

# CUALIDADES NUTRITIVAS Y CULINARIAS DE LA CARNE DE CONEJO

Jaime Camps Rabadá - Veterinario

Presidente WRSA.

Rod Smith se preguntó en un artículo aparecido en la revista "Feedstuff" del 16 de marzo de 1981, comentando el desarrollo y la necesidad de promocionar el consumo de carne de conejo en Estados Unidos.

¿Qué alimento tiene más proteína, menos colesterol y menos calorías que la carne de vacuno, que la de cerdo e incluso que la de pollo?

Según él un grupo de profesores de la Universidad de Louisiana contestarían a la pregunta rápida y simplemente: "La carne de conejo".

Si en Estados Unidos, con la imagen tan positiva y tan favorable hacia el ganado vacuno, recordemos el *Far West*, los *Cow Boys*, los *Long Horns*, los *Steaks*, etc. y en cambio con una imagen negativa hacia el conejo como carne, por ser un animal de compañía o juegos para muchos niños, y por haberse idealizado en historias e imágenes, llegando a antropomorfizarlo, están promoviendo el consumo de la carne de conejo, en España, por la tradición culinaria derivada de la abundancia de conejos silvestres, debiéramos promoverlo mucho más de lo que se hace máxime teniendo en cuenta que según algunos el nombre de España viene del fenicio y significa *tierra de conejos*. Prescindiendo del interés socioeconómico que también representa la explotación de carne para el país, muy importante ante la actual crisis económica, se estudiarán aquí exclusivamente sus cualidades dietéticas.

Son temas muy vigentes pues existe gran interés en conocer más sobre lo que se come, y graduarlo según las necesidades u objetivos de cada uno. La *dietética* es una de las ciencias que más se ha vulgarizado hasta llegar a ser de información diaria en todos los medios de comunicación.

Por otro lado la cocina, o la gastronomía llamada según algunos a desaparecer, está experimentando un

desarrollo inusitado. Jamás había existido como ahora tanto interés por el arte gastronómico y el buen yantar.

Si la dietética es ciencia, salud y eficiencia, la gastronomía es buen gusto, cultura y placer.

Para una mejor comprensión se desglosarán ambos temas relacionados con la carne de conejo en una serie de apartados.

- a) Canal de conejo
- b) Nutrientes
  - b.1) Proteína
  - b.2) Grasa
  - b.3) Colesterol
  - b.4) Sodio
- c) Valor nutritivo y digestivo

- d) Gastronomía
- e) Promoción del consumo

Empezaré dando algunos detalles sobre el qué es y cómo son presentadas las canales de los conejos, para pasar a detallar los principales componentes de la carne que la hacen *única* y proporcionar por fin unas pinceladas sobre sus formas de preparación y cocción.

## A) CANAL DE CONEJO

En el mercado existen principalmente cuatro tipos o clases de canales (canal es el animal muerto para ser consumido, sin sangre ni vísceras no comestibles).



Vista parcial de un mostrador frigorífico en una carnicería especializada en la venta de carne de conejo.

#### a.1) Conejo de monte o silvestre

Considerado como caza, es presentado con la piel.

Tiene el inconveniente de desconocerse su edad y por lo tanto su dureza, existiendo la posibilidad de equivocarse en cuanto al grado de cocción requerido. Tiene mucha menor proporción de partes nobles que el conejo doméstico. Desde el punto de vista sanitario, tiene una duración inferior a las otras canales, al proceder de animales cansados no bien desangrados y existiendo posibilidad de la introducción de gérmenes por las *puertas de entrada* como son las lesiones producidas por los perdigones.

No existe tipificación pudiendo oscilar su peso entre 600 grs. hasta 1.200 grs. en canal.

#### a.2) Conejo casero

Corresponde a canales de conejo doméstico.

Proceden de la cría en minifundio al haber sido alimentados en parte con hierbas, raíces, pan seco, etc., tienen un rendimiento inferior y comparativamente menor proporción de partes nobles (muslos y lomo) que los conejos de granja.

Con frecuencia pasan directamente del caserío, cortijo o casa de payés al consumidor o al detallista, aunque hoy día aumenta el número de los sacrificados en mataderos industriales.

Son presentados limpios de piel y patas y pesan entre los 900 grs. a los 1.400 grs.

Las canales de conejo congeladas, procedentes de China, pertenecen a este tipo.

#### a.3) Conejo de granja

Se trata de conejos domésticos criados de forma racional y sacrificados (casi el 100 %) en mataderos modernos e higiénicos, siendo obligatorio, según la legislación vigente, ser presentados en *canales listas para cocinar*, o sea, sin piel, ni vísceras, ni patas, quedando en el interior de la canal, los riñones, el corazón, el hígado y algunas veces, los pulmones.

Es obligatorio un marchamo metálico que dé fe del matadero en que fue sacrificado.

La proporción carne/hueso es óptima, por proceder de conejos seleccionados para dar más proporción de carne y de mejor calidad. Arrojan un mejor rendimiento por tener un aparato digestivo más reducido al haber consumido alimentos compuestos menos fibrosos que los henos y pajas. No tienen olores extraños por la higiene durante la crianza como en el sacrificio.

Son conejos jóvenes, de alrededor de los dos meses y una semana. Ppesan entre 1.000 grs. y 1.300 grs.

#### a.4) Conejos adultos

Son conejos entre 6 meses y 2 años sacrificados por ser su productividad inferior al objetivo fijado por la granja. Son canales igualmente *listas para cocinar*. Tienen la carne más *hecha*, excelente para arroces o para servir en cazuela. Convendría exigir un precio adecuado ya que en la actualidad se le paga al ganadero generalmente una tercera parte de los denominados conejos de granja.

Las canales son desiguales en tamaño y peso, pero suelen oscilar entre 1.400 grs. y 2.500 grs.

A continuación se recogen unos datos de los diversos pesos y rendimientos de la canal-tipo, o sea, la denominada *conejo de granja*.

La originalidad de la carne de conejo consiste en que por el especial fisiologismo de este mamífero es totalmente blanca.

### B) NUTRIMENTOS

La composición exacta de la carne de conejo es menos conocida que la de pollo, cerdo o rumiantes, debido, creo a que existen para ello, principalmente, dos razones: primera, porque los grandes países investigadores natos (Alemania, Estados Unidos, Suiza, etc.) son poco consumidores de carne de conejo y segunda, porque en los países consumidores (Cuenca del Mediterráneo) los pesos y edades varían significativamente de un país a otro, por lo que los datos a veces no son comparables. Un conejo de 2 Kg. con 65 días de edad, típico de España, suele tener 4 % de grasa y en cambio de criarlo hasta los 2,5 Kg., (como en Francia e Italia) y más de 80 días, la grasa ya pasa a 7 %. Lo mismo o

#### CONEJO ENTRE 65 Y 70 DIAS. RAZAS DE TIPO MEDIO OPERACION RACIONAL

Peso en vivo (con anterioridad al sacrificio) 2 000 grs.

Partes y vísceras no comestibles y por orden del procesado	Sangre	80 grs.
	Orejas	60 "
	Piel	225 "
	Patas delanteras (par)	25 "
	Patas traseras (par)	60 "
	Vísceras (intestino, estómago, etc.)	400 "
		850 grs.

Peso de la canal (tal como se expende) 1 150 grs.  
(Significa el 57,5 % del rendimiento)

Caídos y vísceras normalmente no comestibles	Cabeza	90 grs.
	Pulmones	12 "
Vísceras comestibles	Riñones	8 grs.
	Hígado	60 "
	Corazón	7 "
		177 grs.

Peso de la carne (diferencia) 973 grs.

Peso de la porción comestible 1 048 grs.  
(Significa el 52,4 % del rendimiento sobre el peso en vivo)

parecido debe ocurrir, por ejemplo, con el colesterol.

Aún admitiendo las diferencias e incluso discrepancias entre los datos existentes, es fácil destacar al menos las características de la carne de conejo, que la hacen verdaderamente diferente con respecto a las otras.

La carne de conejo tiene, en comparación con las demás carnes de uso común un alto porcentaje protéico, valor primordial en toda carne y a la vez porcentajes bajos de los nutrientes *temidos* en la moderna dietética (grasa, colesterol y sodio).

En el "Tratado de Cunicultura" (2º tomo) (pág. 755) se indican los porcentajes máximos y mínimos de las diversas canales tipo que consumimos en España.

Se trata del adjunto cuadro que se explica por sí mismo:

#### PORCENTAJES DE LOS AMINOACIDOS DE LA PROTEINA DE LA CARNE DE CONEJO

Lisina	8,7	Treonina	5,1
Metionina	2,6	Valina	4,6
Leucina	8,6	Isoleucina	4,0
Histidina	2,4	Fenilalanina	3,2
Arginina	4,8		

Fuente: Rao, D.R. et al. 1979 The Domestic Rabbit 53-59 OSU Corvallis (ORE) 97331.

#### VITAMINAS: MICROGRAMOS POR KG. DE SUSTANCIA SECA

Tiamina	1,100	Ac. pantoténico	100
Riboflavina	3,700	Vit. B 12	14,9
Niacina	21,200	Ácido Fólico	40,6
Piridoxina	270.-	Biotina	2,8

taja en el caso de las dietas hipocalóricas de interés para una gran mayoría de personas, tanto para mantenerse *en forma*, como para aquéllas

#### b.3 Colesterol

Existen varios autores que han dado a conocer datos sobre el contenido de colesterol en las carnes. Se citan aquí tres autores que extienden estos datos también a la carne de conejo:

#### CONTENIDO EN COLESTEROL EN VARIAS CARNES (mgrs./100 grs. carne)

	Rao (U.S.A.)	Mc. Lester y Darby (U.S.A.)	Marcio Infante (Brasil)
Conejo	40	50	50
Pollo	—	—	90
Pollo (pechuga)	—	90	—
Pollo (muslo)	—	60	—
Cerdo	—	105	105
Ternera (magra)	—	95	—
Ternera (grasa)	—	125	—
Buey-añojo	—	—	140
Vaca	—	—	125

La hipercolesterolemia es una manifestación grave, por su relación con la arteriosclerosis, con la trombosis coronaria (*angina de pecho*), etc. El colesterol nutriente necesario (en ciertas proporciones) en la dieta, no debe sobrepasar, en cualquier caso, de los 500 mgrs. al día por adulto. En el caso de consumir carne de conejo no existe preocupación alguna. Para sobrepasar la dosis recomendada habría que comer más de 10 Kg.

#### b.4) Sodio

El contenido de minerales de la carne de conejo es parecido o algo superior al de otras carnes, su importancia no es grande teniendo en cuenta el enorme aporte mineral que ofrece la leche y las frutas y verduras. Lo que sí es conveniente resaltar es el bajo contenido en sodio: por término medio de 40 mgrs./100 grs. de carne, muy inferior al de otras carnes (más de 70 mgrs./100 grs.).

Una dieta normal oscila entre 3.000 a 6.000 mgrs. de sodio al día. Las específicas hiposódicas para reducir peso o para enfermedades específicas van desde menos de 3.000 mgrs. hasta 500 mgrs./día.

Pensemos que una ración de 100 grs. de queso semiseco o 250 grs. de requesón pasteurizado contienen aproximadamente 600 mgrs. de Na. Habría de consumirse más de kilo y medio de carne de conejo para alcanzar el mismo nivel de sodio ingerido.

Constituye ésta una buena noticia para los dietistas de hospitales que

#### CONTENIDOS DE PROTEINA Y GRASA DE LAS CANALES QUE SE INDICAN

Tipo de canal	Peso aprox. Kg.	Proteína %	Grasa %
Ternera	150 — 200	14 — 20	8 — 10
Añojo	200 — 300	15 — 21	12 — 19
Cerdo	70 — 80	12 — 16	30 — 38
Cordero	5 — 10	11 — 16	20 — 25
Pollo	1,3 — 1,5	12 — 18	9 — 10
Conejo	1,0 — 1,3	19 — 25	3 — 6

Aún tomando los valores extremos la canal de conejo muestra de forma significativa el más elevado contenido protéico y la menor proporción de grasa.

#### b.1) Proteína

La carne de conejo no sólo tiene una mayor proporción de proteína, sino que muestra una síntesis muy equilibrada que la hacen muy estima ble. Por otro lado la estructura del tejido conjuntivo resulta de fácil degradación en el estómago, lo que junto a la menor proporción de grasas, que retrasan la salida del contenido estomacal hacia el duodeno, hace que la carne de conejo resulte la más fácilmente digerible.

#### b.2) Grasa

Como se ha podido ver el contenido de grasa es excepcionalmente bajo. Esto representa una gran ven-

que tienen digestiones difíciles o están a dieta de grasas animales, etc. El bajo contenido en grasa hace que la carne de conejo resulte con escasa intensidad de sabor, ya que los sabores van siempre relacionados con el contenido graso. Equivocadamente se ha tildado de seca a la carne de conejo. Si se sabe escoger el tipo de cocción y se le añade la grasa conveniente, preferentemente aceites vegetales que no tienen los inconvenientes de las grasas o lípidos animales, quedará totalmente evitado este inconveniente.

En la carne de conejo la grasa, además de ser mínima, es *mejor* que la de otras carnes ya que el 63 % del total de sus ácidos grasos son insaturados. (RAO).

Es conocido que en caso de problemas coronarios se recomienda la dieta con bajo contenido en grasas, con más proporción de ácidos grasos poliinsaturados, y con bajo contenido de colesterol (menos de 300 mgr./día).

frecuentemente tienen dificultad en hallar variedad en el menú de los enfermos, y para todos aquéllos que deseen adelgazar, o precisan dieta baja en sal y en sodio (hipertensión, problemas de riñón, de metabolismo, etc.).

### C) VALOR NUTRITIVO Y DIGESTIVO

Es lástima tener que admitir que, teniendo todas las ventajas enumeradas anteriormente, la carne de conejo ha sido subestimada durante largo tiempo, debido a varios factores, entre otros:

- 1) Por viejas creencias y tradiciones.
- 2) Por ser en el pasado plato típico de gentes humildes supeditadas a la autoproducción de proteínas animales, junto con leche y quesos. Mal considerado, por tanto, por los que se "suponían" de clase superior.
- 3) Por recordar al conejo de monte, con sus características de animal de caza. Cuando era mayoritariamente consumido el de caza sobre el doméstico. Hoy es todo lo contrario. En España se consume en la actualidad unas 120.000 Tm. de carne de conejo doméstico y unas 10.000 Tm. de carne de conejo de monte.
- 4) Debido a reminiscencias del pasado los médicos y dietetistas han recomendado el pollo o ciertos pescados, cuando se debiera dar preferencia al conejo de menor contenido en grasa.
- 5) Por suponer que continuaría teniendo el mal olor bastante típico, el mal olor de los conejos, producidos en los sistemas arcaicos de crianza (contacto con el suelo o con paja sucia) cosa que ya no ocurre en la actualidad y sacrificados y vendidos en malas condiciones (sin canales de frío).
- 6) Suponer que la carne de conejo no sería muy alimenticia al ser de tan fácil digestión.
- 7) Por la fama de tratarse de carne difícil de digerir y excitante (cuando es lo contrario), debido a que antes, viejas tradiciones y quizá para paliar o enmascarar deficiencias de calidad, se usaban salsas picantes y recetas con fuerte contenido en grasas y *acompañamientos* (allioli, al ajillo, en salmorejo, a la cazadora, etc.)

siendo estos aditamentos los causantes de la pesadez estomacal y de la posible excitación, y no la carne de conejo.

Seguramente existen otras razones, algunas más arraigadas en las distintas regiones. Bastan sin embargo para explicar el poco aprecio que se hace, sin fundamento alguno, de la carne de conejo. Se impone, pues, luchar con denuedo por colocar a la carne de conejo en el lugar que le corresponde.

La situación actual es, y debiera ser más aún, totalmente distinta. La carne de conejo joven *de granja* puede ser llamada *la carne dietética* por excelencia. Es la más adecuada para niños de corta edad (cocido o al horno o grill) personas de edad, y todos aquellos de cualquier edad que deseen mantenerse en un óptimo peso o que tengan estómago, hígado o aparato circulatorio delicados.

La carne de conejo no sólo ofrece, sin embargo, condiciones óptimas para platos dietéticos sino, también suculentos.

Su composición, baja en grasas, y ser todo carne blanca la hacen singular. Por su suave sabor, puede usarse en gran variedad de platos y así añadir originalidad a los mismos.

Ello nos da pie para entrar en el siguiente apartado.

### D) GASTRONOMIA

En gastronomía la carne de conejo forma parte de las denominadas carnes blancas, en contraposición con casi todas las demás carnes de mamíferos que son rojas, y las de animales de caza (y de lidia) consideradas como negras.

No conviene utilizar las mismas recetas o fórmulas para platos de conejo de monte que de conejo de granja o doméstico. Son cosas distintas. Lo mismo que diferenciamos el jabalí del cerdo o el venado del ternero, o la cabra montés del cordero.

Para el conejo existen cientos de recetas explicadas en los numerosos libros de cocina. La mayoría son de realización sencilla y de rápida cocción y preparación.

Pueden añadirse muchas más, ya que es fácil poner un acento específico en algún plato servido por un restaurante, y la creatividad e imaginación de las amas de casa son inagotables

cuando, como en el caso del conejo, la materia prima ofrece óptimas condiciones para el lucimiento.

Se debe tener cuidado de evitar la repetición casi constante de una receta por ser típica de la región o por considerarla especialmente buena. Con ello se corre el peligro de no poner ya el suficiente esmero y también que el plato en cuestión pierda incentivo por falta de novedad. El mantenimiento de un plato o receta sólo es interesante en los restaurantes para que el cliente pueda pedir al cabo del tiempo el plato que tanto le gustara en su día.

Cabe asegurar que existe una gran variedad de excelentes platos basados en el conejo en todas las regiones españolas, como lo vienen demostrando los *chefs* y restaurantes que han participado en los "Concursos Gastro-nómicos del Conejo", promovidos por AS. ES. CU. El 1º en León en 1979, el 2º en Sevilla en 1980 y el 3º en Zaragoza en 1981. En todos ellos el Jurado calificador tuvo dificultades para dar los premios ya que tanto la preparación, como las carnes y aditamentos empleados, eran excelentes.

A parte de esta recomendación de buscar la variedad en las recetas, quisiéra resaltar algunos aspectos, poco conocidos, o quizás no divulgados, para mejorar las normas actuales de adquisición, preparación y cocción de la carne de conejo.

1) *Compra*: Los *conejos de granja* son tiernos y con poca grasa. Sirven para cualquier preparación y son los preferentes en la cocina. Especialmente indicados para platos dietéticos, o para brasear, en grill, parrilla, plancha u horno y sin condimentación. Potencia la *cocina natural* tan a la moda en toda Europa.

Los *conejos caseros* y sobre todo los *conejos adultos* son excelentes para platos a la antigua que muchos añoran para días especiales, rememorados por gran número de escritores gastronómicos.

Un buen estofado de conejo, o con arroz, o a la cazuera con infinidad de acompañamientos, hace *lucir* al cocinero. Los *especialistas* pueden mostrar sus habilidades con los suculentos *patés*, o con pasteles de carne de conejo de alta gastronomía.

Los *conejos adultos* deben costar menos de la mitad de precio que el *conejo de granja*. Conviene exigir que los conejos sacrificados de matadero

lleven el marchamo que puede ir en el cuello, pecho o punta de las patas.

2) *Sistema de trocear*: El conejo puede cocinarse entero (horno, grill) o a mitades o a cuartos (brasa, plancha, parrilla), pero lo más común, e incluso recomendable, es trocearlo.

Frecuentemente, tanto los detallistas (pollería, supermercado, etc.) como amas de casa particulares suelen partir el conejo, primero a lo largo para, después, cortar las distantes piezas. Es un pequeño error, ya que al cortar el espinazo se destrozan las vértebras produciendo esquirlas que molestan luego al momento de comérselo.

Tal como se puede ver en el gráfico anejo debe trocearse verticalmente el espinazo y sólo los muslos y paletillas, se partirán por la mitad. Además es más fácil repartir así la canal en 8, 9 ó 10 porciones, lo que permite igualmente un mejor reparto: 4, 3 ó 5 comensales.

La cabeza y el hígado no forman parte de las distintas porciones y pueden dejarse a un lado para plato aparte o como complemento. El conejo, al ser todo carne blanca, tiene una finura y calidad de carne muy parecida en todas las diversas porciones.

3) *Marinada*: Se trata de un adobo previo para macerar la carne. Debido al oreo a que debe someterse toda carne conviene colaborar en la maduración. La marinada sirve también para hacer más jugosa la carne y darle el sabor de los condimentos que hemos puesto en la misma.

Es siempre conveniente marinar la carne de conejo ya sea durante dos o tres horas, o desde el día anterior. La marinada se hace a base de vino tinto o blanco, (también puede ser con agua) un ramillete de hierbas aromáticas (tomillo, perejil, hierbabuena, etc.) y cebolla a rodajas, ajo, etc. El factor fundamental es el punto de acidez que no debe faltar, pudiendo añadirse algo de vinagre o el zumo de un limón.

Con un poco más de especias, (como un poco de laurel, romero, etc.) puede recordar al conejo de monte, sin sus inconvenientes.

4) *Recetas*: Conviene escoger la más adecuada según gusto particular, e inventar y probar nuevas. Muy recomendada es la cazuela para platos de alta cocina y para mejorar la combinación de sabores. Los acompañamientos son múltiples pudiendo variar según la estación: setas, caracoles,

ciruelas, tomates, coles de Bruselas, etc. No debe abusarse de grasas ni de condimentos de fuerte sabor que enmascaran todo el plato.

El conejo debe ser imprescindible en la típica paella valenciana y en cualquier *paté* o pastel de carne.

En la *cocina natural* acepta la plancha con sólo un poco de aceite o un alioli suave, o al horno con sólo un rociado previo con zumo de limón.

5) *Vino acompañante*: Debido al sabor poco fuerte de la carne de conejo, que depende más de los acompañamientos, o de la clase de guiso que de la propia carne, admite gran variedad de bebidas, incluso no alcohólicas.

No chocaría, sin embargo, a ningún gastrónomo, el tomar cerveza o sidra con un plato de conejo o con un plato de conejo con coles de Bruselas y otra verdura.

Para un plato de *conejo a la caza-dora*, o un *paté*, o *conejo a la buena mujer*, o a la *chilindrón*, lo más apropiado es un buen tinto (*Rioja, Pri- rato, Requena-Utiel*, etc.).

Un vino blanco suave (*Penedés, Ribeiro, Mancha*, etc.) compagina muy bien con un plato de conejo con hortalizas estivales o con ciruelas, etc.

Con *conejo al Jerez*, o con *conejo al ajillo*, va muy bien un jerez y el extraordinario plato de *conejo al vino espumoso*, resulta delicioso con un champán *brut* o de cava. Es una buena medida emplear como bebida el vino que hubiese servido de ingrediente.

## E) PROMOCION DEL CONSUMO

Todos los amantes de la alimentación, tanto dietética como gastronómica, y todas las personas relacionadas con la cunicultura, deberían participar de forma activa en fomentar el aumento del consumo de la carne de conejo.

Esta promoción debería iniciarse a nivel de la Administración, y por Organismos y Empresas interesadas. Aunque algo está haciendo AS.ES.CU. y su cartel de promoción del consumo, no hay duda que la mejor promoción es a nivel personal, tratando el tema con médicos y dietistas, preguntando a los restaurantes, intercambiando recetas, comentando, alabando y, cómo no, consumiendo frecuentemente conejo.

