan menor condimentación, apenas embadurnarlas con sebo de manteca, agua y algo de limón. Los pascuales y recentales, que empiezan a tener tufillo, demandan más hierbas aromáticas, cebollas, ajos, vino en el salseo y especias.

Si quieren una indicativa y de muy buen resultado se basa en el método tradicional a la sepulvedana. El cordero se refriega con ajo y se embadurna con manteca de cerdo (una capa fina) o aceite (y, si quiere, un poco de mostaza de Dijon). Se sala con sal marina por lo menos media hora antes de meterlo en el horno.

Empezaremos con fuego fuerte, 220 grados y con un golpe de grill, vuelta y vuelta apenas unos cinco minutos. Luego lo bajamos ya a 180 grados. En un cazo habrá colocado previamente dos o tres vasos de agua, con una cebolla, perejil, un chorreón generoso de vinagre de Jerez o similar, varias pimientos enteros, una hoja de laurel y una zanahoria. Se lleva a ebullición, se reduce y se cuele. El animal se va hidratando cada quince minutos con este jugo. Al final, junto con la grasa desglasada, se incorpora el que sobre como salsa. El vinagre se puede permutar por el zumo de uno o dos limones, pero no mezcle vinagre y cítricos.

— El tiempo de cocción depende de la pieza. Tienda a dejarlo en su punto, o medio hecha. No la churrusque. El horno debe estar precalentado. Calcule 25 minutos por cada medio kilo, más venticinco minutos de propina. Deje reposar siempre, atemperando la carne con la puerta del horno abierta, como unos quince minutos o así.

— Si opta por guisarlo o en caldereta no olvide, dado que las piezas serán más grandes y con más sebo, desengrasar para que no le quede muy intenso de sabor.

— El cordero admite bien la congelación, tanto en crudo como ya cocinado si le sobra algo. Mejor guisos que asados que aguantan peor y se resecan. Una vez descongelado dentro del frigorífico no debe aguardar más de dos días para cocinarlo.

Cortes

— La pierna se suele dividir en tapa y morcillo.

Se deshuesa para guisos o, más común, se trata con el hueso entero para asados como con la espalda y la paletilla, que tiene más grasa y va también al horno o mechada, enrollada y en trozos para guisos espetones. Son carne magra con vetas. El final del hueso seccionado debe ser rojo y no estar seco.

— El costillar es una parte muy apreciada de donde salen las chuletitas para plancha o parrilla. El cuello tiene mucha grasa y va mejor para guisos y el pecho para asar Lomo y chuletas de lomo (de la espina dorsal) son cortes fiemos para asar. También está la chuleta de espaldilla, que se saca de entre el lomo y la pierna. Frita está muy rica. Por costillar entendemos las que salen del pecho.
