

¿Qué carne comemos?

Pequeña guía para el consumo consciente y saludable de carne: vacuno y ovino.



PRESENTACIÓN

La carne es un alimento importante en nuestra dieta. La apreciamos por su sabor y textura. Hay distintas carnes, en función del animal y también del modelo de producción.

Esta guía se centra en la carne de vacuno y ovino, por ser la ganadería que más se mantiene en Álava.

Nuestro objetivo es aportar información para promover un consumo más saludable de carne, que contribuya a mantener y promover modelos locales de producción y de comercialización más justos y sostenibles.

En la elaboración de esta guía hemos participado la Federación Alavesa de Comercios y Servicios, ASELCAR (Asociación de Carnicerías Selectas de Álava), U.A.G.A. (Unión de Agricultores y Ganaderos de Álava), Slow Food Convivium Araba, CRIC (Centro de Investigación e Información en Consumo), Fundación Paz y Solidaridad Euskadi - CC.OO, Setem Hego Haizea y Mugarik Gabe.



¿Qué carne comemos?

CUALIDADES NUTRITIVAS DE LA CARNE

→ La carne es una buena fuente de proteína.

Los principales alimentos, por orden de más a menos cantidad de proteína que podemos aprovechar por gramo, son:



huevos

lácteos

carne y pescado

legumbres

cereales

frutos secos y semillas

La combinación de cereales y legumbres ayuda a aprovechar más proteínas.

→ La carne tiene vitaminas y minerales.

La carne tiene cantidades significativas de hierro, zinc, fósforo y vitaminas del grupo B. Las vísceras, en particular el hígado, contienen más vitaminas y minerales.

→ La carne es una importante fuente de grasas.

Las grasas son necesarias para el organismo. Las grasas pueden ser insaturadas y saturadas. El exceso de grasas saturadas es perjudicial para el organismo.

Principales fuentes alimentarias de grasas:

Más saturadas



Más insaturadas



Los animales monogástricos -de un solo estómago- que tienen una alimentación más natural tienen mayor proporción de grasas insaturadas.

MODELOS DE PRODUCCIÓN DE CARNE

Modelo industrial intensivo.

Grandes naves donde hay gran concentración de cabezas de ganado de razas uniformes, las más productivas, para producir carne de manera continua.

Los animales viven encerrados en cubículos y se mueven lo mínimo para que engorden en la mitad de tiempo. Las hembras son inseminadas artificialmente y estimuladas al celo con productos hormonales para aumentar el número de partos.

Su alimentación está programada a base de piensos, correctores y otras sustancias para tranquilizar y ayudar a la recuperación de los animales, pues en estas condiciones su salud es débil. En Europa la mitad de los antibióticos los usan los animales.

Los animales nacen en una granja y son cebados en otra, muchas veces de países distintos. Las crías padecen problemas gástricos derivados de un destete radical y cambio de alimentación. Por su contenido en proteínas y calorías, los principales ingredientes de los piensos son la soja y el maíz, cada vez más procedentes de semillas transgénicas. Son importados en más de un 90% de países donde hay hambre y desnutrición.

Los monocultivos impiden una agricultura variada para el consumo local y son causa de deforestación, de expulsión de población campesina e indígena de sus tierras y de emigración.

Para 1 dieta con mucha carne hace falta el terreno de cultivo de 4 dietas sin carne.

Todo el ciclo productivo de la carne requiere mucha energía y altas emisiones de CO2. La producción de carne supone el 44% de las emisiones de CO2 derivadas de producir alimentos. La producción de vegetales conlleva el 8% de las emisiones de CO2. Otras emisiones de CO2 derivan de la conservación, transporte, embalaje e industria alimentaria.

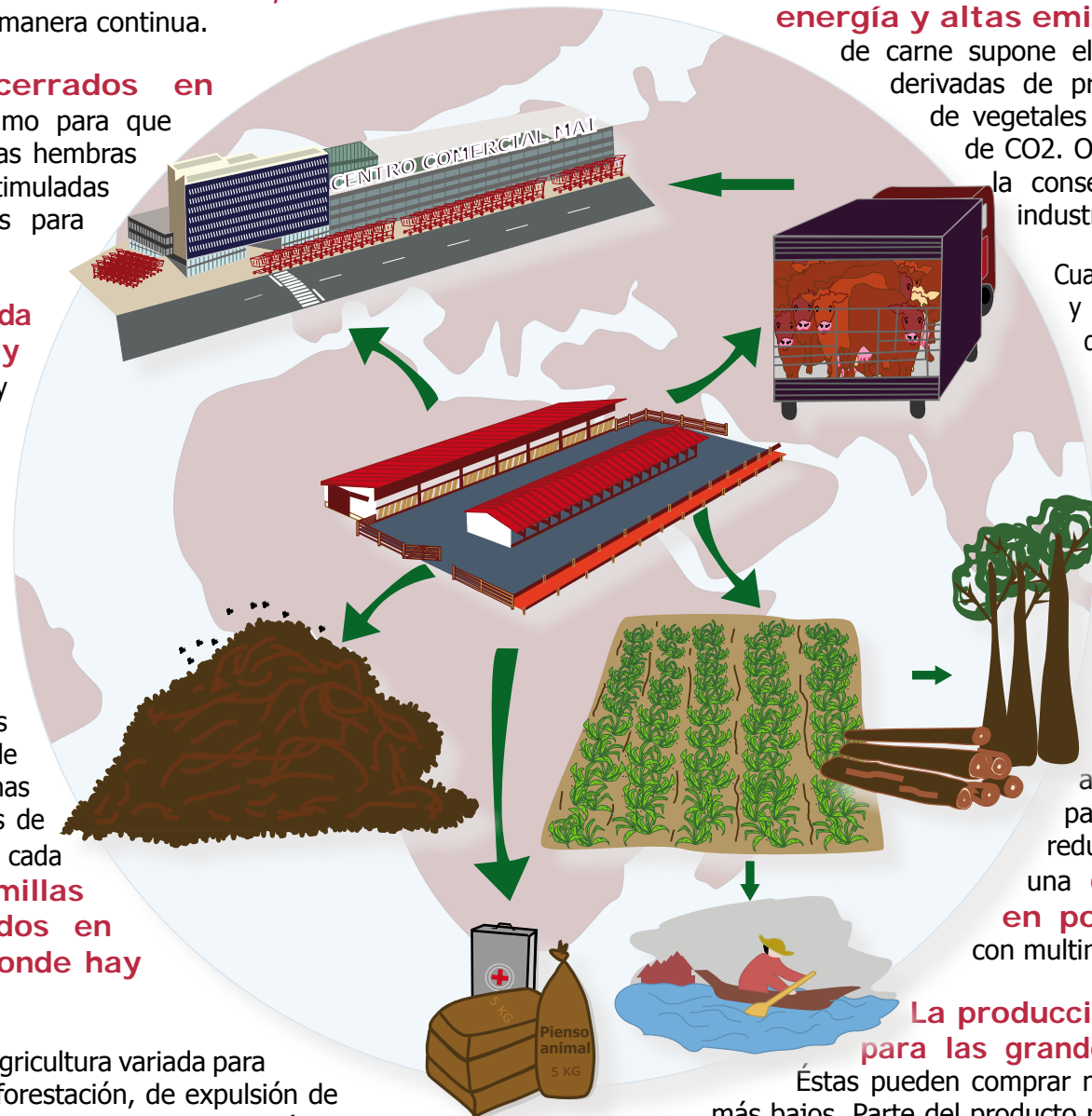
Cuanto más grande es la explotación y mayor la distancia entre el lugar de producción y el de consumo, son mayores los costes de transporte, contaminación y agotamiento del animal.

La aglomeración de animales en grandes naves genera gran concentración de excrementos que contaminan la tierra y los acuíferos.

La excesiva mecanización de la ganadería conlleva aumentar el número de animales para amortizar las inversiones y reducir la mano de obra. Se está dando una concentración del sector en pocas empresas, relacionadas con multinacionales de semillas y químicos.

La producción industrial está pensada para las grandes superficies comerciales.

Éstas pueden comprar mayor volumen y negociar precios más bajos. Parte del producto no se vende y se pierde, gastando recursos naturales que no son consumidos.



MODELOS DE PRODUCCIÓN DE CARNE

Modelo tradicional extensivo.

Pequeñas o medianas ganaderías gestionadas familiarmente.

Las razas para carne pueden ser autóctonas, mediante la selección natural de los animales mejor adaptados al medio.

El engorde y el crecimiento son más lentos. Los animales están en condiciones más cercanas a su estado natural, pasan buena parte de su vida al aire libre, en rebaños y con espacio para moverse. Gozan de mejor salud y se necesitan menos medicamentos.

Se suele respetar el celo natural y los partos son estacionales, por lo cual la vida de las hembras es más larga.

Su alimentación contiene más forrajes y pastos del entorno. Está ligada a la conservación del paisaje y del territorio, manteniendo vivo el sector rural.

Los animales ayudan a limpiar los montes comunales y a abonar los campos. Las ganaderías tradicionales cultivan sus propios cereales y leguminosas para engordar el ganado.

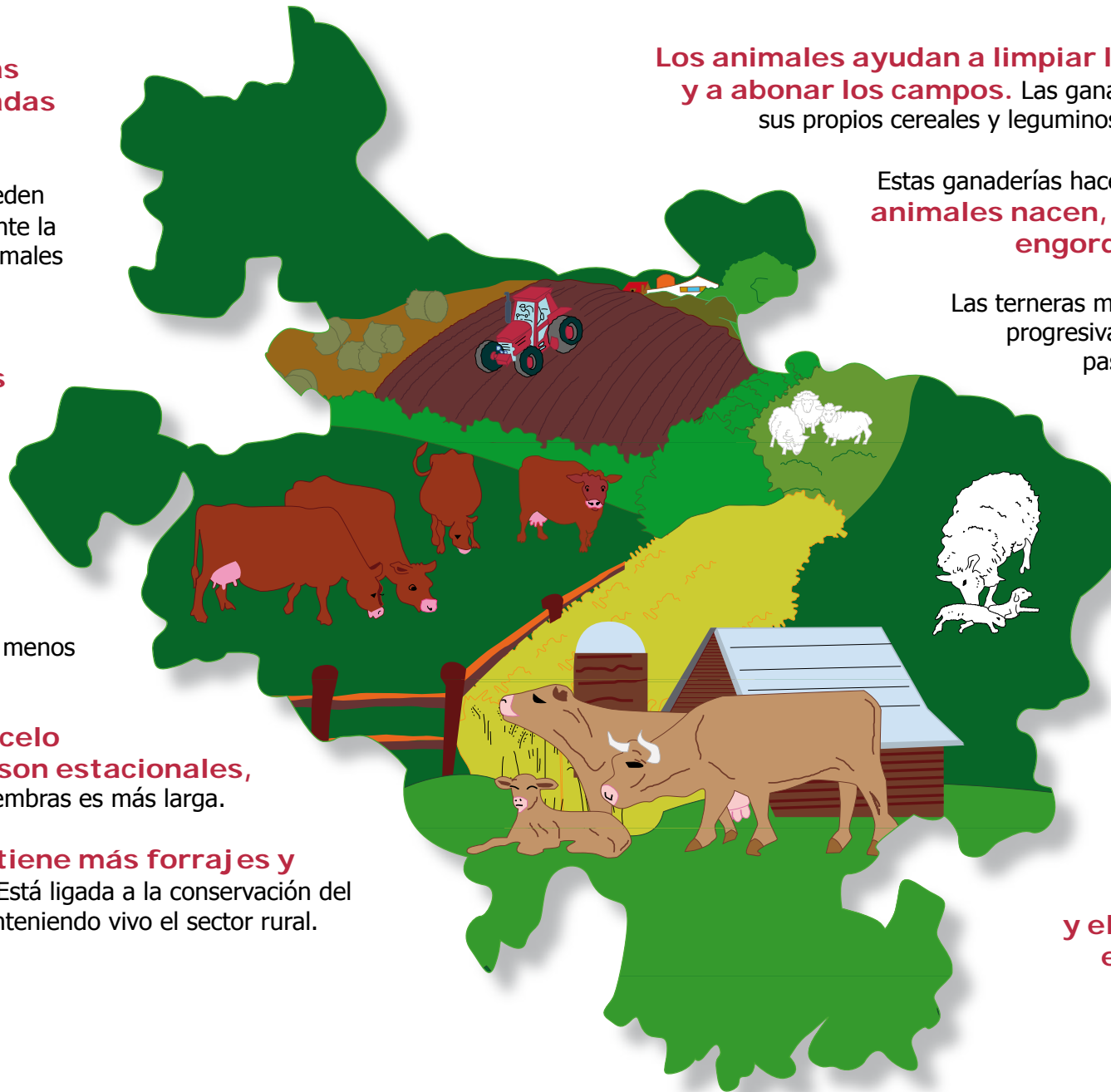
Estas ganaderías hacen todo el ciclo, es decir, los animales nacen, crecen, se destetan y engordan en el mismo lugar.

Las terneras maman 8 meses, adaptándose progresivamente a la alimentación con pastos y viviendo con el rebaño hasta los 10.

Después se les separa y se les alimenta con piensos y forraje para engordarlas.

Los corderos maman y viven con el rebaño hasta que son sacrificados, a partir de mes y medio si son lechales (sólo se alimentan de la leche materna) y con casi medio año los que ya comen pasto.

El sacrificio, la comercialización y el consumo suele darse en un radio de 50 a 100 kilómetros.



GANADERÍAS DE VACUNO Y OVINO EN ÁLAVA

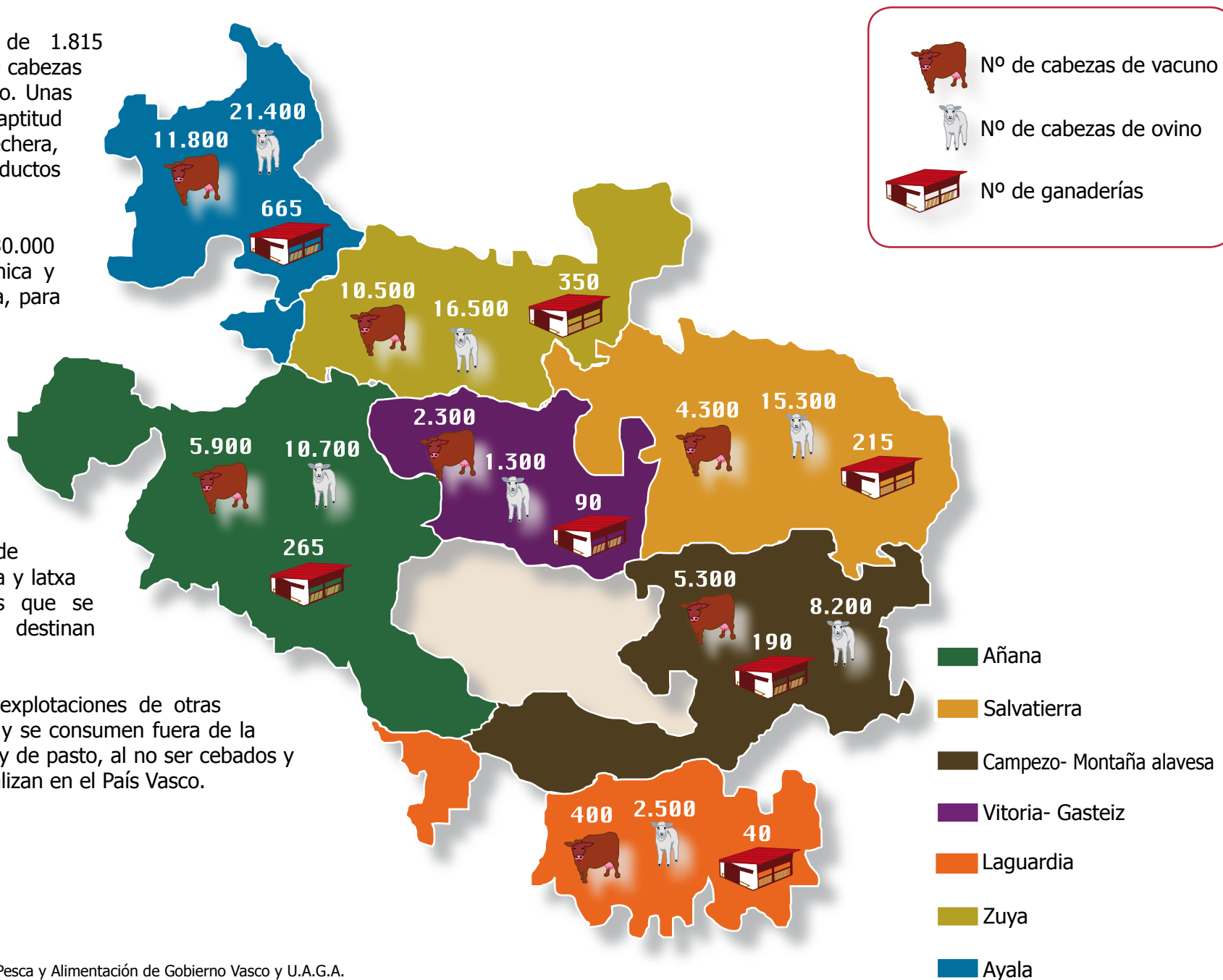
En Álava hay alrededor de 1.815 ganaderías, con unas 40.500 cabezas de vacuno y 78.000 de ovino. Unas razas se consideran de aptitud cárnica y otras de aptitud lechera, para leche, quesos y otros productos lácteos.

Dentro del vacuno hay unas 30.000 cabezas de orientación cárnica y unas 10.000, de raza frisona, para producción de leche.

Dentro del ovino hay 18.000 cabezas de orientación cárnica y 60.000, de raza latxa, para producción de leche.

La mayoría de corderos y terneros macho de razas de aptitud lechera (razas frisona y latxa respectivamente), salvo los que se apartan para sementales, se destinan también para carne.

Los terneros se venden a explotaciones de otras provincias para ser cebados y se consumen fuera de la CAPV. Los corderos lechales y de pasto, al no ser cebados y haber demanda, se comercializan en el País Vasco.



Fuente de información:
D.A.P.A. Departamento de Agricultura, Pesca y Alimentación de Gobierno Vasco y U.A.G.A.

La ganadería de vacuno y ovino en Álava está conformada por **pequeñas y medianas empresas de tipo familiar**. La mayoría adscritas a certificaciones de calidad. Por lo general hacen manejos de tipo extensivo. Hay también ganaderías dedicadas solamente a criar o a engordar. Esto tiene que ver con la disponibilidad de pastos suficientes para alimentar el ganado, pero también con cambios en los modelos de producción y de mercado.

La **revolución verde del siglo pasado conllevó la aplicación de abonos, fertilizantes y fitosanitarios químicos para aumentar la producción agraria**. Muchas ganaderías familiares transformaron su modo de producción. Por un lado, cultivan campos de cereales que venden a las fábricas de piensos y, por otro, compran los piensos para alimentar al ganado. La ganadería depende de otras empresas, intermediarios y de los precios en el mercado del cereal y de la carne. La producción de agrodiesel para el transporte está afectando especialmente al sector.

En la década de los 90 se ha perdido más de la mitad del empleo rural y de las tierras labradas. En Álava han cerrado 1/10 ganaderías de vacuno de carne y 1/4 de ovino. La producción agrícola y ganadera ha disminuido debido a la creciente urbanización e industrialización del suelo rústico y a la caída de los precios que se pagan a las y los productores de carne. A las ganaderías de ternera se les paga un 23% menos que hace 10 años. Paradójicamente la población y el consumo de productos animales han aumentado. Para satisfacer esta demanda se importa el 60% de la carne de otras provincias y países.

Algunas ganaderías están volviendo a modelos tradicionales y ecológicos produciendo el alimento que necesita su ganado. Las subvenciones de la U.E. al mercado de la carne no son solución para la viabilidad y sostenibilidad del sector.

Es fundamental que las y los consumidores sepamos apreciar la carne de origen local de modelos extensivos y el valor añadido que tiene para nuestro entorno ecológico y social.

Hoy día todos los animales deben ser sacrificados en un matadero autorizado. Los mataderos pueden pertenecer a una empresa cárnica o a empresas independientes de titularidad pública o privada.

El número de mataderos ha disminuido por las exigencias sanitarias y el funcionamiento de mercado en cuanto a volumen y concentración. En Álava queda un pequeño matadero en Llodio. El de Amurrio cerró en enero de 2008 y el de Vitoria en el 2005. Desde entonces la comercialización y el sacrificio se han centralizado en Bizkaia y provincias limítrofes.

Esto ha repercutido negativamente en las ganaderías familiares y las carnicerías tradicionales. Los costes por transporte se han incrementado porque es necesario esperar a que haya un pedido de varios animales para rentabilizar el porte, lo que dificulta la venta especializada al por menor. El transporte y la espera son factores de estrés para los animales que van a ser sacrificados. Eso afecta a la ternura de la carne, arruinando los cuidados previos que haya recibido el animal.

Como consecuencia en el 2006 se creó la sociedad **"Haragi Artean"** conformada por U.A.G.A., ASELCAR y los entradores o comercializadores que operaban en el anterior matadero.

Objetivos:

Promover la construcción de un nuevo matadero en Álava, dimensionado para una demanda actual, y promover nuevos modelos de producción y comercialización para la carne de vacuno y ovino producida en Álava. Se quieren implementar líneas para el sacrificio de animales criados en convencional, en ecológico y según el rito musulmán.

Después del sacrificio la carne de vacuno y ovino tiene que pasar un período de maduración de al menos 3 o 4 días. Las denominaciones de calidad exigen 7 días o mas.



CARNICERÍAS TRADICIONALES

¿Qué carne comemos?

¿EN QUÉ ÉPOCA COMER CADA CARNE?

Actualmente la carne es el producto principal de la cesta de la compra.

Las crisis alimentarias en el sector de la carne han contribuido a elegir a la carnicería tradicional como prescriptora de carnes de confianza.

Las grandes superficies y supermercados concentran cada año un porcentaje mayor de las ventas de alimentos.

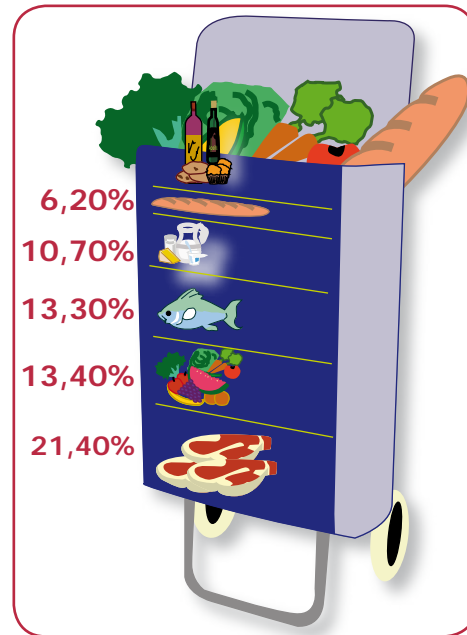
Sin embargo, en el caso de la carne de vacuno el porcentaje crece cada año a favor de las carnicerías tradicionales.

La carne de vacuno es la más representativa en la carnicería tradicional. Actualmente el 50% de la carne de vacuno se vende a través de las pequeñas carnicerías. Este porcentaje alcanza el 85% en el caso de carnes certificadas. Las carnicerías tradicionales venden el 40% de la carne de ovino.

Venta de carne en carnicerías tradicionales



El compromiso de las carnicerías tradicionales es ofrecer a las y los consumidores carnes de confianza desde un posicionamiento especializado y diferenciado. Algunas mantienen relación directa con ganaderías familiares del entorno.

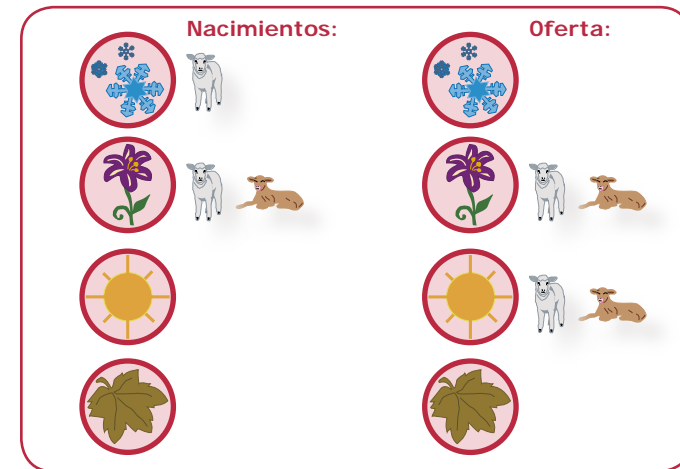


Las carnes más sanas son las de animales criados en condiciones más naturales.

Los alimentos son de temporada y la carne es también un alimento estacional.

Las terneras nacen en primavera y se sacrifican con unos 13 meses o más. Los corderos nacen en invierno, de diciembre a marzo. Los corderos de leche tienen de 1 a 2 meses cuando se sacrifican, y los corderos de pasto de 4 a 6 meses. Es preferible que tengan más edad. Hay partos el resto del año, pero menos. Durante la primavera y el verano hay más oferta de ternera y cordero de producción local a un precio estable.

A lo largo del año hay carnes de gran calidad de animales de más edad: novilla, vaca y oveja. Estas carnes tienen más sabor y son ideales para preparar muchos platos tradicionales. De hecho muchas personas mayores y de cultura musulmana la prefieren.



La demanda continua de los mismos productos durante todo el año dificulta la relación entre pequeñas ganaderías y carnicerías. Las carnicerías, para satisfacer los gustos de las y los clientes, necesitan que les suministren de manera estable. Por eso se recurre a ganaderías intensivas, de otras provincias, con capacidad para producir animales de continuo y en distinta fase de crecimiento a lo largo del año.

Conocer y demandar alimentos en su temporada ayuda a conservar la calidad de las carnes y a sostener una producción local que es estacionaria.

¿CÓMO RECONOCER LA CARNE?

¿Qué carne comemos?

ETIQUETADO DE LA CARNE

VETAS

La carne de animales de **cría extensiva** tiene vetas de grasa que podemos ver a simple vista.

La de animales de **explotación intensiva** en general es más blanda y melosa porque tiene una mayor cantidad de grasa. Aunque tiene más grasa no se ve porque está infiltrada entre las fibras musculares.

Una carne de textura consistente puede ser un buen síntoma.



COLOR

La carne ha de tener el color propio de la especie y de la edad del animal. En principio, la carne de vacuno y ovino de ganadería extensiva es de color rojo intenso. Algunas granjas intensivas añaden colorantes al pienso para que de color a la carne.

OLOR

El olor de la carne debe ser agradable. Al comprar carne picada, si no está envasada al vacío, se debe exigir que se pique en el momento y en presencia de la persona consumidora. La carne se debe conservar siempre refrigerada en el establecimiento.

ETIQUETADO

La carne fresca no lleva una etiqueta, que sí es obligatoria en la carne envasada al vacío.



Junto a la pieza de carne fresca debe constar obligatoriamente:

1. Denominación comercial de la pieza (ternera, solomillo).
2. Precio por kilogramo.



La carnicería tiene que exponer al público otros datos de carácter facultativo:

- A. Identificación del animal (macho, hembra).
- B. Identificación de la sala de despiece.
- C. Identificación del matadero.
- D. País de origen.
- E. Países de cría.
- F. Número de crotal (de identificación del animal)
- G. Sello de garantía sanitaria.



CONSERVACIÓN DE LA CARNE

- ✔ La carne fresca conservarla en el frigorífico y consumirla antes de 48h o guardarla en el congelador.
- ✔ Antes de congelar, si la pieza es grande, partirla en trozos adecuados para descongelar progresivamente.
- ✔ Conservarla en recipientes cerrados para evitar que absorba olores y sabores por proximidad con otros alimentos.
- ✔ Una vez descongelada, no volver nunca a congelar.

CATEGORÍAS Y DESPIECE DE LA CARNE

Vaca/Terнера

1 Para estofar o filetear

REDONDO. Carne muy magra, sin nervios y un poquito fibrosa.

SOLOMILLO. Carne mas fina, de sabor más delicado y de sólo un nervio.

RABILLO. Pequeña pieza que sale de entre la babilla y la rabadilla, muy tierna, de buen sabor y extraordinario resultado. Cocción corta: 15 minutos en olla o 40 minutos en el horno.

2 Para guisar

ZANCARRÓN. Carne nerviosa, con mucha gelatina, jugosa, queda muy tierna cocinada y sin fibras.

AGUJA. Carne limpia, uniforme, tierna y de buen sabor.

FALDA. Carne con vetas de grasa, muy jugosa, con sabor muy definido.

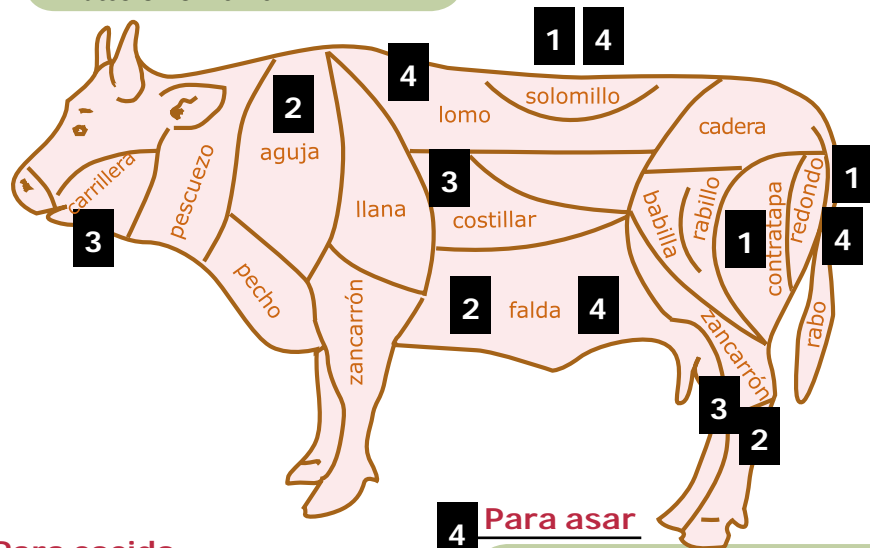
Cordero/Oveja

1 A la plancha

CHULETILLAS.
PIERNA fileteada.

2 Para estofar o filetear

PIERNA fileteada.



3 Para cocido

CARRILLERAS. Papo del vacuno, extremadamente jugosa, con muchos nervios, con mucha gelatina, sabor peculiar, color intenso, necesita larga cocción.

ZANCARRÓN. Es nerviosa, no fibrosa, de tacto muy suave al paladar. Se recomienda de ganado mayor.

COSTILLA DE VACUNO. Carne sabrosa que proporciona un cocido de intenso sabor.

4 Para asar

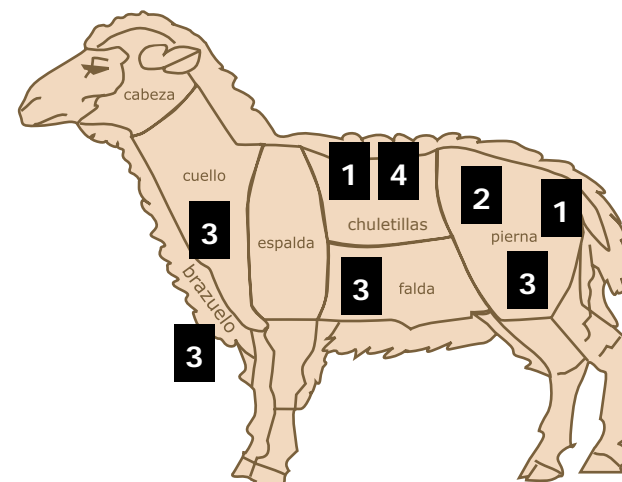
CHURRASCO. Costilla de vacuno cortada en finas tiras como de 1cm de hueso sin deshuesar.

REDONDO. Receta tradicional de asado en su propio jugo.

CHULETON. Adecuado para barbacoas.

ROAST-BEEF. Parte del lomo bajo de la chuleta de vacuno, asada en una pieza y fileteada después del asado.

SOLOMILLO. Excelente pieza asada sola en su propio jugo o rellena de foie fresco de pato.



3 Para guisar

BRAZUELO. Troceado con o sin hueso una excelente carne para hacer chilindrón, salsa española, etc.

PIERNA. Se cocina de la misma manera.

PESCUEZO. Carne muy sabrosa y jugosa, ideal para guisar o hacer cocidos con verduras.

FALDA. Pieza adecuada para realzar el sabor de ciertas verduras en la cocción.

4 Para asar

CHULETILLAS de cordero de pasto para poner a la brasa.

CORDEROS de leche, troceado en mitades o cuartos para asar al horno.

RECOMENDACIONES

- ✓ Llevar una **dieta variada y equilibrada**, basada en alimentos de temporada de origen local.
- ✓ **Racionar las grasas animales**, sobre todo embutidos y subproductos cárnicos.
- ✓ Priorizar la **calidad de la carne** en lugar de cantidad.
- ✓ Consumir **carnes más sanas** procedente de ganaderías locales extensivas.
- ✓ Pedir información sobre el origen, tipo de cría y alimentación en las **carnicerías tradicionales**.
- ✓ Cocinar con menos pero buena carne **platos completos y sabrosos**, como potajes, paellas y guisos.
- ✓ Saborear y compartir una **carne más sana, justa y sostenible**.



¿Qué carne comemos?

CARNICERÍAS TRADICIONALES EN ÁLAVA

Vitoria-Gasteiz

CARNICERÍA ARRONIZ Ariznabarra 2
CARNICERÍA ACEBO Mdo. Santa Bárbara Pto. 26
CARNICERÍA ACEBO Mdo. Reyes de Navarra Pto. 1
CARNICERÍA AIZPEOLEA Mdo. Florida
CARNICERÍA AKELARRE Pintor Pablo Uranga 5
CARNICERÍA AMADO Juntas Generales 29
CARNICERÍA AMELIA Castillo del Toro 9
CARNICERÍA ANGEL MARTINEZ Mdo. Santa Bárbara Pto. 18
CARNICERÍA APELLANIZ HARATEGIA Portal de Villarreal 2
CARNICERÍA ARGÓMANIZ Iturritxu 3
CARNICERÍA ARIZMENDI Zuya 8
CARNICERÍA BASILIO Mdo. Paraguay Pto. 6
CARNICERÍA BEHIAK Donostia 43
CARNICERÍA COLLADO Domingo Beltrán 66
CARNICERÍA CONCHI Mdo. Santa Bárbara Pto. 27 -28
CARNICERÍA DANIEL UBIS Mdo. Santa Bárbara Pto. 7
CARNICERÍA DÍAZ Plaza Juan de Ayala 2
CARNICERÍA E. ARTEAGA Los Herrán 51
CARNICERÍA E. LEGARDA Cuchillería 4
CARNICERÍA ELVIRA Fdz de Leceta 1 - Siervas de Jesús 37 - Coronación 9 - Arana 31 - Avda Gasteiz 37
CARNICERÍA ESPADAS Mdo. Gorbea- Zaldiarán Pto. 17- 18
CARNICERÍA F. ECHEVARRÍA Domingo Beltrán 63
CARNICERÍA GASTEIZ Adurza 18
CARNICERÍA GENARO Aranzabela
CARNICERÍA HÑOS GONZÁLEZ B. Tomás de Zumárraga 40 Pto. 2
CARNICERÍA HÑOS TUDERO S.C. Mdo. Paraguay Pto. 13
CARNICERÍA HÑOS. GARCÍA Mdo. Reyes de Navarra Pto. 20
CARNICERÍA HÑOS. MARTIN Mdo. Hebillas Pto. 12
CARNICERÍA HÑOS. MTZ DE ALEGRIA Enrique Eguren 5
CARNICERÍA HÑOS. MTZ DE ALEGRIA Cuba 3
CARNICERÍA HÑOS. MUÑOZ Mdo. Santa Lucia Pto. 10
CARNICERÍA HÑOS. ONETXA Pintor Vera Fajardo 6
CARNICERÍA HÑOS. ONETXA Mdo. Ensanche Pto. 13-14
CARNICERÍA HÑOS. UNZALU Avda. Judizmendi 15
CARNICERÍA HÑOS. VEGA Lorenzo Prestamero 10
CARNICERÍA ISIDRO Florida 61
CARNICERÍA JESÚS Jacinto Benavente 35
CARNICERÍA JESUS IZAGUIRRE Mdo. Gasteiz Pto. 11

CARNICERÍA JESUS M^o DOMAICA Avda Judizmendi 12
CARNICERÍA JESUS MARI OJANGUREN Benito Guinea 2
CARNICERÍA JOAQUIN IZAGUIRRE Mdo. Santa Bárbara Pto. 14
CARNICERÍA JOSE ARRIBA Mdo. Adurza Pto. 24
CARNICERÍA JUANMA Mdo. El Ensanche
CARNICERÍA L.G. TUDERO Mdo. Reyes de Navarra Pto. 23
CARNICERÍA LUIS FERNANDEZ Cuba 2
CARNICERÍA MARI Arana 13
CARNICERÍA MARI CARMEN Santa Olaja de Acero 1
CARNICERÍA MARIO Correría 87
CARNICERÍA MARQUINEZ Adriano VI 11
CARNICERÍA MEDIAVILLA Nicaragua 2
CARNICERÍA MIGUEL UNZALU Mdo. Santa Barbara Pto. 8 - 9
CARNICERÍA MITXEL Domingo Beltrán 31
CARNICERÍA MONTERO Mdo. Santa Barbara Pto. 4
CARNICERÍA MUJIKA Uribegela 2 (Abetxuko)
CARNICERÍA NATI S.C. Extremadura 18
CARNICERÍA OSCAR Plaza Pepe Ubis 11
CARNICERÍA OSKAR Panamá 2
CARNICERÍA PACO Bruno Villarreal Esq. Gorbea
CARNICERÍA RAMIRO Logroño 1
CARNICERÍA ROSI Mdo. Santa Bárbara Pto. 24
CARNICERÍA SANTAMARÍA Ferrocarril 10
CARNICERÍA SANTI Pablo Xerica 5 - Federico Baraibar 3
CARNICERÍA SANTI S. C. Mdo. Sansomendi Pto. 1
CARNICERÍA SANTIAGO Mdo. Hebillas Pto. 7
CARNICERÍA SEVE Florida 46 - 44
CARNICERÍA TOMÁS Ariznabarra 9
CARNICERÍA VALLE Mdo. Santa Bárbara Pto. 35
CARNICERÍA ZURBANO Extremadura 7
CARNICERÍA ZUYA Mdo. Aranzazu Pto. 6-7
CARNICERÍA/ALIMENTACION GOYA Plaza Zaramaga 8
LA TERNERA S.C. Sancho El Sabio 19
POLLERÍA-CHARCUTERÍA ÁLVAREZ Mdo. Reyes de Navarra

Amurrio

CARNICERÍA ALAVA Elexondo 10
CARNICERÍA HÑOS. MENOYO S.C. Dionisio Aldama 7
CARNICERÍA SAN JOSÉ Zabaleko 8





Organizan:

Federación Alavesa de Comercios y Servicios
ASELCAR
U.A.G.A.
Slow Food Araba

Fundación Paz y Solidaridad-CC.OO
Mugarik Gabe
SETEM Hego Haizea

Financian:



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



EUSKO JAURLARITZA
INDUSTRIA, MERKATARITZA
ETA TURISMOA

GOBIERNO VASCO
DEPARTAMENTO DE INDUSTRIA,
COMERCIO Y TURISMO