



El Hablaganados 384: Mamá, tenemos que preparar esta receta

Por Kris Ringwall, Especialista de ganado Servicio de Extensión de NDSU
Traducción por Dr. John S. Ballard, Dickinson State University

La excitación era grande y yo quiero hablar de ella. Este otoño pasado, uno de mis hijos llegó a casa y nos dijo que le gustó mucho una clase que se trataba de la literatura más vieja.

Una de las tareas de esa clase era preparar una cena del Siglo 14 que tenía tres partes. Una búsqueda en la red electrónica proveyó varias recetas y, después de muchas horas de trabajo, era evidente que el color de la comida iba a ser muy importante. Los colores de los quesos y las especias complementaban los colores de las bebidas.



Todo eso le impresionó mucho a nuestra hija. Una comida que tenía la carne como el plato principal le parecía maravillosa. “Lo único que tenían que hacer era cocinarla”, dijo ella.

Un poco de sal y pimienta y la comida estaba lista. “Mamá, tenemos que prepararla”, fue su comentario final.

Comenzando un año nuevo, debemos recordar los productos sobresalientes de la industria de ganado.

La carne de res sabe bien, es nutritiva y saludable; es un placer comerla.

A veces, aun entre los que parecen pensar que saben todo, olvidamos lo básico. Supongo, por lo menos en el Siglo 14, entendían bien el concepto de hacer un fuego y cocinar la comida.

La clase de la escuela secundaria observó que muchos de los platos secundarios han cambiado dramáticamente. Aun el gusto de la gente ha cambiado aunque mucho de lo disponible entonces me parece magnífico aun hoy en día y añadiría una dimensión increíble y exótica a lo que comemos ahora.

Hay una cosa que no ha cambiado y ésta es que la carne era buena en el pasado y sigue siendo buena ahora. Durante el semestre de otoño, un estudiante, Rusty Makelky, repasó el sitio de red, Beef, It's What's for Dinner (La Carne de res, es lo que hay para la cena), <http://www.beefitswhatsfordinner.com/>

Su investigación observaba que la carne de res provee los nutrientes esenciales y que muchos cortes de carne de res se encuadran con las guías del gobierno como extramagras o magras.

Si uno no conociera los muchos cortes diferentes de carne de res, Rusty mencionó varias que ciertamente podrían ser el plato principal para una cena. Estos cortes incluyen los de la paleta, el

lomo, el aguayón, la pierna, el costillar, el brazuelo, el pecho, la falda anterior y posterior y incluso la carne molida con 95% de carne magra.

Después de repasar este estudio de Rusty, un viaje rápido al supermercado verificó que todas estos cortes están disponibles. Compré varios bisteches de tipo Nueva York que después preparamos en casa. Eran excelentes, con o sin la sal y el pimienta. En verdad, la carne de res es muy sencilla preparar, es nutritiva y sumamente sabrosa.

Los que dicen que no tienen el tiempo para cocinar no han comido muchos bisteches. Hay muchas maneras de preparar la carne de res y es muy fácil prepararla en el horno para estar lista a la hora que uno quiere.

Hay muchas carnes que compiten con la carne de res, pero es posible usarlas para complementar la carne de res también.

Otras comidas como el pan, las papas y las legumbres pueden añadir mucho a la cena.

Siempre habrá los a quienes no les gusta la carne tanto como otra gente, así que los platos auxiliares siempre ayudan.

Lo esencial es comer la carne de res. La carne ni los humanos tampoco. no ha cambiado mucho tras los siglos

Mi hija tenía razón cuando quería preparar la carne como lo hacían en el pasado.

Espero que usted encuentre todas sus etiquetas de oreja.

Sus comentarios siempre son bienvenidos en www.BeefTalk.com. Para más información, póngase en contacto con el North Dakota Beef Cattle Improvement Association(la Asociación de Mejoramiento de la Carne de Res de North Dakota 1133 State Avenue, Dickinson, ND 58601 o vaya a www.CHAPS2000.com en la Red Internet.

Fuente: Kris Ringwall, (701) 483-2348, ext 103, kringwal@ndsuxext.nodak.edu

Redactor: Rich Mattern, (701) 231-6136, richard.mattern@ndsu.edu