

## CURIOSIDADES: ¿VAS A COCINAR? ¿VAS DE COMPRA? ¿LO VAS A FREEZEAR? VENTAJAS DE LA CARNE DE CERDO

Fuente: <http://www.hoycerdo.com.ar/curiosidades>

### ¿Vas a cocinar?

- Recordá que la carne de cerdo requiere menos tiempo de cocción que la carne de vaca. esta debe servirse jugosa. Así conservará su ternura y sabor.
- La carne de cerdo alcanza su punto óptimo de cocción cuando los jugos internos se tornan color caramelo claro. Si usás un termómetro “pinche”, ese punto indicará los 70° C.
- Cuando hornees cortes enteros, sobre todo los más magros como el carré, durante la cocción, colocá otro recipiente con agua o caldo en el horno. Esto permitirá que conserve sus jugos hasta alcanzar el punto óptimo de cocción interna, 70° C.
- Si vas a hornear bondiola, utilizá una bandeja con rejilla. De esta forma, se escurrirán las grasas insaturadas.
- Si cocinás al horno, podés aromatizarlas con hierbas en la misma bandeja o en la bandeja del agua. Retirándola al servir.
- Otra opción, para que los cortes enteros conserven sus jugos, es sellarlos previamente sobre la plancha o cacerola con un rocío de aceite vegetal.
- Los cortes grandes, como la paleta y el pernil, que pesan más de 5 kg, deben cocinarse durante 50' por cada kilogramo.
- Los cortes pequeños, como las costillitas, se cocinan “vuelta y vuelta”. ¡Que no sequen!

### ¿Vas de compra?

- La porción “promedio” para una persona es de 100 gramos de carne cocida o sea que debe calcular que para cada porción se requieren 130 gramos de carne de cerdo cruda sin hueso.
- Si vas a guardar la carne en Heladera tené en cuenta que:

- Las piezas enteras de carne se conservan más fácilmente que los cortes pequeños, pues tienen menos superficie en contacto con el aire. Por ello, los tiempos de aptitud varían:
- Piezas enteras o cortes grandes: 3 a 5 días a temperatura de refrigeración (0 a 7° C).
- Cortes pequeños (costillitas, churrascos, etc.): 2 a 3 días a temperatura de refrigeración (0 a 7° C).
- Los cortes de carne se refrigeran en la zona más fría de la heladera, en recipientes provistos de una rejilla que les permita escurrir sus propios jugos.
- Si se desea refrigerar carne cocida, la misma debe enfriarse en la heladera en un recipiente destapado. Una vez fría, deberá taparse y podrá conservarse hasta 4 días.

### **¿La vas a freezar?**

La carne de cerdo congelada en freezer hogareño, mantiene todas sus cualidades nutritivas durante 6 meses. Se recomienda trozar el producto en raciones que se adecuen al uso final, así será más descongelarla. Las porciones de carne deben envolverse con materiales adecuados (papel aluminio, papel para freezer, polietileno) descartando los envases en que hayan sido comprados y retirando al máximo el aire interior. Es conveniente etiquetar las raciones con el nombre del corte, la cantidad y la fecha.

### **Si vas a descongelar la carne...**

El descongelado de las carnes, que vos congelaste, debe hacerse en la heladera a temperatura de 0 a 7°C de forma lenta, requiriendo un tiempo medio de 7 horas por cada kilogramo de carne.

### **Una realidad sabrosa:**

El pollo sigue siendo uno de los alimentos más saludables, sin embargo siete de cada diez expertos en alimentos creen que el cerdo está ganando en popularidad, porque tiene más sabor que el pollo y porque

su carne magra puede compararse (en cuanto a la cantidad de grasa, calorías y colesterol) a una pechuga de pollo sin piel.

**Estos avances arrojaron que la carne de cerdo presenta las siguientes ventajas:**

- Bajo nivel de sal, resaltando su aroma y sabor, haciéndola más jugosa.
- Presencia de grasas insaturadas, que no elevan el colesterol y mantienen un nivel bajo de cardiopatías.
- Aportes vitamínicos del grupo B, rico en proteínas, bueno para el sistema nervioso y el buen funcionamiento del cerebro
- Rico en grasas saludables y minerales como el hierro, fósforo, selenio, zinc y potasio.
- El alto grado de ácido oleico ayuda combatir enfermedades cardiovasculares.
- En los planes de adelgazamiento es de gran ayuda que por cada 100 gr. apenas aportan 110 calorías.