

TERNERA

En la cría de ternera ecológica prima el bienestar animal y el respeto de sus necesidades básicas de comportamiento. Los terneros en producción ecológica tienen que tener acceso libre a pastos y su alimentación, aparte de proceder de la agricultura ecológica, tiene que basarse como mínimo en un 60% en el consumo de forrajes. Además, en su cría está prohibido el uso sistemático de medicamentos veterinarios alopáticos de síntesis química o antibióticos así como hormonas.

SABER MÁS

Al amparo de la marca C'alia la certificación de la carne de vacuno en Aragón implica el control de diversos parámetros de calidad entre los que podríamos destacar la alimentación del ganado, con materias primas de origen 100% vegetal y únicamente complementadas con premezclas vitamínico-minerales., el control de conformaciones en las canales, el control de engrasamientos, la edad de sacrificio y el periodo de control en las explotaciones ganaderas.

Todo ello contribuye a la hora de producir en Aragón una carne de vacuno de calidad, sabrosa, tierna y con todas las garantías.

Para que la ternera sea considerada ecológica los animales deben vivir al aire libre y disponer de espacios amplios para moverse y descansar. Su zona de pastos tiene que encontrarse 100% libre de pesticidas y recibir una alimentación libre de antibióticos. Para facilitar su identificación por parte de los consumidores existe también un sello o logotipo oficial que figura en el envasado de dichos productos, acompañado o no de otros sellos de carácter nacional o regional.

Los mataderos y las carnicerías que expendan la carne de ternera ecológica deben cumplir con especificaciones sanitarias que respondan a los reglamentos europeos Reg (CE) 834 / 2007 y Reg (CE) 889 / 2008.

PROPIEDADES

La carne de ternera tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio y la pieza de consumo. Las partes más magras tienen alrededor de 6 gramos de grasa por 100 gramos de alimento completo, mientras que las de más contenido lipídico superan los 20 gramos por 100 gramos de alimento. La carne magra contiene un 20% de proteínas, superior al encontrado en las piezas con más grasa. Esta proteína es de alto valor biológico pues contiene aminoácidos esenciales en cantidades equivalentes a las necesidades del hombre. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de ternera no contiene hidratos de carbono.

La carne de ternera se puede considerar una buena fuente de minerales. El hierro hemo y el zinc de su composición presentan una biodisponibilidad notable respecto a la de estos minerales en alimentos de origen vegetal. Destaca también el contenido en magnesio, fósforo y entre las vitaminas las de mayor presencia son las del grupo B. Para mejorar el perfil calórico de nuestra dieta actual se recomienda que a la hora de elegir la carne que vamos a comer, se opten por los tipos y piezas más magras, relegando las carnes grasas a un consumo más esporádico.





Canelón trufado de rabo de toro al vino de garnacha con yogur, frutas y verduras



4 PERSONAS



24 HORAS
(contando con
el marinado del
vino con el rabo
de toro)



MEDIA/
ALTA

Ingredientes

Para el rabo de toro:

- 2 kg. de rabo de toro
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- Vino garnacha
- 4 placas de pasta fresca
- Trufa Tuber melanosporum
- 30 gr. de harina
- 30 gr. de mantequilla
- 1/2 l. leche
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Para la guarnición:

- 4 fresas
- 1 mango
- 1 ajo pelado asado
- 1 cebolleta confitada
- 1 yogur escurrido del día anterior



Elaboración

1. Cortar el rabo y poner marinando junto con las verduras en parte del vino.
2. Al día siguiente sacar del vino las verduras y el rabo y poner a cocer agregando el vino restante. Cuando esté bien cocido sazonar y sacar el rabo y las verduras. Limpiar de hueso el rabo.
3. Cortar las verduras y juntar todo. Con la pasta fresca envolver una porción de rabo y verduras. Reservar.
4. Cortar las trufas y reservar.
5. Hacer una besamel con la mantequilla, la leche, la harina y la ralladura de la trufa. Reducir la salsa hasta que quede con la textura adecuada.

Presentación

En el centro del plato poner un poquito de salsa y encima de ésta el canelón. Cubir con la besamel y decorar con el yogur de base, las frutas, el ajo y la cebolleta encima.