

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

## Morcilla, un clásico en tiempo de matanza

**Embutido.** Aunque su elaboración se extiende por todo el territorio, en Castilla y León destacan las producidas en las provincias de Burgos, León, Palencia y Valladolid



### COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>38</b>	<b>446</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>3</b>
g	kcal	g	mg	g

ANDREA D. SANROMÁ

El próximo mes de noviembre se celebra en la localidad burgalesa de Sotopalacios la fiesta de la morcilla, especialmente vinculada a la producción de este embutido tradicional y artesano. En Castilla y León se elaboran distintos tipos de morcilla dependiendo de la provincia, aunque es la de Burgos la que goza de mayor popularidad a nivel nacional al contar con una marca de calidad.

En el caso de la IGP Morcilla de Burgos se establece que este producto cárnico se obtenga mediante embutido y posterior cocción. En su preparación deben estar presentes los siguientes ingredientes básicos: manteca o sebo, arroz, sangre, especias, sal y ce-

bolla horcal, también denominada matancera o de matanza, que se ha cultivado tradicionalmente en la provincia de Burgos y que marca la diferencia en el sabor final. Este embutido de matanza también se elabora en las provincias de León, Palencia, Soria y Valladolid donde cada una defiende su estilo. Sin arroz y solo con la sangre de cerdo y cebolla se prepara la leonesa, aunque también se puede añadir algo de manteca o de miga de pan. La morcilla matachana como así también se la conoce en esta provincia se degusta fuera de su tripa habitualmente extendida sobre una rebanada de pan pero también la encontramos en empanadas y croquetas. Se suele cocinar

a la plancha y se sirve con una tostada de pan y también se puede acompañar con manzana reineta del Bierzo que combina a la perfección con la morcilla. Otra forma de preparar la morcilla de León es en una sartén acompañada con pasas y piñones para suavizar su intenso sabor.

Por otro lado, destacan las morcillas de Palencia, entre las que brillan las de Villada, que se preparan con los mismos ingredientes que la burgalesa y que se comercializan en modernas presentaciones como cremas y tubos. También existen empresas que trabajan una morcilla sin sangre para quienes no pueden degustar productos derivados del cerdo.

Y en Soria, los ingredientes utilizados son sangre y manteca de cerdo, arroz y se añade también azúcar, frutos secos, especias (canela), pan y sal. Se puede degustar como una tapa, cortada en rodajas, frita o asada, y acompañada de un poco de pan. Pero es también habitual su uso en guisos de legumbres y lentejas o el tradicional cocido.

En la provincia vallisoletana son reconocidas las morcillas de Cigales (La Maruja), pero también se elaboran ricas recetas en municipios como Olmedo y Matapozuelos.

La morcilla dulce es una propuesta más para innovar y hacer estupendos postres como crepes o pasteles de hojaldre.

En revuelto con huevos y pimientos



**A. D. S.** Quizá sea simplemente con unas rebanadas de pan la forma más habitual de comer la morcilla, pero para darle un poco más de alegría la combinación con un buen pimiento rojo funciona. Los asados del Bierzo, de Benavente o de Torquemada son una buena opción. Para disfrutar de esta propuesta, los pasos a seguir son muy fáciles.

En una sartén con un poquito de aceite, se sofríe un diente de ajo, una vez retirada la piel de la morcilla luego se añade desmigada y se saltea. Por otro lado, se escurren bien los pimientos rojos asados, salvo que se quieran preparar también en casa y se añaden a la morcilla. Otra opción, es colocarlos directamente cortados en tiras una vez se emplate la morcilla.

También se puede completar el plato si además de la morcilla se agregan unos huevos batidos y se presenta todo acompañado de unas patatas asadas, el pimiento rojo, un poco de perejil y unos picatostes. Cualquier opción es buena para disfrutar de uno de los productos tradicionales de la matanza que se encuentran entre los más populares en la región de Castilla y León.

## Un alimento repleto de hierro

**DANIEL DE LUIS**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La morcilla es un embutido que su componente fundamental es la sangre coagulada y cocida, habitualmente de cerdo, introducida en una tripa. Esta sangre coagulada suele mezclarse con grasa de cerdo, y además, contiene algún otro ingrediente no cárnico para aumentar su volumen, como cebolla, arroz u otros cereales y miga de pan, entre otros. Dependiendo del tipo de morcilla que comamos, el aporte de macro y micronutrientes puede variar ligeramente, aunque en términos generales podemos destacar que el macronutriente que se encuentra en mayor cantidad es la grasa alcanzando

casi las 450 calorías por cada cien gramos. Es un alimento concentrado con poca agua y el contenido tanto en grasa saturada como en monoinsaturada es muy similar. El segundo macronutriente más importante son las proteínas, con un aporte de 20 gramos por cada cien. En contra de lo que podríamos pensar el aporte de colesterol no es muy elevado, unos 70 mg. Además, sobre los micronutrientes, cabe reseñar que es el punto más característico de las morcillas con el hierro cercano a los 15 mg por 100 gramos. Una cantidad que representa el 150% de las necesidades diarias. Este tipo de hierro de origen animal

(hierro hemo) es de muy fácil absorción en nuestro intestino, no como el de origen vegetal (hierro no hemo) que se absorbe peor. Dentro de los micronutrientes, es necesario tener cuidado con el sodio que puede llegar al gramo por cada cien. En cuanto a las vitaminas, destaca el ácido fólico con 5 ug por 100, la vitamina B12 con 0,4 ug por 100 y la niacina. Es decir, fundamentalmente vitaminas del grupo B. En resumen, la morcilla es un alimento rico en energía a expensas de las grasas, pudiendo ser una buena fuente de hierro en nuestra dieta, siempre que las consumamos con moderación.