

## SALUDABLE

# Cordero lechal, tradición castellana

**Ovino.** Asado al horno es uno de los platos más representativos de la gastronomía de Castilla y León, donde destaca por su calidad y su exquisito sabor

## COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>63</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>0</b>
g	kcal	g	mg	g

ANDREA DÍEZ



El horno, el fuego y el plato de barro son necesarios para un buen asado.



La piel queda tostada y crujiente.

## Lechazo con IGP, sal y agua

A. D. S.

No hay visitante que se precie que no haya pasado por Castilla y León sin dejarse seducir por uno de los platos emblemáticos de su gastronomía. Efectivamente, hablamos del lechazo asado, en horno de leña y cazuela de barro. El secreto para conseguir que esté en su punto cuando el comensal lo degusta en mesa, lo conocen los maestros asadores. No hay extraños rituales, ni complicados pasos, por eso lo comparten sin problema porque se limita al producto y arte de conocer el funcionamiento de los hornos de leña. En su preparación el tiempo y la cantidad de calor que reciben es fundamental para que quede crujiente en su exterior y tierno en su interior. Dos ingredientes acompañan al lechazo, siempre con la etiqueta de IGP Castilla y León, y son el agua y la sal. No hace falta nada más.

Si uno lo prepara en casa le llevará por lo menos un par de horas para que quede bien hecho por los dos lados. En un restaurante, se ajustan a los tiempos del horno tradicional, se nota en el aroma y también en el sabor. Y como guarnición, lo habitual es completar el plato con una ensalada de lechuga, tomates y cebolla para refrescar el paladar.

Servido de forma tradicional con su bandeja de barro, que permite mantener la temperatura exacta, y asado en horno, el cordero lechal además de ser un deleite para el paladar es un imprescindible en el recetario de Castilla y León. Aunque esta es la forma más habitual de encontrar el cordero lechal en los restaurantes asadores de toda la región ha servido de inspiración para originales presentaciones como la tapa 'Lechazo Taj Mahal' del restaurante Don Bacalao, que cocinaba entonces Isabel González (hoy en el Puerto Chico) vencedora del XI Concurso Nacional de Pinchos y Tapas de Valladolid. Se trata de una mezcla de lechazo asado con

yogur de tandoori masala. También tiene buena respuesta entre los comensales los lingotes de cordero lechal asados a baja temperatura acompañados de pimientos asados.

La carne de cordero se aprovecha sin problema, independientemente de la edad del animal, para calderetas y guisos con verduras. Existe un amplio y variado recetario que se puede consultar en la página web de la IGP ([www.igplechazo de castilla y leon.es](http://www.igplechazo de castilla y leon.es)) para disfrutar de todas las piezas. Por ejemplo, las chuletillas se pueden preparar fritas, empanadas o no, a la parrilla, o escabechadas con Lechuga de Medina; el ragout de la pierna deshuesada con verduras, que

también puede emplearse como relleno para elaborar un singular hornazo; el lomo de lechazo con crema de espárragos de Tudela de Duero espinacas y piñones; la falda de lechazo con arroz a la zamorana; las asadurillas con un salteado de setas con mantecquilla de Soria o, incluso, una menestra con las costillas. Funciona bien la combinación del morcillo con judías de El Barco de Ávila. Para un menú más informal está la opción de elaborar unas hamburguesas de cordero o unas albóndigas acompañadas de pimientos de El Bierzo.

Así que cuando uno trabaja este producto en cocina, además de la destreza del cocinero, la calidad del producto sigue siendo

fundamental. Los lechazos con Indicación Geográfica Castilla y León proceden exclusivamente de las razas autóctonas, castellana, churra y ojalada, que se caracterizan por tener una carne tierna, jugosa y de sabor suave. Para certificar la calidad del producto cada lechazo calificado lleva cuatro vitolas, una en cada pata, con el logotipo del Consejo Regulador, también el logo de la Unión Europea que corresponde a las IGP, el logo propio de la IGP y también el del operador que comercialice estos lechazos. Hay que recordar que aunque la carne de cordero lechal no tiene mucha grasa su aporte energético es elevado así que su ingesta debe ser esporádica.

## Todo un manjar nutricional

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, presentando propiedades nutricionales diferentes. De este modo, cuando nos referimos al cordero lechal tiene menos de un mes y medio de vida y su carne es muy fina y jugosa. En el caso del cordero recental, de menos de cuatro meses, al destetarse y comenzar la alimentación de piensos compuestos hay una disminución de la grasa. La carne es menos tierna que la del cordero lechal. El cordero pascual o cordero de pasto oscila entre los cuatro meses y el año y tiene un sabor más marcado. Por tanto, la carne de cor-

dero se clasifica en roja o en blanca en función de la edad. La carne de los adultos, pascual y ovino mayor, es más rojiza que la de los jóvenes como el lechal o recental. Ese tono se debe a que tienen un mayor contenido en mioglobina (el pigmento que contiene hierro), por ello es más rica en este nutriente fundamental para nuestros glóbulos rojos.

El aporte de calorías 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. En cuanto a las proteínas alcanzan los 15 gramos por 100 gramos de carne mientras que las grasas

también oscilan entre los 13 gramos por 100 gramos de pierna a los 20-23 gramos de las costillas y paletillas, con un aporte predominante de grasas saturadas y mono insaturadas. Con respecto a las vitaminas destacan las del grupo B, especialmente la B2 y la B12. Además, también es una buena fuente de hierro necesario para la formación de hemoglobina y un aporte adecuado previene la anemia ferropénica. También destacan el aporte de fósforo, sodio y zinc. Resumiendo, se trata de una carne saludable con diferentes aportes de calorías, energía y minerales en función de la edad del animal.