

357
kcal

calorías

78
mg

colesterol

15,6
mg

proteínas

260
mg

potasio

194
mg

fósforo

por cada
100 gramos

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

UN ANIMAL DE MENOS DE MES Y MEDIO



Daniel de Luis
Catedrático de
Endocrinología y
Nutrición de la UVA

La carne del ganado ovino se clasifica en función de la edad del animal. De este modo, cuando nos referimos al cordero lechal, la carne procede de animales de menos de un mes y medio de edad. La carne de cordero lechal es muy fina y jugosa, pero como veremos con menos nutrientes que los ejemplares de mayor edad. El cordero recental es un animal de menos de cuatro meses. Alrededor de los 40 a 50 días se produce el destete y el animal pasa a alimentarse con piensos compuestos, lo que provoca una disminución de su cantidad de grasa. La carne es menos tierna, más sabrosa y de color más rojo que la del cordero lechal. El cordero pascual o cordero de pasto tiene una edad que oscila entre los cuatro meses y el año y su carne tiene un sabor más marcado. Por tanto, se clasifica en roja o en blanca en función de la edad del animal. La carne de animales adultos –pascual y ovino mayor– presenta un color rojizo más intenso que la de animales jóvenes –cordero lechal o ternasco–. La coloración más rojiza de las carnes se

CORDERO, SABOR A TRADICIÓN

A

gua, sal, horno de leña y un buen lechazo. No necesita más uno de los mejores platos de Castilla y León. Luego, cada uno tiene sus preferencias por zonas o

restaurantes e, incluso, alguna variedad en los ingredientes y formas de asarlo, regado con vino blanco, rodeado de manteca de cerdo, acompañado de patatas o verduras... Un buen pan, un vino de la zona para descargar un plato pesado y una ensalada ligera que lleve vinagre es el acompañamiento que recomiendan los expertos, que los hay, al menos, apasionados.

Lechal, lechazo o cordero lechal. Cuestión de edad y de llevar el nombre por merecido, de estar todavía amamantado. La alimentación de las madres debe ser natural, a base de pastizal de monte bajo y rastrojos de cereal. El lechazo se alimenta de leche materna de oveja durante los 25 o 30 primeros días de vida. Así, la carne es de color rosado y grasa solo tiene la justa. Un sabor único e inconfundible muy alejado de piezas de animales más grandes, también de consumo habitual sobre todo en la zona de León; pero muy distintos desde un El sabor y la textura de la carne del lechal a la parrilla, bien

en chuletillas, asado o en pincho, se considera de mayor calidad que los de cordero de mayor edad.

Castilla y León sabe de lechazo. Su Denominación Específica Lechazo (IGP), admite únicamente animales procedentes de las razas churra, castellana, ojalada y cruces entre las tres. Todas ellas se

crian en el ámbito geográfico de la Cuenca del Duero, incluida Salamanca. Una denominación muy exigente en cuanto a sus requisitos; lo que se traduce «en una carne sin competencia en sabor y aspecto; completamente diferenciada del resto por ser muy tierna, de escasa infiltración, grasa intramuscular, gran ju-

gosidad, textura muy suave y de un color blanco nacarado o rosa pálido», tal y como la define la propia indicación.

Pero este animal también se utiliza para elaborar sabrosísimos guisos como son el cordero en su jugo, las manitas en salsa, el revuelto de riñones o las cabezas en pebre. Este último modo de preparar las cabezas es tradicional de Abarán, en Murcia.

Pocas zonas habrá en España que no tengan sus formas y sabores. En general, comparten las manitas, al modo de cada tierra y, desde luego, las mollejas, un plato donde León aporta su peculiar estilo rico en pimentón y cocina lenta.

Costillar, con setas, al chilindrón. A la miel o en caldereta. Es plato de fiestas, muy frecuente en las Navidades, banquetes y celebraciones.

Según la tradición, por ejemplo en el País Vasco, se asa como lo hacían los indios de América. En vez de colocar la pieza tumbada encima de las brasas, se le introduce una vara por la garganta y después de clavarlo en el suelo, se asa de pie. Esa manera de tratar la pieza tiene su razón de ser: la grasa que desprende el animal al asarse no cae encima de las brasas y no genera humo ni olores y el resultado de la pieza es muy sabroso y menos cargado.

HISTORIA

LOS ROMANOS LEGISLARON Y MARCARON A LAS OVEJAS

El ganado ovino fue el primero en ser domesticado por el ser humano. Algunos historiadores fijan la fecha en el once mil antes de Cristo en Irak; pero tardaría varios siglos en llegar a la Península Ibérica. Los primeros ejemplares datan del 4.800 a. C. y llegaron desde Italia y Sicilia, donde comenzaron a criarlos 200 años antes (5.000 a. C.). Al parecer, la ganadería de los fenicios, griegos y cartagineses continuó siguiendo los usos ancestrales y estas culturas no aportaron demasiado a la cría de la ganadería ovina. No obstante, los pueblos hispánicos prerromanos sí desarrollaron sus técnicas y sobresalieron como pastores. Diversos escritos que datan de aquella época alaban la belleza del paisaje de la Península. En ellos se describen llanuras y serranías y en las dehesas, rebaños de color dorado pastando, según Estrabón, escritor de la época. Los romanos fueron los primeros en obtener la lana blanca y sabían apreciar la sabrosa carne de cordero en las comidas diarias y en los fastuosos banquetes y fueron los primeros en hacer leyes para los rebaños de corderos. Con ellas prohibieron que invadieran las tierras sembradas y se comieran sus frutos. También fueron ellos los que tuvieron la idea de marcar las ovejas.



ANA SANTIAGO

Fuente importante de proteínas

debe a un mayor contenido en mioglobina. El aporte de calorías de la carne de cordero oscila desde las 180 calorías por 100 gramos de la procedente de la pierna a las 240-280 calorías de las costillas, chuletas y paletilla. El aporte de proteínas es de unos 15 gramos por 100 gramos de carne. Por otra parte, el aporte de grasas también oscila desde los 13 gramos por 100 gramos de pierna a los 20 y 23 gramos de las costillas y paletillas, con un aporte predominante de grasas saturadas y monoinsaturadas. En el grupo de los micronutrientes, en las vitaminas destacan las del grupo B, especialmente la B2 y la B12, y en menor medida, la B1 y la B3. En cuanto a los minerales, la carne de cordero es buena fuente de hierro hemo, un tipo de hierro que se absorbe bien en nuestro intestino y que es necesario para la formación de hemoglobina y un aporte adecuado del mismo previene la anemia ferropénica. Como ya comentamos previamente cuanto más roja es la carne (más edad del animal) mayor contenido de hierro. También destacan el aporte de fósforo, sodio y zinc.