

SALUDABLE

Cecina, el manjar de la despensa leonesa

Carne de vacuno.

Es uno de los productos emblemáticos de la provincia leonesa y que no falta en la mesa en cualquier tipo de celebraciones, como las navideñas

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
45	250	0	120	0
g	kcal	g	mg	g

ANDREA DIEZ SANROMÁ



Rollitos de cecina

A. D.S. Lo más habitual es que la cecina se consuma a modo de embutido, bien solo o acompañando a otros fiambres o quesos. Pero son muchas las posibilidades de este producto como demostraron los seis estrellas Michelin que el pasado mes de junio participaron en una degustación exclusiva organizada por la IGP Cecina de León en San Sebastián. La representación leonesa corrió a cargo de Juanjo Losada del restaurante Pablo que elaboró como postre 'Cecina de León IGP en el Jardín'.

En la Edad Media era bocado de reyes aunque su consumo comenzó a generalizarse entre los siglos XVI y XVII, especialmente entre los campesinos. La literatura también se ha hecho eco de este singular producto en obras como 'El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha' o 'La Pícaro Justina', que ofrecía cecina de vacuno, entre otras viandas, a los viajeros. El escritor leonés, Enrique Gil y Carrasco, nacido en 1815, recogió en sus numerosos escritos y relatos las costumbres leonesas, destacando en ellas la producción y consumo de cecina. Así que no es de extrañar la reconocida y merecida fama de la cecina de León, que se ha converti-

do en uno de los alimentos tradicionales más representativos de la provincia. La delimitación geográfica de elaboración de la Cecina de León, según establece el Reglamento del Consejo Regulador, comprende única y exclusivamente la provincia leonesa. La elaboración de la cecina parte de los despieces de los cuartos traseros de ganado vacuno mayor de un mínimo de cinco años de edad, y de un peso vivo mínimo de 400 kilos, procedente preferentemente de razas bovinas autóctonas de Castilla y León.

Su característico sabor de consistencia poco fibrosa hacen inconfundible su bocado. A ello contribuye también el ahumado, un aroma característico, que ade-

más potencia el conjunto de sabores. En cuanto a su color, al corte las tonalidades varían desde un color cereza a granate, que se verá más acentuado en los bordes al final del proceso de maduración, también se distingue un ligero veteado de grasa que le proporciona jugosidad. Un bocado exquisito cuya denominación deriva del término latino 'siccus', que significa seco, o bien, del término céltico 'ciercina' que se refiere al cierzo o viento. Por su parte, el Diccionario de la Real Academia de la Lengua define la cecina como «carne salada, enjuta y seca al aire, al sol, o al humo».

En el campo gastronómico, la IGP Cecina de León ha recopilado

una serie de recetas con las que disfrutar de este manjar de reyes junto con otros productos de la zona, como por ejemplo cecina servida en tostadas con láminas de manzana Reineta del Bierzo, en plato con Pimientos Asados del Bierzo y anchoas regados con aceite de oliva y revuelto de cecina con ajetes tiernos. Con las láminas cortadas de la parte de la contra de la cecina se pueden preparar unos rollitos con queso y trozos de pimiento una milhoja de Cecina de León crujiente y trucha del Órbigo con su pilpil tradicional.

Por cierto, aunque la más conocida es la de vaca, también se elabora cecina con carne de caballo, ciervo, buey, chivo y wagy.

Así que, con la vista puesta ya en los menús navideños que se acercan, una deliciosa propuesta es la elaboración de unos aperitivos como los rollitos de cecina con queso o foie. Una receta sencilla a la que, además, se puede añadir un poquito de membrillo en ese relleno para darle un toque más dulzón. Solamente habrá que enrollar en una loncha fina de cecina el queso o el foie y el membrillo. Se cierra con ayuda de un palillo y se le puede dar un golpe en el horno o el microondas para potenciar el sabor. Después añadir un poco de aceite de oliva y listo para servir. Un aperitivo de reyes para disfrutar.

Un embutido muy nuestro

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La cecina proviene fundamentalmente de la carne de vacuno, que se ha sometido a un proceso de salazón y curado al aire y al humo de leña. Sin embargo, podemos degustar también cecina de cabra o caballo, en cuyo caso las piezas son más pequeñas y presentan un sabor más fuerte y una coloración más oscura. Un 95% de la cecina que se consume en España se elaborada en León.

Los únicos ingredientes utilizados en la elaboración de la Cecina de León son carne de vacuno y sal, eso sí con el seguimiento escrupuloso de las siguientes fases: perfilado, salado, lavado,

asentamiento, ahumado y secado o curación. Todo este proceso de elaboración tendrá una duración mínima de siete meses, tomando como tiempo inicial la entrada en salazón de la pieza.

La cecina presenta diferencias importantes con otros embutidos, por ejemplo no aporta tantas calorías al estar realizada con carne más magra, situándose aproximadamente en 250 calorías por 100 gramos, entre 100 y 200 calorías menos por unidad de pesada que otros embutidos como el chorizo, lomo o salchichón. Por otra parte, tiene un elevado contenido en proteínas de alto valor biológico. Y es que en-

torno al 25% de las calorías que aporta son proteínas. Pero, además, es de fácil digestión ya que tiene un alto grado de proteólisis (degradación en moléculas más pequeñas), así como la transformación de péptidos en aminoácidos libres a lo largo del período de maduración.

Otra característica nutricional interesante es que la grasa de la carne de vacuno contiene un alto porcentaje de grasas insaturadas (por ejemplo, oleico), estas grasas son cardiosaludables, es la misma grasa que encontramos en el aceite de oliva. La cecina es también una buena fuente de hierro, cobre y zinc.