

Paté y foie: tan apreciados como confundidos

Aunque hay ingredientes comunes, hay diferencias notables en su composición y elaboración

De la misma forma que una Nochevieja en nuestro país no se entiende sin uvas, en muchas casas la Navidad no es Navidad sin en la mesa falta el paté. Pero, ¿qué es lo que nos gusta: el paté o el foie? O, ¿caso llamamos a todo por igual sin saber que es lo que les distingue? Puede que tampoco ayude mucho que este producto gourmet se comercialice frecuentemente acompañado de expresiones o términos en francés como *mi-cuit* (semicocido), *canard* (pato), *entier* (entero)... Muchas veces se desconocen las características propias del paté y el foie (o foie gras). Es entonces cuando el consumidor opta por adquirir el de menor precio para no arriesgar o sucede todo lo contrario, y se deja llevar por aquello de que "lo caro siempre es lo mejor". Sin embargo, su composición posee diferencias sustanciales que conviene conocer a la hora de adquirir uno u otro con un criterio claro. Aunque entre paté y foie hay ingredientes comunes, presentan diferencias notables en su composición y elaboración.

PARECIDOS PERO DISTINTOS

Mitos, leyendas urbanas sin fundamento y bulos de lo más variopinto circulan sobre distintos alimentos: que si la leche da mocos, que si la fruta nunca ha de tomarse como postre, que si las legumbres quitan la vista... En definitiva, creencias erróneas. En el caso de los derivados cárnicos, una de las más extendidas es confundir el paté con el foie.

El foie-gras (que en francés significa *hígado graso*) es el hígado de oca o de pato, después de que estos animales han sido engordados de forma controlada, para que sus hígados adquieran un alto contenido graso y un tamaño superior al norma l. Por su parte, el paté (término de origen francés que significa *pasta*) es una mezcla de diversos ingredientes, entre los que suele estar el hígado de cerdo, aunque también de pato o jabalí, además de carne de diversos animales y otros ingredientes, como leche, harina y especias. La falta de legislación que ha habido en España a este respecto ha propiciado que durante muchos años se utilizara indistintamente los términos paté y foie-gras, cuando los productos son diferentes en su composición. El Reglamento (CE) N° 543/2008, publicado el 27 de diciembre de 2012, resuelve esta confusión.

De hecho, las encuestas dietéticas reflejan tal error: a la hora de evaluar el consumo de estos alimentos entre la población española, clasifican en un mismo grupo el paté y el foie gras. Cifras por cierto que apenas alcanzan los 0,80 gramos al día, o lo que es lo mismo cuatro cucharadas soperas, unos 300 gramos anuales; muy lejos de los casi 2 kilos anuales que cada francés consume de foie-gras. Francia es, de hecho, el principal productor mundial y consumidor de este producto.



UN POCO DE HISTORIA

La obtención del foie gras parte de la capacidad de determinadas aves para aumentar su peso. Las palmípedas migratorias, como el pato y la oca, se caracterizan por su capacidad de cebarse antes de emprender sus largos viajes a través de la acumulación de grasas, en especial en su hígado. Esta grasa les permite tener reservas de energía mientras recorren miles de kilómetros en un solo vuelo. Un pato salvaje puede duplicar su peso en otoño gracias al almacenamiento de grasa en su cuerpo, en especial en el hígado. La captura de estas aves en plena migración permitió el descubrimiento de este succulento derivado cárnico. Ya en tiempos de egipcios, griegos y romanos se conocían las excepcionales cualidades de este alimento. Murales, ornamentos y textos que datan de miles de años de antigüedad así lo atestiguan.

SU LUGAR EN LA DIETA

Tanto el foie gras como el paté son alimentos para un consumo ocasional ya que contienen altas cantidades de energía, de grasa (puede llegar al 30% del peso del alimento) y de sal. De hecho, en el caso de personas con obesidad o hipertensión, es mejor que su consumo sea más bien excepcional. Un grupo al que se aconseja limitar al máximo su consumo son las mujeres embarazadas, ya que son alimentos que suelen tener altas cantidades de vitamina A (retinol) que puede perjudicar la salud del feto.

El consumo de estos alimentos en España es muy bajo, menos de un gramo al día (unos 300 gramos anuales). Es más, pese a su perfil nutricional poco saludable, si su impacto sobre el equilibrio de la dieta se compara con el generado por el consumo de carne roja (consumimos casi 27 gramos diarios de ternera, vaca o buey) se aprecia que no se trata de un asunto preocupante. Dadas las circunstancias es mucho más recomendable disminuir un poco la ingesta diaria de carne roja que desaconsejar el consumo de paté o foie.

Y estamos en Navidad, época de concesiones y celebraciones. Buenas fechas para los caprichos puntuales como el paté o el foie gras. La pregunta es: ¿cómo equilibrar un menú navideño en el que abundan esta clase de concesiones? El primer consejo pasa por incluir en el menú un aperitivo saludable antes de comer. Unos frutos secos, algo de fruta desecada o un refrescante zumo de hortalizas son buenos ejemplos. De esta manera, nos será más fácil controlar nuestro apetito en lo que queda de comida. Además, si escogemos un primer plato vegetal (ensalada verde o de pasta integral, por ejemplo o unas verduras de temporada a la plancha), mejoraremos la calidad nutricional del menú y evitaremos que la comida sea demasiado calórica e hiperproteica.

La variedad y despliegue de platos es otra de las señas de toda Navidad. Un aspecto clave es presentar las preparaciones en raciones y porciones más pequeñas. Y es que los atracones esporádicos pueden aumentar nuestro peso a largo plazo. Por último, una vez que el ágape ha llegado a su fin, una buena idea para equilibrar la balanza es dar un largo paseo en familia.

¿QUÉ NOS APORTAN?

Tanto el paté como foie gras tienen una consistencia untuosa y suave, y su apetitoso sabor y aroma los convierten en un alimento muy apreciado. Ahora bien, esa excelente palatabilidad (cualidad de ser un alimento grato al paladar) tiene nombre propio: la grasa que nos aporta. El perfil nutricional del foie gras es algo peor que el del paté ya que la presencia de otros ingredientes menos grasos es nula. En cualquier caso, tanto paté como foie así como sus distintos derivados y versiones contienen mucha energía, grasa, grasa saturada, además de una significativa cantidad de sal, un nutriente que la población española consume en exceso, y relacionado con un mayor riesgo de padecer hipertensión o problemas cardiovasculares.

Es cierto que estos derivados cárnicos contienen gran cantidad de vitaminas y minerales, pero de su perfil nutricional destaca mucho más el exceso de nutrientes cuyo elevado consumo es perjudicial, que su aporte de nutrientes importantes.

En cualquier caso, conviene recordar que en el caso de los patés y de otros derivados como mousses o gelatinas cuanto menor sea el contenido en hígado menos grasa nos aportarán.

QUIÉN ES QUIÉN

En el caso del foie, la cocción y el porcentaje de hígado empleado da lugar a los siguientes productos:

Foie gras fresco: es el hígado crudo, normalmente en pieza entera. Se cocina a la plancha cortado en medallones y aderezado con sal Maldon, por ejemplo. Su aspecto ha de ser compacto y brillante y de color rosado.

Foie gras micuit o semicocido: se trata del hígado cocido ya y listo para su consumo. Se presenta en tarrina, tarro de vidrio, lata o una bolsa al vacío. La cocción permite que el producto aguante más, de 3 a 6 meses, si se conserva entre los 3 y los 5°C.

Foie gras en conserva: se comercializa en un recipiente hermético, sometido a un tratamiento térmico. Su degustación no exige cocción ni preparación alguna. Su conservación es incluso superior a la del micuit, de varios años. De esta manera, gana untuosidad al envejecer ya que absorbe su propia grasa.

El **bloc de foie gras** es una preparación triturada de hígado. Puede contener hasta un 10% de agua. Si se trata de un bloc con trozos, tendrá un contenido mínimo del 35% de trozos enteros.

Mousse de foie gras y gelatina de foie gras: en su composición, ambas tienen menos del 50% de hígado. Aunque se hayan elaborado a partir de foie gras no pueden declarar en su etiquetado que lo son; lo correcto es que indiquen que contienen hígado de oca o de pato.

Paté: es una pasta granulada compuesta de carne, hígado y otros ingredientes como leche, harina o especias. Debe presentar como mínimo un 25% de hígado. Si el porcentaje es mayor debe indicarse en la etiqueta. En el mercado, lo más común es el paté de origen porcino y también el de atún. No obstante, comienzan a surgir nuevas preparaciones de origen vegetal (no contienen hígado) como los patés de olivas negras, también conocido como olivada, hongos, pimienta o alcachofa.



Apuntes para ahorrar

- Una delicia para el paladar, pero también una pequeña tortura para el bolsillo. En especial, el foie es un **producto gourmet** y por tanto, con precio significativo. El primer consejo para intentar ahorrar en lo posible en su compra es el de conocer que el foie de oca es en general más caro que el de pato. Otro factor que determina el precio del producto es la proporción de hígado que contenga: cuanto más puro (como el foie), más alto será su coste para nuestro bolsillo, por el contrario, cuanto más bajo, menor (como ocurre por norma, con el bloc de foie, el mousse de foie o el paté).
 - Conocer el modo de conservación y los ciclos de vida de estos productos es otra garantía para evitar que “mueran” en las baldas del frigorífico, y finalmente se “entierren” en el cubo de la basura, sin apenas utilizar. El foie crudo se conserva en la nevera hasta una semana, semicocinado o micuit y el paté, una vez abierto y en la nevera, puede conservarse entre 4 y 5 días.
 - Un truco de conservación muy práctico, tanto para el foie como para el paté es el de guardarlo en pequeñas porciones en tarros o boles.
- Es muy importante sellar esta tarrina con grasa (manteca de cerdo, si es un paté de origen porcino o la que sobre cuando elaboremos un magret de pato, si es de ave). Una vez solidificado se puede guardar en la nevera o en el congelador y cuando se quiera consumir conviene tenerlo a temperatura ambiente y retirar la grasa de la superficie.
- Si se opta por una receta caliente que lleve foie, conviene tener presente que las cantidades que precisaremos para su elaboración no son del todo altas. Su sabor contundente así lo garantiza. Estudiar la receta con anterioridad y **conocer la cantidad exacta** que precisaremos nos permitirá controlar mejor el gasto.
 - Tanto foie como paté son productos estacionales, cuyo consumo se circunscribe a celebraciones y comidas especiales, como las que tienen lugar en estas fechas. A medida que se acercan los días de celebración, aumenta la demanda de los productos más clásicos y sus precios tienden a crecer de forma importante. **Anticipar la compra** de foie y de paté y, si corresponde, congelarlos nos ayudarán a reducir la factura total de estas fiestas.



SEMÁFORO NUTRICIONAL PARA UNA RACIÓN (20 G/CUCHARADA SOPERA) DE PATÉ Y FOIE GRAS

	ENERGÍA (kcal)	AZÚCARES (g)	GRASA (g)	GRASA SATURADA (g)	SAL (g)	FIBRA (g)
Paté	61,0	0,5	5,6	2,1	0,4	0,0
Foie-gras	89,6	0,6	8,8	2,4	0,4	0,0



SUGERENCIA DE COMPRA

El mejor para cocinar

Los usos del foie y del paté no se reducen únicamente a la preparación de canapés y entrantes fríos. En concreto, el foie crudo o fresco es un ingrediente muy interesante para utilizar en platos calientes: como parte de la salsa en un plato, toque de sabor intenso en un risotto o como capa que se funde sobre una pieza de carne. El de pato tiene un sabor más pronunciado mientras que el de oca es más sutil, detalle que conviene conocer para equilibrar el gusto del plato. La marca SeleQtia de EROSKI dispone de un buen surtido de foie en sus distintas modalidades, incluido el fresco y al corte de pato o en medallones, también de pato, presentados en blíster.

- ◆ **Precio por kilo:**
entre 51,50 y 44,75 euros
- ◆ **Precio por ración (20 g):**
entre 1,03 y 0,89 euros

Canapés que cuidan el bolsillo

Si esta Navidad toca mirar el euro pero sin renunciar por ello a un buen menú, el comprador de estos productos gourmet debe conocer dos reglas básicas que le ayudarán en este cometido. La primera: el foie de oca es siempre más caro que el de pato. ¿Las razones? La producción de hígado de oca es mucho más reducida que la de pato y además, el tiempo de engorde que precisa la oca es mucho mayor. Todo ello incide en el precio final. La segunda regla: cuanto mayor es el porcentaje de foie del producto más elevado es su coste. La mezcla de hígado con otros ingredientes es siempre más económica que el foie gras más puro. Por ejemplo, el paté de foie de pato al oporto de Katealde (con un 35% de hígado) y la mousse de pato de Labeyru (con un 20%) tienen un precio más competitivo.

- ◆ **Precio por kilo:**
entre 33,77 y 23,24 euros
- ◆ **Precio por ración (20 g):**
entre 0,67 y 0,46 euros

Aperitivos más saludables

El contenido en grasas (y por tanto de energía) de los patés o mousses vegetales suele ser inferior al de los patés de origen animal. Lo mismo sucede con el contenido en sodio. Además, el contenido en grasas saturadas siempre será inferior (casi cuatro veces menos) y el de colesterol será nulo (los alimentos de origen vegetal no tienen colesterol). Pese a todo, sigue siendo un alimento de consumo ocasional, pero algo más recomendable que los patés de origen animal. Esta Navidad podemos asombrar a nuestros invitados con una tosta vegetal con base de mousse de hongos o de espárragos, ambos de la marca Anko.

- ◆ **Precio por kilo:**
16,50 euros
- ◆ **Precio por ración (20 g):**
0,33 euros

Para sorprender

Los clásicos patés o derivados de foie creados a partir de carne han dado lugar a otras propuestas más innovadoras como las elaboradas con frutas y especias o aquellas que emplean en su elaboración carne de otros animales de uso menos extendido en este campo. El paté de ciervo de la marca Jean Brunet es un ejemplo. Entre sus ingredientes destacan la carne de cerdo, hígado de cerdo, un 20% de carne de ciervo, pimienta y otras especias. El sabor del ciervo, con una textura suave y característica, no dejará indiferente a los comensales.

Otra novedad es el bloc de foie de pato con cerezas de la marca Labeyru. El dulce de esta fruta contrarresta la grasa del hígado, la equilibra y logra un resultado delicioso.

- ◆ **Precio por kilo:**
entre 95,3 y 12,78 euros
- ◆ **Precio por ración (20 g):**
entre 1,90 y 0,25 euros

✚ www.consumer.es

Consejos para un bocado de primera

- › A la hora de servirlo, hay que sacar el foie 10 minutos antes del frigorífico para que mantenga así una textura consistente. Para cortarlo, se empleará un cuchillo muy bien afilado y previamente sumergido en agua caliente para que se templar el filo. De esta manera, los cortes serán precisos y limpios.
- › Para resaltar el sabor del paté y también del foie, se puede refrigerar el plato donde se vaya a servir, la eclosión en el paladar será mayor.
- › Ambos se acompañan por lo general de panes o panecillos tostados. Pueden ser de pasas, de frutas, higos y frutos secos, así como panes de cebolla que también aportan un contraste agradable. Pero no conviene untarlos (el producto pierde textura y untuosidad), es preferible dejar que cada comensal lo haga.
- › Tanto el paté como el foie se pueden presentar en pequeños vasitos, cucharitas, cuencos de barro individuales con unos trocitos de frutas o incluso acompañado de un salteado de hongos, por ejemplo.
- › El mejor acompañamiento para este tipo de productos es la mermelada o confitura de frutas del bosque: combina el toque graso del foie con el agridulce de los arándanos, frambuesas y moras. Los sabores agridulces (mermeladas de naranjas, compotas de higos o de cebolla y limón) son otra opción, así como las reducciones de vino dulce como Pedro Ximénez, moscateles o caramelos líquidos.
- › Los patés y foies más cremosos son los más idóneos como aperitivo en tostadas y panecillos, mientras que los más densos son mejores para hacer rellenos o para acompañar a ensaladas, verduras a la plancha, brochetas vegetales, patatas...
- › El cava y las bebidas burbujeantes, como la sidra, hermanan muy bien con estos alimentos, su frescor complementa el toque graso del foie y del paté. Aunque también los vinos finos y olorosos, como Mistela o Manzanilla, aportan una combinación perfecta como acompañamiento o para realizar una salsa caramelizada.

