

SALUDABLE

Pato, poco convencional en la cocina

Aves. Su exquisita carne ha entrado a formar parte del menú de grandes cocineros que aprovechan las posibilidades de introducir magret, foie o punta de jamón en sus platos

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
63,5	214	0	75	0
g	kcal	g	mg	g

ANDREA DÍEZ



Filete de pato glaseado con puré de patata y tomates. FOTOLIA



Pato asado con naranja.

Asado y a la naranja

A. D. S.

Es importante que esté bien hecho y que quede crujiente en el exterior. Este es el objetivo a la hora de asar un pato siguiendo la receta tradicional francesa que lo acompaña de una salsa de naranja. Aunque el pato asado es una propuesta gastronómica internacional, España no se encuentra entre los principales productores de pato. Cada maestrillo tiene su librito a la hora de cocinarlo en casa. Sobre todo porque el secreto está en la elaboración de la salsa de naranja o más bien la utilización de esta fruta durante el proceso. Hay muchas posibilidades, entre ellas, la de colocar en una bandeja de horno de cristal el pato salado y añadirle un poco de brandi, zumo de naranja y azúcar, mezclado al fuego previamente. Después se hornea durante media hora y se le humedece con el propio caldo. Si es necesario se añade un poco de agua más. Se repite la operación un par de veces y se deja en el horno durante otra hora. Para elaborar la salsa de naranja, en una cazo se echa un poco de caldo de ave, ralladura de la piel de la naranja y unos gajos de naranja. Se cocina a fuego lento durante diez o quince minutos. Y estará listo para servirse acompañado también de unas rodajas de naranja.

Una de las grandes desconocidas de la cocina actual es la carne de pato que, sin embargo, poco a poco, aumenta su presencia en los restaurantes de la región que apuestan por una cocina de producto. En Castilla y León, provincias como la de Palencia y Segovia cuentan con una amplia tradición en la elaboración de un buen pato o parro, como se le denomina coloquialmente. Hay un amplio repertorio y admite muchos tipos de presentaciones pero asado en horno de leña da como resultado una carne jugosa que merece la pena probar. Un sabor característico que se desmarca y complementa la oferta tradicional que encumbra al cochinillo y el lechazo tan

propios de la comunidad. Para acompañar, una ensalada, algún entrante y un buen vino de la tierra. La versatilidad de este producto en la cocina ha hecho que sucumban cada vez más restaurantes ante su variedad y calidad. Así se encuentran propuestas como el pato entero asado, el magret o pechuga, el jamón curado para condimentar en una ensalada o degustar con una tosta, los muslos confitados o los rillettes y, por su puesto, el reclamado foie. Esta última delicia no falla en celebraciones y eventos. Consumido con moderación y presentado con mesura con otros productos de temporada, como los higos, hacen de esta tentación difícil de resistir una oportuni-

dad para descubrir nuevos sabores. Por cierto, que también es cada vez más habitual verlo incorporado en arroces y risottos. Su peculiar sabor aporta una nota innovadora para el comensal que se deja sorprender y conocer otro tipo de carnes.

Así pues, la relación del pato con la cocina se extiende por los aperitivos, entrantes y primeros y segundos platos. Sin embargo, el pato es un producto poco convencional en la cocina casera. No se encuentra entre las primeras opciones de consumo en los hogares. Pero es una carne con un importante aporte nutricional que está por descubrir para la mayoría de los consumidores. Este tipo de carne blanca se con-

sume sin piel porque es ahí donde se acumula la grasa. Aunque precisamente es la parte más tentadora cuando se presenta en el plato tostada y crujiente.

Las recetas con este ave como protagonista se remontan a la época de los romanos cuando ya despertaba especial interés gastronómico. Fue el país vecino, Francia, quien con el paso de los años adoptó su consumo como habitual sobre todo para eventos especiales. Así, la receta del pato a la naranja se convierte en uno de los máximos exponentes de su cultura gastronómica, donde tampoco faltan las referencias a las elaboraciones con el foie (foie gras o fuagrás), el hígado hipertrofiado de pato y de oca.

Una carne light y rica en proteínas

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El pato se consume desde la antigüedad. Encontramos las primeras referencias escritas en el libro 'De re coquinaria', de Marco Gavio Apicio. Este gastrónomo y escritor romano del siglo I d. C. abordó las diversas elaboraciones que se podían hacer con esta carne.

El pato lo clasificamos dentro de la categoría de las carnes magras blancas. Utilizamos el término magro para la carne animal compuesta casi en su totalidad por músculos. Por esta razón, su contenido en grasa es muy bajo y su porcentaje de proteínas elevados. El aporte de energía se sitúa en torno a 200 calorías por

100 gramos, con más de 20 gramos de proteínas y tan solo 14 gramos de grasas. En esta línea cabe destacar que la grasa predominante es la monoinsaturada (cardiosaludables), con un aporte reducido de colesterol (75 mg por 100).

No obstante, podemos encontrar algunas variaciones en la composición nutricional en función de la pieza de pato, por ejemplo, las pechugas o magret, presentan más proteínas y menos grasa. Sin embargo, los muslos, son más grasos. Al ser una carne blanca, aporta vitaminas muy interesantes, destacan las del grupo B, como la tiamina B1, pirido-

xina B6, ácido fólico B9 y cobalamina B12. También contiene cantidades interesantes de vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D y E, así como vitaminas antioxidantes, como la C.

La carne de pato aporta hierro hemo de fácil absorción, calcio, zinc, potasio, magnesio, fósforo, cobre y selenio, buenos para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar la formación de los huesos y la regulación del ritmo cardiaco.

Por tanto, podemos resumir que con la carne de pato estamos ante un alimento rico en proteínas, hierro y vitaminas, con un aporte calórico medio.