

Para plancha...

Filetes en bandeja

¿Sabía que una buena carne puede resultar dura si está mal cortada? Pues es lo que ocurre con muchos de los filetes envasados. Además, chorrean agua.

Quereamos comprar unos filetes para freír o hacer a la plancha, pero tenemos prisa, no podemos esperar el turno de la carnicería, de modo que nos llevamos unos ya envasados. ¿Estarán ricos? A juzgar por los resultados de nuestro análisis, no espere nada del otro mundo, ya que son bastante mediocres: no son malos, pero tampoco buenos.

NUESTRO ESTUDIO

En noviembre de 2013 visitamos 29 supermercados de 12 cadenas comerciales (Ahorrámás, Alcampo, Aldi, Caprabo, Carrefour, Eroski, Condis, Dia, El Corte Inglés, Hipercor, Lidl y Mercadona) y compramos filetes de vacuno sin denominación especial presentados en bandeja y para hacer a la plancha, es decir, filetes ya envasados de libre servicio (no cortados por el carnicero a petición del consumidor).

Buscábamos filetes de babilla, cadera o tapa, tanto de añojo como de ternera, aunque al final han sido 25 de añojo y 4 de ternera (no ternera blanca, de menos de 8 meses).

Para determinar la calidad de los filetes, en el laboratorio hemos

analizado varios parámetros: textura, dureza, color, sexo, porcentaje de grasa infiltrada, capacidad de retención de agua tanto en crudo como cocinado, calidad del corte del filete, comprobación de que la pieza de carne que figura en la etiqueta coincide con la pieza de donde se han hecho los filetes, etc. No hemos encontrado residuos de antibióticos en ninguna de las muestras analizadas.

ANALIZAMOS LA TEXTURA

Mediante un texturómetro, en el laboratorio se han analizado la dureza y la masticabilidad de la carnes, aspectos ambos que definen la textura.

CÓMO ENTENDER EL ETIQUETADO



¡y se cuecen!

Sin diferencias entre ternera o añojo

En los supermercados hemos encontrado más filetes de añojo que de ternera. En calidad han resultado similares: ni el color, ni la textura, ni la cantidad de grasa infiltrada diferencian la carne de un tipo de vacuno y otro. La mayoría de las terneras eran hembras y casi todos los añojos, machos, que es lo más habitual. En cuanto al precio, son también similares: el

añojo es, de media, 2 euros el kilo más barato que la ternera, aunque muchas veces cuestan lo mismo.

La etiqueta no siempre indica la pieza de carne y el uso culinario

Muchos distribuidores utilizan etiquetas genéricas: indican solo la categoría comercial (1ª A) o ponen el nombre de unas cuantas piezas (babilla, cadera, tapa)



Entre en nuestra Guía para comprar y preparar la mejor carne de vacuno y conozca cómo saber si la carne es sabrosa y jugosa, y nuestros consejos de cocinado.

www.ocu.org/vacuno



1

PIEZA

No todas las piezas tienen el mismo precio ni sirven para hacer filetes a la plancha: en este caso se trata de babilla, que sí es adecuada.

2

CATEGORÍA COMERCIAL

Aunque en desuso, es obligatorio señalarla (1ª A en este caso).

3

ANIMAL

Las terneras tienen de 8 a 12 meses y los añojos, de 12 a 24 meses. Los añojos suelen ser machos: como tardan en engrasarse más que las hembras, se sacrifican más tarde.

4

ORIGEN

Es obligatorio indicar el país de nacimiento, crianza y sacrificio. En este caso, como coinciden, con decir "origen España" hubiese sido suficiente.

5

PRECIO Y OTROS

Deben figurar, entre otros, el precio por kilo, el peso neto, el importe total y la caducidad.

Echamos en falta la indicación "filetes para hacer a la plancha".

El secreto del buen corte

Para que el filete sea tierno, debe cortarse de forma perpendicular a la fibra, rompiendo las fibras que envuelven los paquetes musculares.



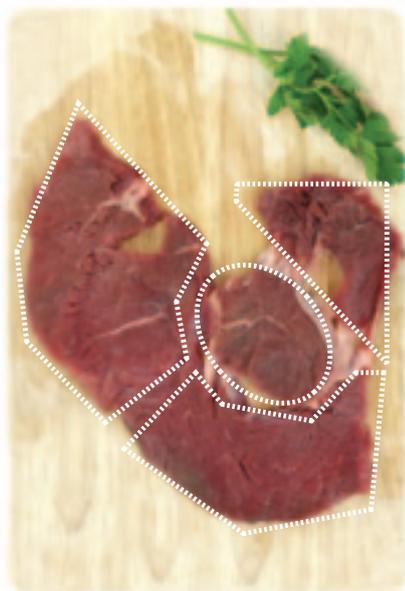
Bien cortado

En dirección transversal a la fibra: se nota la carne más rugosa.



Mal cortado

En la misma dirección que las fibras: aspecto liso.



Es preferible que los filetes sean más pequeños pero de un único paquete muscular. Por ejemplo, la babilla puede dividirse en 3 o 4 piezas para que salgan filetes más pequeños, pero más tiernos y sin nervios en medio, que los encogen. El mal corte es uno de los grandes defectos de los filetes analizados.

MUCHOS, MAL CORTADOS



Un golpe de frío

Un filete que pierde mucha agua, que no es capaz de retenerla, una vez cocinado resulta seco; además, en lugar de freirse o hacerse a la plancha, termina cociéndose.

En el laboratorio hemos medido cuánta agua sueltan: en general pierden en crudo hasta el 5%; y al ser cocinados, hay filetes que pierden ¡más de una cuarta parte de su peso!

La explicación a tal derroche de jugos puede estar en la técnica para filetear la carne. Hemos verificado que casi todos los filetes analizados están cortados a máquina, no a cuchillo. Para poder cortar bien a máquina, a la pieza de carne se le suele dar un "golpe de frío", que, si es excesivo, llega a medio congelarse, lo cual implica una pérdida de agua adicional.



En la plancha los filetes han soltado mucha agua, algunos más del 25% de su peso.

PIERDEN EXCESIVA AGUA



12,12 euros/kg

Un kilo de filetes de vacuno de 1º A en bandeja cuesta entre 8,5 y 17,57 euros.



Para hacer filetes a máquina, la pieza de carne se somete a un golpe de frío; si es excesivo, se medio congela

Varios días de maduración

Multitud de factores influyen en que la carne sea tierna. Es difícil conseguir carne tierna y muy fácil estropearla, por ejemplo, cortándola mal.

La crianza del animal (tipo de alimentación, más o menos ejercicio) y la zona del animal de donde proceda la pieza (hay piezas más nobles, de grano más fino) tienen relación con la dureza. Pero pesan mucho más otros factores como la edad (la carne es más dura cuanto más viejo sea el animal) o cómo se haya realizado el sacrificio (ausencia o no de estrés, aturdimiento, transporte adecuado, etc.).

La maduración de la carne es otro aspecto fundamental: cuanto más larga sea, más se ablanda la carne; ahora bien, una vez que la pieza está deshuesada, ya no madura. Como mínimo, la carne debe madurar unos 7 u 8 días, y si el animal es mayor, necesitará más tiempo.

MÁS BIEN DUROS



aunque solo contenga filetes de un tipo. De esta forma, al consumidor le resulta imposible saber qué está comprando. El uso culinario recomendado (en nuestro caso, “a la plancha”) es una información básica, que tampoco aparece en todas las etiquetas. Pero solo la carne tierna y jugosa puede someterse a una cocción tan corta como es la plancha; si está dura, es mejor dejarla para guisar o asar, o incluso picar. De las 29 bandejas de filetes, solo de 7 puede decirse que contengan carne tierna o muy tierna (vea el gráfico “Más bien duros”).

Hay muchos motivos que se nos escapan en este análisis por los que la carne puede estar dura, pero tenemos uno claro y rotundo a nuestro alcance, y es la calidad del fileteado: casi la mitad de las bandejas (13 en concreto) contienen filetes mal

cortados o solo de manera aceptable (vea el gráfico “Muchos, mal cortados”). No podemos concluir que unas cadenas de supermercados tengan una mejor técnica de corte que otros, pero sí destacamos que en Dia, Eroski y Mercadona todas las bandejas tenían los filetes bien cortados. Por si no fuera poco que estén duros, los filetes sueltan una gran cantidad de agua. Salvo que se vayan a echar a perder, aconsejamos no congelarlos en casa, ya que al cocinarlos perderán todos los jugos, quedarán muy secos y casi cocidos. En casa guárdelos siempre en la nevera, sin sacarlos de la bandeja para que no les dé el aire, y no más de 3 o 4 días.

En vista de la baja calidad de los filetes en bandeja, es preferible comprarlos en la carnicería: elija la pieza con el carnicero y que se los corte delante de usted.

NO TODO SIRVE PARA PLANCHA

¿Por qué alguna carne es dura?

Cada carne tiene un uso culinario apropiado. Lo importante es elegir la pieza adecuada a la forma en que se vaya a cocinar, y que esté bien cortada. Por ejemplo, un rabo o morcillo queda muy jugoso guisado, y un solomillo puede estropearse si se fríe mucho.

En el momento de elegir unos filetes, ¿en qué debemos fijarnos?

Es preferible dos filetes pequeños y uniformes bien cortados, con la fibra muscular rota, que uno demasiado grande. Mejor que no tengan nervio en medio y que presenten un poco de grasa para que estén más sabrosos.

¿Algún truco para que queden mejor cocinados?

Atemperar el filete antes de cocinarlo (el contraste de temperatura endurece



José Tejedor Miguel
Experto formador en carnicería y charcutería

la carne). Si tiene nervio, le daremos un corte para evitar que el filete se encoja. La sartén debe estar a fuego muy fuerte para que la carne selle bien y procuraremos cocinarla poco para que resulte más jugosa. No hace falta más que unas gotas de aceite si el filete es a la plancha y más cantidad si es frito (los filetes de tapa no son para plancha, deben freirse). La sal, mejor añadirla al final.