

---

# EN SU PUNTO

---

DICIEMBRE PONE SOBRE LA MESA ALGUNOS DE LOS PRODUCTOS MÁS LUJOSOS DEL AÑO. CLAVES PARA MIMARLOS

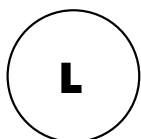
---

## TIEMPO DE CORDERO

De enero a noviembre su carne es mucho menos popular que la de la ternera, el cerdo o el pollo, pero esa tendencia cambia en Navidad. Estamos en el mes del año en que más se compra y consume este animal, rico en proteínas, fósforo y potasio. Además de echar un vistazo al recetario tradicional, disfrutar al máximo de su delicioso sabor implica conocer cómo se clasifica en la carnicería y cuáles son sus mejores piezas.



**Comprar mucho y pronto.**  
Adquirir piezas enteras o mitades de cordero resulta más barato. También hacerlo antes de Navidad y luego congelar.



La carne de cordero es sinónimo de tradición. En la cocina, donde protagoniza unas cuantas recetas típicas, y también en la manera de entender la ganadería. El cordero está ligado al pastoreo, una de las actividades más antiguas de nuestro país, y específicamente a la trashumancia, que mantiene vivos los prados e imprime movimiento a la serenidad de los paisajes rurales. En el siglo de las nuevas tecnologías, aún existen unos 25.000 kilómetros de vías pecuarias y todavía resulta posible ver (y oír) a los rebaños que se desplazan por ellas con sus pastores.

Sin embargo, el cordero es una de las carnes menos consumidas de España. Los datos son claros: comemos, en promedio, 1 kilo y medio por persona al año, una cifra que está muy lejos de los 9 kilos anuales de ternera, los 10 de cerdo o los 13 de pollo. Ahora bien, también con los datos en la mano, resulta innegable que el cordero está estrechamente vinculado a la Navidad: diciembre es el mes en que más se compra y consume esta carne. En comunidades como Aragón, Castilla-La Mancha o Castilla y León resulta difícil imaginar una comida navideña que no la incluya.

Además de la textura y del sabor, la carne de cordero tiene características nutricionales interesantes. Supone una buena fuente de proteínas, fósforo y potasio. Y, comparada con la de cerdo y la de ternera, aporta casi el doble de vitaminas del grupo B, menos calorías y, en algunas piezas (como la pierna), menos grasas. Sí, menos grasas, aunque están concentradas. La mayor parte se encuentra debajo de la piel y alrededor de las vísceras; es decir, se puede ver y retirar con facilidad, sobre todo cuando las piezas proceden de ejemplares jóvenes.

### LOS MÁS CODICIADOS, LOS JÓVENES.

Los corderos se clasifican por edad. Esto determina la alimentación que reciben, su tamaño, su peso y las características finales de su carne, como la textura y el sabor (especialmente, este último). En el mercado podemos encontrar tres tipos distintos: el lechal, el recental y el pascual.

• **Cordero lechal.** Vive, como máximo, 45 días. Pesa alrededor de 5 kilos (aunque puede variar según la raza) y, como indica su nombre, solo se alimenta de leche materna. El sabor de su carne es suave y tiene una textura muy tierna. Por ello se aprecia mucho en la cocina.

## Lechal, recental o pascual. En la carnicería se clasifican por su edad, que determina no sólo su tamaño y peso, sino su alimentación, textura y sabor.



• **Cordero recental.** Vive entre 45 y 100 días, y su peso varía entre los 7 y los 13 kilos. Durante los primeros días de vida se alimenta solo de leche materna. Tras el destete, su alimentación se basa en pastos y hierbas, si bien también puede incluir paja y cereales. Este es, quizá, el cordero mejor valorado porque su sabor, si bien sigue siendo suave, tiene algo más de presencia. Presenta una textura fina y muy agradable al paladar, y rinde más en la cocina (y en el bolsillo).

• **Cordero pascual.** Vive entre 100 días y un año, pesa más de 13 kilos y su alimentación evoluciona del mismo modo que los anteriores (primero, leche; después, pastos o piensos). La textura de su carne es menos delicada, aunque sus principales características son el aroma y el sabor, mucho más intensos. Estamos ante el tipo de cordero del que a veces se dice que “tiene gusto a lana”. Sin embargo, se trata del más consumido a nivel mundial.

### De la pierna

**Medallones.** Rodajas de unos 2 cm de grosor y sin hueso, muy magras, tiernas y jugosas. Se pueden hacer a la plancha, fritas, empanadas y adobadas.

**Chuletas.** Rodajas del mismo grosor, pero un poco más grandes y con hueso. Es un corte bastante tradicional, adecuado para la plancha y la parrilla.

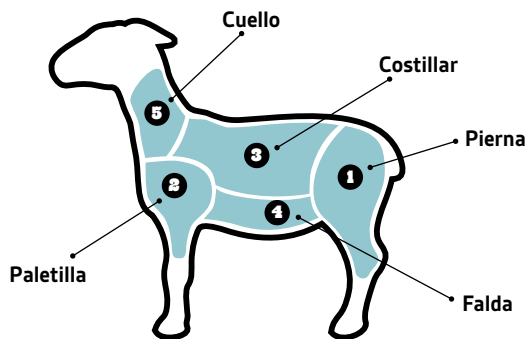
**Filetes.** Más finos (algo menos de 1 cm de grosor) y sin hueso, son piezas tiernas y muy versátiles. Tanto a la plancha como empanados quedan muy sabrosos y tiernos.

**Jarrete.** Se trata de la parte final de la pierna, la que está justo antes de la pata. Muy apreciada por su jugosidad, resulta ideal para elaborar calderetas y guisos, acompañar con menestras y asar al horno (como la pierna entera).

**Tournedó.** Es una rodaja gruesa, de unos 2 o 3 cm de grosor, que no tiene hueso. Resulta fácil distinguirla porque se comercializa envuelta con el redaño del cordero (es decir, con una membrana o tela veteadas de grasa). Esto mantiene su forma y su jugosidad. Queda muy bien al horno, aunque también se puede hacer a la plancha.

### De la paletilla.

Además de la pieza entera, idónea para asar al horno, están las chuletas y los jarretes,



## PIEZAS PARA MONTAR TU MENÚ

Las chuletas a la plancha, el lechal asado o la pierna o la paletilla al horno son algunos ejemplos de gastronomía tradicional con cortes clásicos. No obstante, a ellos se suman también los menos conocidos jarretes, collares, filetes de carredón, medallones, tournedó o churrasquitos. Descubre qué son y cómo cocinarlos.

igual que en la pierna. La diferencia reside en el tamaño (las paletillas son más pequeñas) y también en la textura, ya que las paletillas contienen más grasa y, por tanto, suelen resultar más jugosas.

### Del costillar.

**El costillar entero.** Es la imagen típica de la carne de cordero. Se ubica en el lomo del animal y resulta idónea para asar (adobada o no), ya que queda muy tierna.

**Costillas.** Su aspecto y forma varía según su ubicación (las que están más cerca del cuello tienen un medallón más alargado, mientras que las intermedias o centrales tienen un medallón más redondeado y atractivo). En cualquier caso, todas son muy apreciadas y resultan muy sabrosas

a la parrilla, a la plancha, fritas e incluso empanadas.

### De la falda.

**Falda entera.** Se trata del pecho o la parte baja del animal y se comercializa como una tira alargada de carne con hueso. Tiene más grasa que otros cortes y por ello es sabrosa. Se puede hacer a la brasa pero se recomienda asar al horno, con especias y regada con agua o caldo para evitar que se seque.

**Falda chuleteada.** Son porciones de falda cortadas a tiras, siguiendo la línea del hueso. Tiene menos cantidad de carne y va muy bien en guisos y calderetas (también en sopas) porque da sabor y consistencia a estos platos.

### Churrasquitos.

Hablamos de los trocitos de carne con hueso que

se obtienen cortando cada hueso (o palito). Quedan exquisitos adobados y fritos (y crocantes), aunque también se pueden guisar con unas patatas.

### Del cuello.

**Pieza entera.** No es un corte especialmente tierno, pero sí jugoso y, sobre todo, gelatinoso. Por ello resulta ideal para los platos de cuchara como guisos, estofados, calderetas o sopas. Con ese tipo de cocción, la carne se enternece y el plato gana consistencia, sobre todo si se hace a fuego lento.

**Collares.** Se trata de rodajas, con hueso y no muy gruesas. Quedan muy bien a la brasa o a la plancha (son muy sabrosas). También se pueden guisar, aunque para ello se recomienda que sean un poco más gruesas (de unos 3 cm de grosor).

### Filete de carrillón.

Hablamos del cuello entero, pero deshuesado. Se presenta abierto (desplegado) y con cortes transversales sobre la superficie, ya que la mejor manera de prepararlo es a la plancha.

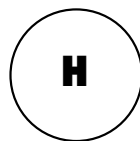




## ALMA BLANCA

Debido a su bajo contenido graso y aporte calórico, la merluza se considera adecuada para personas con sobrepeso u obesidad. Eso sí, para ello ha de cocinarse al horno o a la plancha; es decir, con técnicas que no añadan un exceso de grasa al alimento. Su carne, blanca, blanda, suave y sabrosa, se encarga del resto.

Delicado y carismático, su sabor es uno de los más apreciados del mar. También de los más buscados. Cada español consume alrededor de 3 kilos de merluza al año, aunque pocos tienen claro de dónde procede y cómo se pesca. De ello depende su calidad y su huella ecológica.



Hay que ver cómo nos gusta la merluza. No solo es la especie más consumida de España, sino que la pescamos y comemos en tal cantidad que destacamos en los estudios de alcance europeo. Nuestro país es el principal consumidor de todo el continente y ocupa el segundo puesto en términos de pesca, apenas superado por Francia. Como señala un minucioso informe del Observatorio de Productos de Pesca y Acuicultura de la UE (EUMOFA, por sus siglas en inglés), la merluza es, con diferencia, la principal especie en el mercado español, con un consumo per cápita tres veces superior al del bacalao o el salmón. Ahí es nada.

En números redondos, comemos unos 3 kilos de merluza al año por persona. Además, la preferimos fresca; un gusto que está estrechamente relacionado con las características del producto que compramos, con su procedencia y con las técnicas de captura. Un dato: la cantidad de merluza fresca que se importa de países extracomunitarios es muy marginal (representa menos del 1% del mercado total de la UE), de modo que la que llega a nuestros platos es, sobre todo, europea: la de mejor calidad, según los expertos.

# MERLUZA: SI 'PINCHA', MUCHO MEJOR

Esta merluza, muy apreciada en la cocina por el sabor de su carne, se captura principalmente en el Atlántico norte. Pero ¿de qué modo? Básicamente, hay dos artes de pesca que impactan de manera muy distinta en el medio ambiente y que influyen en la calidad del producto final. Son los siguientes:

- **Arrastre.** Su nombre lo dice casi todo: se utilizan grandes redes con las que se *peina* el mar. Una técnica que permite capturar más cantidad de peces y hacerlo en menos tiempo; sin embargo, es muy dañina para el lecho marino y afecta a ejemplares de otras especies, que también acaban en las redes. Esta forma de pesca genera estrés en los peces, que muchas veces se golpean entre sí. Estos golpes y apelmazamientos disminuyen la consistencia y la calidad de la carne.

- **Pincho o palangre.** Esto es, con anzuelo. El palangre está formado por un único hilo (o línea) del que, a su vez, salen otras líneas con anzuelos. Los hay de distintos tipos (de superficie o de fondo), pero en todos los casos se trata de un método mucho más respetuoso con el entorno marino. Como ventaja añadida, los peces no reciben golpes y esto mantiene en mejores condiciones el producto final. Es una técnica de pesca artesanal que se utiliza desde el siglo XIX.

## DE ANZUELOS... Y OTROS GANCHOS.

La mayor parte de la merluza europea se pesca con el sistema de arrastre, aunque España es una excepción. Según el EUMOFA, en nuestro país es más habitual que se pesque con palangre. El dato no resulta extraño si tenemos en cuenta el lugar que ocupa este pescado en nuestra dieta cotidiana y la importancia que le asignamos a la gastronomía y a los productos de calidad. Si la merluza capturada con palangre es mejor, queremos esa, aunque sea un poco más cara.

Anunciar *merluza de pincho* es un gancho estupendo para el consumidor. Al menos en nuestro entorno, donde, recordemos, destinamos más de 195 € por persona al año a la compra de pescado. Precisamente por ello, hay que prestar mucha atención a las etiquetas cuando vamos a la pescadería. Como consumidores, tenemos derecho a recibir toda la información del producto. Y, por fortuna, en



esto de la información, la Organización Común de Mercados de la Unión Europea es muy estricta y muy clara.

No importa si estamos en un comercio de barrio o en un hipermercado. Las reglas son las mismas para todos. En el mostrador, junto al precio, deben estar bien visibles los siguientes datos:

- El nombre comercial y científico de la especie (Merluccius merluccius, en el caso de la merluza europea).
- Si procede de pesca extractiva o de acuicultura.
- La zona de pesca o producción y el tipo de arte de pesca utilizado.
- Si el producto es descongelado y la fecha de consumo preferente, en consonancia con las normas generales de etiquetado de los alimentos.

Por supuesto, el comerciante puede añadir más información de manera voluntaria, como la fecha de captura y desembarque, los datos ecológicos o el contenido nutricional. Sobre esto último, cabe decir que tanto la merluza como la pescadilla (es decir, los ejemplares que pesan menos de 1,5 kg) son un alimento muy saludable, magro y poco calórico que nos aporta proteínas de buena calidad y considerables cantidades de potasio, fósforo, magnesio y calcio.

¿Y los datos ecológicos? Cuando la pesca es verdaderamente sostenible, respetuosa con el medio ambiente y con las especies marinas, los pescaderos pueden solicitar una certificación especial. El sello Marine Stewardship Council (MSC) es un estándar internacional para la pesca sostenible y la trazabilidad de los productos pesqueros. Para obtener esta certificación, las pesquerías deben superar un proceso de evaluación y formación realizado por auditoras independientes. Y, una vez certificadas, deben someterse a auditorías anuales, inspecciones y operaciones de seguimiento. Solo así puede lucirse la ecoetiqueta MSC, que garantiza a los consumidores estos controles.

# Contra los excesos, piña

Siempre es buena idea comer una pieza de fruta, pero si hablamos de piña y estamos en diciembre, todavía más. Una porción de esta fruta es **el mejor regalo de Navidad** que le podemos hacer a nuestro sistema digestivo. Resulta que la piña contiene bromelina, una enzima que **contribuye (y mucho) a digerir las proteínas**, esas moléculas tan presentes en las carnes, los embutidos, los quesos y tantos otros alimentos tradicionales de las fiestas. Está demostrado que esta fruta nos **ayuda a hacer mejor la digestión** (del mismo modo que el chupito de hierbas, no).

La piña tiene otras cualidades que podemos destacar y que, de nuevo, nos vendrán especialmente bien en estas fechas en las que el exceso es la norma. Su **aporte de fibra, de potasio y de agua**, por ejemplo, es un aspecto muy interesante. Esta combinación **previene el estreñimiento** y tiene **efecto hidratante y diurético**. La fibra, en particular, ayuda a **regular los niveles de colesterol** y, también, aumenta la sensación de saciedad. Un postre navideño con piña o ananá, como también se conoce a esa fruta, es siempre un acierto. Y más si hay previsión de mazapanes o turrones.

Para elegir una pieza madura, **el mejor truco es tirar de una de sus hojas**. Si se desprende con facilidad, entonces la piña estará en su punto. Otra manera de averiguarlo es a través de su aroma, que debe notarse y ser dulzón, y del color: **cuanto más amarilla, más madura**.

Una vez en casa, hay que tratarla con mimo: se trata de una fruta frágil y sensible a los cambios bruscos de temperatura que no se lleva demasiado bien con el frío. **Sólo la guardaremos en la nevera una vez que la hayamos abierto (no antes)**, cubierta con papel film y durante pocos días, ya que pierde su jugosidad con rapidez.



## SALSIFÍ, LA RAÍZ DEL DESCONCIERTO

S

Se trata de un boniato? ¿De una yuca alargada? ¿Es un palo? Nada de eso y, a su vez, un poco de todo. **El salsifí es un tubérculo** —una raíz, en otras palabras— y por ello nos recuerda a otros alimentos

del estilo que conocemos mejor y que tienen más presencia en nuestros platos. Sin embargo, no resulta tan fácil acertar a la primera porque su aspecto desconcierta bastante a quien no sepa qué es: **fino y alargado, de color negro y superficie irregular**, el salsifí tiene pinta de rama. Quizá la primera pista nos la da su textura, **a medio camino entre el boniato y la yuca**.

Ahora bien, si se trata de encontrar un término medio, podría decirse que el salsifí lo está en lo que respecta a su composición nutricional. **Nos proporciona el doble de energía que las zanahorias**, pero no tantas calorías como las patatas o los boniatos. Constituye una **buena fuente de proteínas vegetales** (más que las patatas y mucho más que las zanahorias), pero no puede competir en el contenido de ciertas vitaminas, especialmente las de tipo A (un apartado en el que el boniato y las zanahorias son imbatibles).

**Aporta buenas cantidades de fibra y calcio, tiene menos carbohidratos que las patatas y los boniatos**, nos aporta un montón de **potasio** y el **81% de su peso es agua**.

Pero ¿cómo se cocina este alimento peculiar? Respuesta exprés: pelado y hervido. **Conviene quitarle su capa exterior, que es muy dura, y lavarlo bien para eliminar los restos de tierra**. Tarda en cocerse entre media hora y 40 minutos pero, una vez que está listo, **su textura resulta tan suave que se deshace en la boca**. Además, es muy rico; tiene un ligero sabor dulzón. Se puede utilizar **en purés, en ensaladillas, cocido y con un toque de aceite de oliva, o salteado a la plancha** con un poco de mantequilla y pimienta. ¡Un curioso manjar!

El pulpo es una criatura fascinante que ha cautivado a artistas, escritores y navegantes por igual. Numerosos mapas y antiguos documentos cartográficos lo han convertido en una estrella de la mitología marina. Los Beatles o Syd Barret han compuesto canciones en su honor. El mundo del cómic se inspiró en él para crear al Doctor Octopus, y las *Veinte mil leguas de viaje submarino*, de Julio Verne, no habrían sido tan emocionantes sin aquel cefalópodo gigante acechando a la tripulación del Nautilus. Es más, hasta la prensa deportiva ha caído rendida a los tentáculos. ¿Quién no recuerda al pulpo Paul, famoso por sus predicciones en el Mundial de fútbol de Sudáfrica?

El pulpo hechiza también a cocineros y comensales. Junto con el calamar y la pota, es nuestro tercer alimento favorito de cuantos proceden del mar. En España comemos más cantidad de este molusco que de pescados tan populares como el bacalao, el salmón o las anchoas, y en algunas zonas de nuestro país, como Galicia, es un claro referente de la identidad gastronómica local. Una ración de pulpo a la gallega es, además de un *buque insignia* delicioso, una propuesta saludable, pues este molusco es bajo en grasas y poco calórico, mientras que nos aporta proteínas, minerales y vitamina A. Con las patatas hervidas y el aceite de oliva conforma un plato muy completo desde el punto de vista nutricional.

Ahora bien, hay un problema. El aprecio por este manjar ha disparado su consumo y su captura, y nuestras costas no alcanzan a cubrir esta demanda creciente. Parte del pulpo que se sirve y comercializa en la actualidad es de importación; sobre todo de Marruecos, Portugal y Mauritania. Si bien las características nutricionales no cambian (y, para muchos paladares, no hay diferencia en el gusto), es importante estar atentos a la información que se nos brinda a los consumidores acerca de su procedencia, para saber qué es lo que estamos comprando. En el mercado podemos encontrar el pulpo, principalmente, de tres maneras: fresco, congelado y en conserva. Según los datos más recientes del Ministerio de Alimentación, lo preferimos fresco, si bien las ventas de congelados no son nada desdeñables. ¿Qué debemos saber, según las presentaciones?

**Fresco.** Para elegir un buen ejemplar nos tenemos que fijar en su consistencia, que debe ser firme, y en su textura, que ha de ser suave, lisa y húmeda. También ganará puntos si su color se muestra vivaz y brillante, sin manchas, y su aroma, suave y agradable. Un olor demasiado pronunciado indica falta de frescura. La principal ventaja es que podemos comprobar por nosotros mismos la calidad del producto y decidir desde el inicio de qué manera lo vamos a ablandar y preparar. El precio por kilo ronda los 15 €.

# ATRAPADOS POR EL PULPO

Ha inspirado a Julio Verne y a los Beatles, pero también a numerosos cocineros y comensales dentro y fuera de Galicia. Rico y saludable al mismo tiempo, este cefalópodo bajo en grasas y poco calórico triunfa gracias a su delicioso sabor y su textura única. Cuando despliega sus tentáculos, es inútil resistirse.



**Congelado.** Escogerlo no tiene mucho misterio, ya que la información viene detallada en la etiqueta. Allí encontraremos datos importantes como el método de producción, la zona de captura, el peso o la fecha de caducidad. Eso sí, la compra requiere precaución: si no lo vamos a preparar inmediatamente, conviene vigilar que no se rompa la cadena de frío. La ventaja del pulpo congelado consiste en que cuando lo cocinemos quedará tierno sin necesidad de golpearlo, ya que la congelación es una forma eficaz de ablandar su carne. Es un poco más barato que el fresco: cuesta unos 12 € el kilo.

**En conserva.** Hay unas cuantas opciones: en aceite, al escabeche, al ajillo...

Esta presentación tiene dos ventajas principales: la duración del producto y la facilidad de consumo. Con las conservas podemos tener *fondo de armario* para ocasiones especiales o resolver una comida exprés. Abrir una lata y servir el contenido en un plato es, sin duda, la manera más práctica de degustar este alimento en casa. En contrapartida, no podemos intervenir en la preparación ni elegir el contenido preciso de las salsas, los líquidos de cobertura, la cantidad de sal o las especias. También es la opción más cara. El precio por kilo va de los 30 € a los 50 €, según marcas.

El pulpo se prepara de muchas formas, algunas más conocidas que otras.

Por ejemplo, en la costa almeriense y granadina se estila el pulpo seco (lavado y secado al sol, como si fuera una camiseta). Este método aumenta su tiempo de conservación y va muy bien para hacerlo en trocitos a la plancha.

Curiosidades aparte, los modos más prácticos de hacerlo en casa son hervido y a la plancha. En ambos casos, es necesario ablandarlo previamente. Para ello, lo más fácil es congelarlo durante un par de días y descongelarlo antes de empezar a cocinar. La explicación es sencilla: cuando el agua que contiene el pulpo se convierte en hielo, ocupa más volumen; los tejidos internos del animal se rompen y, en consecuencia, la carne queda más tierna.

**Cocido.** Si vamos a cocer el pulpo, primero tendremos que *asustarlo*; es decir, meterlo y sacarlo tres veces de la cazuela con agua hirviendo antes de dejarlo allí. Este método también mejora su consistencia y textura. Unos 30-50 minutos de hervor suelen ser suficientes (dependiendo del tamaño que tenga el ejemplar).

**A la plancha.** Para hacerlo a la plancha, utilizamos el pulpo previamente cocido. Calentamos bien la plancha, vertemos unas gotitas de aceite y unas láminas de ajo, y hacemos las patas durante 5 minutos *vuelta y vuelta*, lo suficiente para que se doren (y sin exagerar para que no se sequen).