

SALUDABLE

# Cochinillo, tradición gastronómica



El cochinillo es el plato tradicional de la provincia segoviana

**Carnes.** Popular desde la época de los romanos, este plato asado en horno de leña mantiene intacta su buena fama culinaria con el paso de los años

ANDREA DÍEZ

## COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>71</b> g	<b>155</b> kcal	<b>0</b> g	<b>80</b> mg	<b>0</b> g

**S**i hay una ciudad y una provincia vinculada a este plato, sin duda es Segovia. Así es. Muchos ya habrán imaginado que hablamos del cochinillo. Junto al lechazo, es uno de los platos de carne con más renombre en las tierras de Castilla y León. Y no es para menos. Los maestros asadores convierten, un aparente trozo de carne en todo un manjar. Dominar el fuego, el tiempo y el trato del producto no son tarea fácil; hacen falta experiencia y buen ojo para que el resultado final, servido en la mesa, obligue al comensal a apuntarlo en su agenda y volver para repetir experiencia.

Y es que este es uno de los platos que merece ser probado an-

tes de ser juzgado. Aunque es una pieza que ya se consumía en la época de los romanos, fue en Segovia donde adquirió otro nivel, situándolo en el panorama gastronómico de la mano del mesón Cándido.

Y es que la imagen del mesonero de Castilla partiendo el cochinillo con el borde de un plato ha recorrido el mundo entero. Con este mediático gesto, convertido en seña de identidad del establecimiento, se comprueba la ternura de la carne. Pero el cochinillo es un patrimonio gastronómico compartido entre los establecimientos de la provincia. Si bien es cierto que también de buena calidad se puede consumir en restaurantes ubicados en

el resto de provincias, el cochinillo encuentra en Segovia su casa principal. Es importante la materia prima porque en su elaboración no intervienen más ingredientes que el aceite, el agua y la sal. Así que la pieza a asar tendrá que pesar entre cuatro o cinco kilos. Después, será cuestión de tiempo el conseguir una textura crujiente y dorada en su exterior y muy jugosa en el interior. Ni que decir tiene que los aromas y sabores que aporta el horno tradicional de leña no se pueden conseguir en casa, pero se puede cocinar y obtener un plato estupendo con una pieza de calidad. En una fuente con un poco de agua se coloca una rejilla sobre la que se depositará el cochi-

nillo con la piel hacia abajo para que no se moje. En el horno estará unos cuarenta y cinco minutos de cada lado y después un tiempo más, con calor más fuerte para que el exterior quede crujiente. Eso sí, hay que estar pendiente de que no quede seco. Aparte de la sal, hay quien también le añade ajos pelados y muy picaditos mezclados con la manteca, sal gorda, tomillo y orégano. Por cierto, en el último Concurso Nacional de Pinchos y Tapas de Valladolid, el 'Corchifrito' del restaurante vallisoletano Suite 22 logró el primer premio. Un homenaje en forma de corcho hecho de guiso de cochinillo con patata y salsa de soja acompañado por un vino de la tierra.



La piel queda muy crujiente

## Cochifrito segoviano

A. D. S.

Cochifrito o cuchifrito. El orden de los factores no altera el producto porque en cualquiera de los dos casos el resultado es el mismo, un estupendo plato para chuparse los dedos. El cochifrito es una de las preparaciones de la carne de cerdo tradicional en tierras segovianas. Una receta que se ha extendido por toda la comunidad. La carne de cerdo se trocea en pequeñas tajadas que se pueden comer prácticamente de un bocado. A continuación, en una cazuela con agua y con un poco de sal se dejan cocinando durante un cuarto de hora. El objetivo es que la carne se quede tierna así que, dependiendo de la cantidad, puede estar unos minutos más al fuego. Después, es necesario escurrir los trozos para retirar la humedad porque el siguiente paso será pasarlos por una sartén con aceite bien caliente. Antes, en esa sartén se sofríen unos ajos y después, en abundante aceite se freirán las tajadas que quedarán bien cubiertas. Una vez que estén dorados se retiran. Como resultado, la piel habrá quedado bien crujiente, se escurre bien el aceite, se emplata y el cochifrito estará listo para degustar. Como tapa, entrante o plato principal se puede acompañar de unas patatas.

## Uno de los manjares de nuestra tierra

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



**E**l cochinillo se alimenta exclusivamente de leche materna y es sacrificado antes de que sea destetado, alcanzando un peso que oscila entre los 4,5 kg y los 5,5 kg. Desde el punto de vista nutricional presenta unas características muy similares a la carne de cerdo en general. No obstante, tiene como características específicas la presencia de una mayor cantidad de agua. Además, su carne tiene valores semejantes de proteínas a la carne de cerdo adulto (18-20 gramos por cada 100 gramos de producto) pero menos grasa. Con respecto al colesterol, aporta menos de 80 mg de por cada 100 gra-

mos, muy por debajo de la carne de ternera y de cordero. En lo que se refiere al aporte de hidratos de carbono es muy bajo.

A diferencia de la carne de cerdo adulto su contenido en grasas saludables es menor, ya que este animal no se alimenta de bellotas u otros alimentos que pueden aportar ácidos grasos insaturados a su dieta. De ese modo, la proporción de ácidos grasos monoinsaturados (grasa buena) que presenta la carne de cerdo adulto, no es tan significativa en el cochinillo. En cuanto al aporte proteico, la carne de cerdo contiene una cantidad entre 18 y 20 gramos de proteína cada 100 gra-

mos. Esta cifra no deja de ser un promedio, ya que las diferentes partes del cerdo presentan diversos aportes; por ejemplo, la parte trasera es rica en proteína muscular, sin embargo las piezas delanteras tienen más tejido conjuntivo o colágeno.

En relación a los minerales y vitaminas, merece ser destacado el aporte de hierro en forma de hierro hemo, que se absorbe fácilmente. También destaca la presencia de magnesio, potasio, selenio y fósforo. La carne de cerdo no aporta vitaminas liposolubles, pero sí que aporta importantes cantidades de vitaminas del complejo B.