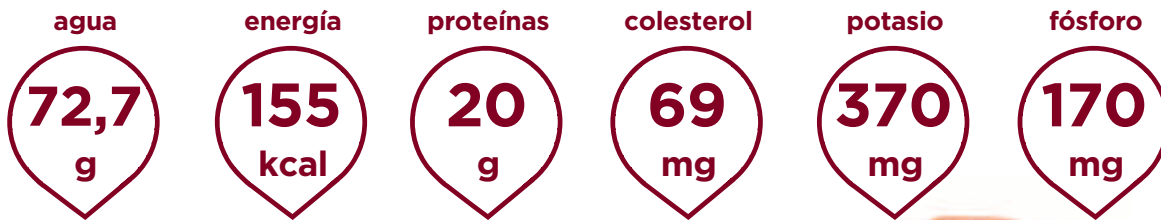


Por cada  
100  
gramos



## EL CERDO Y SUS 50 SABORES

# C

omplificado ceder a la tentación de un buen torrezno, el tocino de hebra en el cocido, un jamón de raza, un lomo salmantino o un chorizo leonés. Ya se sabe del cerdo 'hasta los andares' porque la carne de este

animal en embutidos o en sus cientos de preparaciones resulta jugosa, sabrosa y ofrece creatividad gastronómica. Aunque mientras sus formas embutidas y curadas son muy apreciadas, sus chuletas o lomos para freír o asar han sido poco valorados durante tiempo, no así el cochinillo asado.

Ya lo dijo el naturalista latino Plinio: «Su carne tiene 50 sabores, la del resto de animales, solo uno». La historia del cerdo consta desde hace unos 10.000 años, que fue cuando empezó a ser domesticado por el hombre en la zona de la actual de Anatolia (Turquía). Una fuente interesante de grasas y carne para los humanos.

Después se expandió hacia

### HISTORIA

#### EL COCHINILLO ASADO, TRADICIÓN Y SABOR

Una textura crujiente y tostada de la piel con una carne jugosa que hace las delicias de cualquier comensal. Es, en Segovia, sin duda uno de los platos más famosos en todas las celebraciones importantes, una excelente opción. El cochinillo asado, que junto con el cordero asado, forman parte de la cocina castellana desde la invasión del Imperio Romano en tierras de Hispania. Se desconocen recetas y descripciones de esta elaboración anteriores a los celtíberos. En la época del siglo XVII se hizo popular en las tabernas y figones de la zona castellana y poco a poco se ofrecía a los viajeros que se dirigían a la Corte. Ya a mediados del siglo XX diversas tabernas y restaurantes se disputaban la mejor receta con el objetivo de atraer a los turistas.

Asia, África y Europa. Fueron, posteriormente, los griegos los que extendieron su uso y valoraron su crianza alimentándolos con exquisiteces», recoge Anina Jimeno Jaén en su libro 'El sabor de las palabras'. Y los romanos lo ofrecían a sus dioses y también los alimentaba como si fueran reyes. Era un plato de lujo y la

buena mesa. Obras de la época daban consejos para adobar bien la carne y darle un gusto distinto y conservarla. Ya en esa época aparece el jamón, salteado y curado incluso.

Pasaría después a ser la carne del pueblo durante muchos siglos; ya que la caza les estaba vedada por ser un privilegio real y otro tipo de anima-

les requerían grandes extensiones para sus pastos, mientras que el cerdo podía cuidarse y criarse con pocos recursos y eran además animales duros que comen de todo, tienen muchas crías y crecen muy rápido.

Y fue Cristóbal Colón quien llevaría en su segundo viaje, en 1493, ocho cerdos a América. Fue su origen en Sudamérica.

Apreciado y aborrecido, tal como dijo Plinio (siglo I d. C.), seguirá ofreciendo innumerables –y suculentos– sabores, generando pasiones, amores y odios pero nunca le será indiferente a nadie.

Chuletas y lomo, simplemente a la plancha; pero también carne rellena y al horno o en hamburguesa y albóndigas –muchas veces mezclado el picado con la de ternera– son algunas de sus formas y combina muy bien con manzana y frutos dulces o cocinado con sidra, que le aporta personalidad y la hace más jugosa. El codillo, las manitas, la oreja a la gallega, carrillera, costillas, solomillo... todo es aprovechable, todo sabroso.

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

### UNA CARNE CON MUCHO RECORRIDO



**Daniel de Luis**  
Catedrático de  
Endocrinología y  
Nutrición de la UVA

En la actualidad estamos redescubriendo algunas de las bondades nutricionales de la carne de cerdo. Con respecto a las grasas y el colesterol, es un alimento que aporta menos de 80 mg de colesterol por cada 100 gramos, muy por debajo del aporte de la carne de ternera y de cordero. Y está muy lejos de alimentos que sí podemos considerar como ricos en colesterol, como por ejemplo la yema de huevo (250 mg por unidad); mantequilla (250 mg/100 g), o un queso semicurado (100 mg/100 g). La carne porcina es etiquetada como muy grasa, no obstante esto depende de la raza, sexo, edad, tipo de corte, pieza a consumir y de la alimentación recibida por el animal. Bien es verdad, que la carne de cerdo contiene ácidos grasos saturados (poco saludables). Pero también incluye ácidos grasos monoinsaturados (grasa buena), en una proporción superior al resto de carnes. Además, aporta ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico). Mención especial tiene el cerdo de raza ibérica, alimentado con bellotas, ofrece mayor proporción de ácidos grasos monoinsaturados (oleico). Con respecto al aporte proteico, la carne de cerdo contiene una cantidad entre 18 y 20 gramos de proteína cada 100 gramos. Esta cifra no deja de ser un promedio, ya que las diferentes partes del cerdo, presentan diferentes aportes; por ejemplo la parte trasera del cerdo es rica en proteína muscular, aportando la totalidad de aminoácidos esenciales, sin embargo las piezas delanteras, tienen más tejido conjuntivo o colágeno, que aumenta con la edad del animal. Con respecto al aporte de minerales y vitaminas, merece ser destacado el aporte de hierro, en forma de hierro hemo, que se absorbe fácilmente. La carne de cerdo no aporta vitaminas liposolubles, pero sí que aporta importantes cantidades de vitaminas del complejo B.



**ANA SANTIAGO**

Leche UHT  
**mesenor**

**mesenor**  
cooperativa

Tlf: 921 560 999

De Segovia, Naturalmente

Queso Fresco  
Estilo Tradicional