

CERDO

El cerdo es el mamífero paquidermo doméstico de aprovechamiento alimenticio más completo y es uno de los alimentos básicos de la gastronomía española. La carne del cerdo es suave y tierna; su color es rosa pálido y su textura es firme y, sin embargo, suave al tacto. A la hora de la compra debe elegirse las piezas de apariencia ligeramente húmeda, de carne firme y color rosado grisáceo. La carne de cerdo se presta a ser preparada de múltiples formas, pero es necesario tener en cuenta que el corte determinará el modo de cocinado: las chuletas normalmente se preparan a la plancha, a la parrilla, u horneadas; las costillas a la brasa, asadas al horno y a la barbacoa; el solomillo, considerado el corte más tierno, puede asarse entero.

SABER MÁS

Aragón es el principal productor español y durante 2020 ha seguido aumentando el número de explotaciones. Ahora hay 4.441 granjas, un 12,5% más que las que existían en 2013.

La provincia de Huesca reúne un total de 4,4 millones de cabezas de porcino, entre animales de cebo y cerdas en reproducción, de los más de 8 millones registrados en toda la comunidad, lo que supone más de la mitad del censo del sector en Aragón durante el 2019.

También destaca el incremento progresivo del número de explotaciones que se ha producido de forma paralela al de los animales durante los últimos cinco años.

Se les identifica mediante un crotal auricular o un tatuaje que identifica a la explotación de nacimiento, su municipio y la provincia.

Para su alimentación se utilizan piensos procedentes de la producción ecológica. Los cereales y la soja, con los que se alimentan se han cultivado sin abonos químicos, herbicidas y no son organismos genéticamente modificados.

Los cerdos ecológicos tardan más en crecer y viven también algo más: van al matadero a los ocho meses con un peso de entre 95 y 120 kilos. Las granjas suelen ser mucho más pequeñas que las convencionales como norma general. Tienen acceso al exterior, con zonas al aire libre, en las que tienen tierra y/o paja para poder jugar.

PROPIEDADES

La carne de cerdo tiene un contenido en macronutrientes diferente en función de la edad de sacrificio, el tipo de alimentación y la pieza de consumo. Las partes más magras tienen alrededor de 8 gramos de grasa por 100 gramos de alimento completo, mientras que las de más contenido lipídico llegan casi a los 30 gramos por 100 gramos de alimento.

La carne semigrasa contiene un 16% de proteínas, algo inferior al contenido medio del grupo de las carnes. Independientemente de la pieza de consumo, la carne de cerdo no contiene hidratos de carbono. Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de este nutriente en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem. En promedio, la carne de cerdo contiene aproximadamente un 23 % de grasa. Como cualquier alimento que procede de un animal terrestre, el cerdo contiene grasa saturada y colesterol, ambos asociados epidemiológicamente con un aumento de colesterol plasmático.

Sin embargo, la proporción de grasa monoinsaturada (48%), representada por el ácido oleico es mayor que la de la grasa saturada, presente en un 42% aproximadamente (ác. esteárico). Incluso contiene más cantidad de grasa insaturada que la carne de ternera.





Secreto ecológico de bellota con membrillo y colmenillas rellenas de foie



4 PERSONAS



1 HORA



BAJA

Ingredientes

- 800 gr. de secreto ecológico
 - 1 membrillo
 - 1 diente de ajo
 - Aceite de oliva Virgen Extra del Bajo Aragón
 - 8 colmenillas frescas rellenas de foie gras
 - Sal y pimienta
- Para la salsa de las colmenillas:**
- 50 gr. de foie gras
 - 1/2 cebolla
 - Nata líquida
- Para el jugo de colmenillas:**
- 1 chalota
 - 50 gr. de colmenilla fresca
 - 25 gr. de mantequilla
 - 1 copa de Oporto
 - Jugo de secreto



Elaboración

1. Picar la chalota y rehogar en mantequilla, añadir el oporto y dejar reducir para quitar el alcohol, añadir el jugo resultante de marcar el secreto y arreglar con sal y pimienta.
2. **Para el alioli de membrillo:** Pelar el membrillo, trocearlo y cocerlo en agua hirviendo hasta que esté tierno. Escurrir, dejar enfriar y triturar con la batidora, junto con el ajo picado. Sin dejar de batir, añadir el aceite poco a poco, para que vaya emulsionando, hasta conseguir la consistencia deseada. Poner sal al gusto y reservar.
3. **Para el jugo de colmenillas:** Picar la cebolla y las colmenillas, rehogar en mantequilla con unos dados de foie gras, añadir la nata líquida y salpimentar.
4. Poner a la brasa el secreto previamente salpimentado y dejar poco hecho.

Presentación

En un plato de presentación poner dados de membrillo alternados con el alioli, poner el jugo de colmenillas con el secreto a la brasa, guarnecer con colmenillas rellenas de foie gras.