

¡COMA VD. CONEJO! CUALIDADES DIETÉTICAS DE LA CARNE DE CONEJO

por el Dr. M. Torrent Molleví

I

“ANTECEDENTES”.

En un tiempo como éste, en que el mercado parece estar saturado de carne, de importación o nacional, congelada o fresca; en que los precios de la ternera y del añojo -una carne de tanta calidad- están hundidos de hace tiempo; en que los cerdos cebados están bajando de cotización cada semana; en que los pollos están jugando desde hace tiempo más a la baja que a la alta; en que los conejos están francamente bajos; etc., en un tiempo -decimos- que nuestros diputados, como el leridano Josep Pou, se dirige al parlamento para pedir no se hundan las pequeñas y medianas empresas ganaderas, preguntando como es posible esta saturación del mercado de carne, su procedencia, etc..., y medidas que piensa adoptar el Gobierno para solucionar o paliar esta debacle ganadera, vamos a echar hoy un canto a favor de una de las carnes con mayores cualidades dietéticas, que, por ser ignoradas por el gran público, más bien fue menospreciada por una buena parte de los consumidores, considerada en otrora como vulgar, mientras que hoy ya suele concedérsele la categoría que se merece, tanto por los buenos gourmets, como por los restaurantes que quieren incorporarla como uno de sus platos predilectos.

El conejo ha dejado de ser una especie de carnicería típicamente casera para alcanzar ya un grado de desarrollo industrial.

España -país de conejos, según el viejo concepto-, no está desde luego a la altura de una explotación intensiva a semejanza de Francia e Italia, o incluso de Bélgica e Inglaterra, aunque si Cataluña y Levante, sobre todo nuestra provincia de Lleida.

En Italia, por ejemplo, el consumo de carne de conejo alcanza ya el 5 por ciento de todas las carnes, y, a pesar de que su producción se incrementa de año en año todavía tuvieron que importar en 1979 veinte mil toneladas de esta carne.

En España, vemos ya los trozos cuarteados de conejo en tiendas, restaurantes, casas de comida, ventas, “buffetts libres”, etc. tanto del interior del país como de nuestras costas, al lado de las costillas de cordero, del solomillo o entrecot de ternera, de la butifarra catalana y del pollo, y son ya varios los mataderos, y empresas que se apresuran a presentar la canal o cuartos troceados de conejo con verdadero primor y garantías higio-sanitarias.

Normalmente, la carne que consume el hombre es de vacuno, (ternera, vaca) de ovino (cordero, oveja), de caprino (cabrito, cabra), de porcino (cerdo en múltiples preparaciones), de aves (pollo, codorniz, pavo, pato, faisán...) y de conejo. Excepcionalmente, carne de caballo y de otras especies.

Existe una gran preocupación, sobre todo en los países desarrollados, de alimentarse correctamente. Pero lo cierto es que, incluso en los países más civilizados, más cultos, no es muy frecuente se consuman unas dietas bien equilibradas. En el conjunto mundial, los dos tercios de la población no consumen el mínimo exigible cuantitativamente, y unos tres mil millones de seres humanos no comen al día 150 gramos de carne o de pescado, 100 gramos de queso, o tres cuartos de litro de leche, que son los alimentos que nos aportan un mejor contenido protéico.

Un hombre de peso normal (unos 70 Kgs.) necesita 70 gramos de proteínas totales, de las cuales el 40 por ciento tendrían que ser de origen animal, y una mujer de unos 56 Kgs., necesita 60 gramos de proteínas al día.

Se considera, sin embargo, son suficientes 25 gramos de proteínas de origen animal, debiendo completarse el resto con proteínas de origen vegetal.

II

El ama de casa, para confeccionar sus dietas, debe saber que un litro de leche aporta 35 gramos de proteínas; que un huevo aporta 6 gramos; que cien gramos de pescado no graso (merluza, pescadilla, lenguado, etc.), de 15 a 18 gramos; el bacalao, 60 gramos de proteínas por cien gramos de peso, y las sardinas, 25 gramos los cien gramos.

En cuanto a las carnes, cien gramos nos proporcionan: “De conejo, 29 gramos; de pollo y ternera, 27 gramos; de cordero, 22 gramos, y de cerdo, 20 gramos”.

Pero la calidad de la carne no reside solamente en este aspecto protéico cuantitativo, sino que los aminoácidos de estas proteínas, como el triptófano y metionina, resulta que son indispensables para la vida, y que la lisina es esencial para el normal crecimiento del cuerpo.

Además la carne contiene más o menos grasa, que es la fuente energética de la carne, ya que la carne carece prácticamente de hidra-

tos de carbono. Si un hombre normal ha de consumir 3.000 calorías, el 11 por ciento, o sea, 330 calorías, deben ser suministradas por la carne.

La carne contiene, además, sales de fósforo, calcio, hierro, magnesio y cobre, así como algunas vitaminas como la B, C, D y menos de la A.

El hombre moderno, y más la mujer, se está preocupando e interesando precisamente por estos contenidos calóricos, de grasa, de colesterol, de vitaminas o de minerales de la dieta.

Sabemos en efecto, que se prescriben racionamientos para adelgazar, para los afectados del hígado, para la hipercolesterolemia, para los diabéticos, para los artríticos, anémicos, etc.

Se habla hoy mucho de las grasas como causantes de la arterioesclerosis, el infarto, la trombosis, etc. Pero si una dieta sin nada de grasa no satisface, teniendo pronto sensación de hambre, además de que se necesita algo de grasa animal por el aporte de los ácidos grasos linólico y linoleico que el organismo no es capaz de sintetizar, así como el aporte de las vitaminas E y K también es cierto que en las enfermedades circulatorias influyen asimismo la falta de magnesio en la dieta el exceso de azúcar, la vida sedentaria y el tabaco.

CUALIDADES DEL CONEJO.

¿Qué pasa, pues, con el conejo? Pues resulta que cien gramos de carne de conejo nos proporciona la mitad de calorías (99) que igual cantidad de pollo (195), e iguales calorías que la carne de vaca o ternera, y también menos que el cordero y muchos menos que el cerdo.

Que la carne de conejo aporta menos colesterol (50 miligramos por cien gramos de carne) que ninguna otra carne, pues el pollo, en igual cantidad, nos da 90 mgrs., el cordero, 100; el cerdo 105; la ternera 125 y el añejo 140 miligramos los cien gramos de carne.

Otro componente interesante en las dietas de adelgazamiento es la grasa. Pues bien, la carne de conejo es la que nos aporta menos grasa de todas las que consumimos. Mientras en la carne de conejo la grasa figura sólo en un 4 por ciento en las otras carnes se encuentra de un 10 a un 22 por ciento.

Otro factor dietético interesante desde el punto de vista médico hemos dicho que son los minerales. El magnesio, como coadyuvante en la prevención de la arterioesclerosis lo contiene en buena cantidad la carne de conejo, más que la de cordero y cerdo.

III

Al ama de casa le interesa también saber que el aporte calórico de una ración varía según la preparación o condimentación de la comida.

Si sabemos que cien gramos de conejo

fresco nos darían 99 calorías, el conejo asado nos proporciona 218 y el estofado 181 calorías los cien gramos.

Pasa lo mismo con los bistecs, los filetes, el solomillo, las costillas, etc., de ternera, de cerdo o cordero, en que según la preparación culinaria se duplica o triplica el valor calórico.

¿Es posible comer conejo en segunda o tercera comida, en una dieta de adelgazamiento? Ya hemos argumentado que sí.

Un "conejo con pimientos", de unos 1200 gramos, condimentado con hierbas aromáticas, incluso con leche descremada y coñac, aporta 360 calorías si se lo reparten cuatro personas.

Un "conejo a la mejicana", también de 1.200 gramos, repartido entre cuatro, nos da 355 calorías.

Un "aspic de conejo" para cuatro personas aporta 325 calorías a cada una.

Un "conejo con setas", 370 calorías por persona, dividido entre cuatro raciones.

Para los hepáticos y los afectados de hipercolesterolemia puede recomendarse "quenefas de conejo", en que, aparte de las hierbas aromáticas, uno o dos limones, cebolla, zanahorias, especias, se añade leche descremada, dos claras de huevo, migas de pan y queso gruyere, constituyendo un segundo plato completo.

O también "conejo agridulce", en que el condimento se basa en tomates, azúcar, limón, cebolla, laurel y romero.

Consideremos, por último, que el conejo ha pasado de ser un plato propio de gentes rurales a un plato "de categoría" en todos los restaurantes, y que hay muchos de éstos que lo ofrecen a la parrilla, al ajillo, etc., como una primicia y especialidad, como nos ocurre en todos los restaurantes, mesones o ventas típicas de Lleida y su huerta y de muchas otras provincias españolas.

En Catalunya estamos al mismo nivel de consumo de Francia e Italia, que es sobre los tres kilos y medio por persona y año, pero incluso Bélgica, Inglaterra, etc., están por encima de la media española, inferior a los tres kg.

No es de extrañar, pues que, conociendo las excelentes cualidades dietéticas de la carne de conejo, se vea en profusión en todas las cartas de los restaurantes europeos, pudiendo constatar que en Italia se ofrece ya al lado del pollo en igualdad de precio y preparaciones, cosa que no compartimos por el hecho de ser más elevado el costo de producción del kilo de conejo que el de pollo.

Ultimamente también hemos comprobado nosotros en algunos hoteles y restaurantes de nuestra costa mediterránea que ofrecen los trozos de conejo para asar en el acto a igualdad de precio que los trozos de pollo, si bien en donde se precian de dar un plato bien condimentado de conejo el precio es muy superior al de una ración de pollo.

Todo esto nos corrobora una vez más que el conejo ha entrado a formar parte ya de uno de los alimentos más apetecidos por el hombre moderno.