

El pato de las delicadezas

Castilla y León es la tercera comunidad de España en número de explotaciones de esta ave, con un censo de 30.591 ejemplares



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Para Gunnar Eriksson, jefe de cocina de la Cena de Gala de los Premios Nobel que se entregan en Suecia, Castilla y León tiene un gran potencial gastronómico y alaba en particular las excelencias de productos como el pato de Villamartín de Campos, el lechazo churro o la Carne de Cervera.

El pato es un plato de las mejores mesas de restaurantes y domésticas. Son multitud las formas de preparación que permite, también de conservas, tiene una importan-

te riqueza nutritiva si se eliminan las grasas y rinde homenaje a los paladares más selectos y protagoniza muchos de los productos 'delicatessen'.

Castilla y León se ha convertido en la tercera comunidad de España en número de explotaciones dedicadas a la producción de patos, por detrás de Cataluña y Andalucía, con 53 explotaciones, el 13,22% de las existentes en España. La empresa



Canard de Soria tiene 29 productos bajo la marca de calidad Tierra de Sabor.

La cría y producción de patos es una actividad en constante crecimiento por su gran aceptación y reconocimiento por parte del consumidor. En España existe una cabaña de alrededor de medio millón de patos, de los que un 20%, aproximadamente, se destinan a carne y el 80% a la obtención de hígados. En Castilla y León el censo es de 30.591 animales, lo que representa el 5,74% del total nacional. Soria es la segunda provincia, tras Palencia, en cuanto al número de estos animales, con 14.020 patos, lo que representa el 45,83% del censo total de la región, según datos de la Consejería de Agricultura y Ganadería.

Actualmente, estos animales son un manjar conocido y apreciado en todo el mundo, y han dado lugar a numerosas preparaciones culinarias, delicadezas, así como a productos elaborados de la máxima calidad. El más conocido y demandado es el foie gras, un hígado sano de un pato o de una oca robustos y de buena salud que han recibido una alimentación abundante.

En España la producción de este producto se sitúa en 950 toneladas de las que en Castilla y León se producen 60 toneladas, es decir el 6,3%. Del total de la producción de foie gras en Castilla y León, el 53% corresponde a la citada empresa soriana, Canard, que llega al consumidor bajo la marca Malvasía.

Entre los productos Malvasía se pueden encontrar ultracongelados como el foie gras o la carne de pato y conservas refrigeradas como foie gras crudo, carne de pato, parfait, mousse o paté de foie y confit de pato.

El pato es un animal del que se aprovecha prácticamente todo su cuerpo en cocina, resultando el protagonista de algunos de los platos míticos de países como Francia o China. Tanto las pechugas como los magret del pato se pueden elaborar asados, a la parrilla, al horno, a la plancha o fritos, teniendo en cuenta que el centro de la pieza debe quedar poco hecho para que conserve su jugosidad. Los acompañamientos de estos platos son variados, uno de los más tradicionales es el pato a la naranja, aunque también se realizan elaboraciones con setas, champiñones y ajo o con sofrito de cebolla o con manzanas dado que su fina carne combina muy bien con la acidez de las frutas o sabores dulces de ciruelas pasas.

Elaboraciones como el jamón de pato se toman, tras cortarlo en finas lonchas, como aperitivo acompañado de tomate rayado y aceite de oliva virgen o en sofisticadas ensaladas que combinan frío y calor. Por su parte el foie de calidad aparece como delicatessen en mesas de todo el mundo, aderezado con diferentes compotas y una copita de vino semidulce.

No obstante el consumo de pato, más bien de su hígado, no está exento de polémica. En Estados Unidos hay una auténtica campaña, incluso legal, contra su consumo al estimar que el método para conseguir un hígado graso es agresivo y supone un maltrato animal. Esto ha disparado todas las alarmas en Francia, principal productor y consumidor. Los defensores aseguran que multitud de informes veterinarios garantizan que no se daña al animal y que no deja de ser una simulación del proceso de engorde que también tienen de forma natural para aprovisionarse de grasa de cara al invierno.

VALOR NUTRICIONAL DEL PATO

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr.

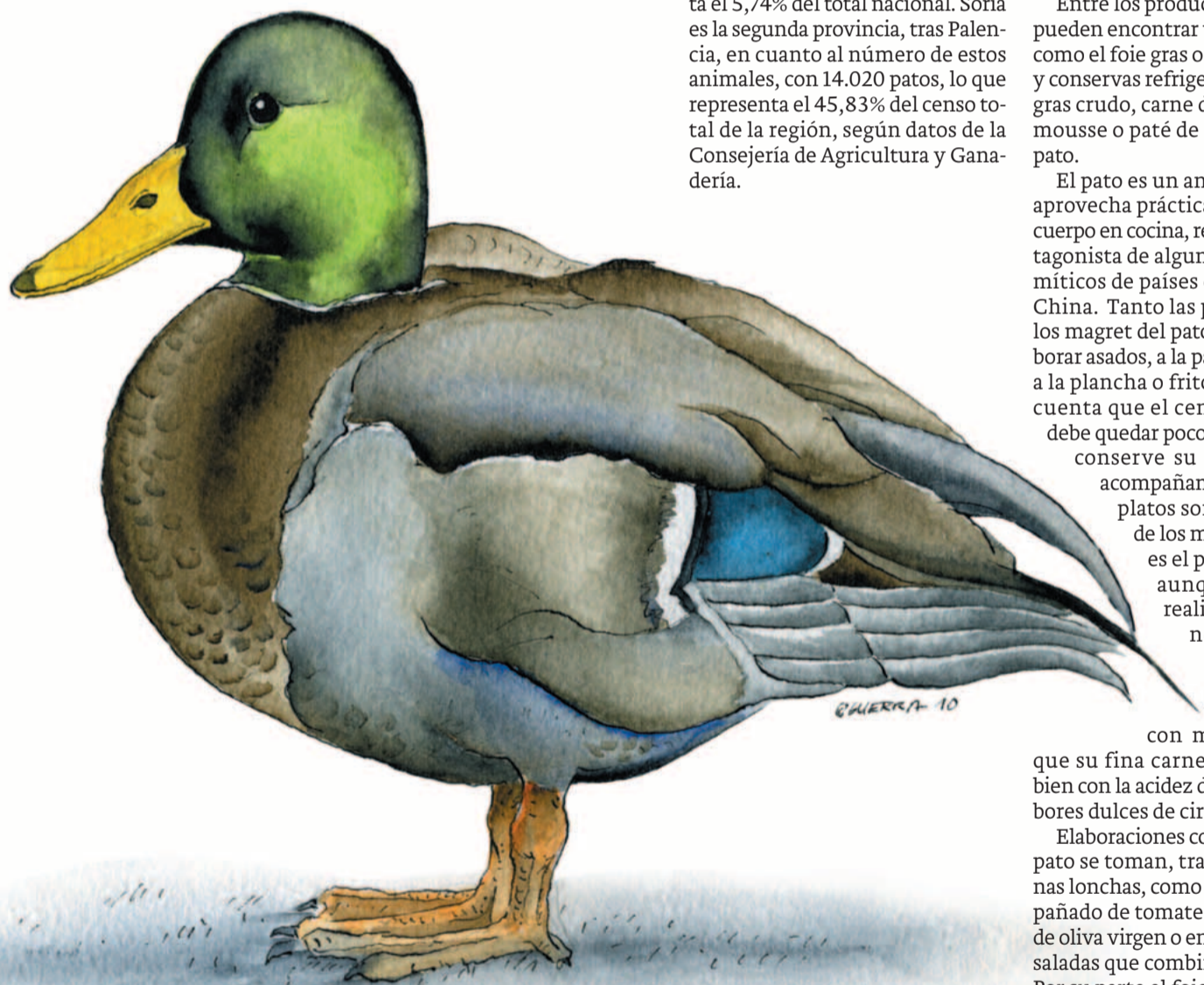
Agua (g.)	63,50
Energía (kcal.)	214,00
Proteínas (g.)	22,00
Grasa total (g.)	14,00
Hidratos de carbono (g.)	0,00
Azúcares (g.)	0,00
Colesterol (mg.)	75,00

MINERALES

Calcio (mg.)	10,00
Potasio (mg.)	280,00
Fósforo (mg.)	200,00
Sodio (mg.)	80,00
Hierro (mg.)	2,00
Magnesio (mg.)	15,00
Selenio (g.)	12,40

VITAMINAS

Eq. niacina (mg.)	6,00
Ácido fólico (g.)	25,00
Vitamina B12 (g.)	3,00
Vitamina C (mg.)	3,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	24,00



FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva

FUENTE DE PROTEÍNAS



Entre las especies de patos que existen, algunas se destinan a la producción de carne -Pekín y

Barbarie- y otras especies como el pato Mulard, se destinan para la obtención de foie gras. El aporte de calorías se sitúa entorno a las 214 calorías por 100 gramos. El aporte de grasa se sitúa en un 14%, con una buena calidad ya que más del 50% son grasas monoinsaturadas, y solo un 20% grasas saturadas. El contenido en grasas, y por ello de calorías, puede ser muy superior si comemos la carne de pato con piel. Bajo la piel de esta ave, el depósito de grasa es importante, por ello es una buena

norma nutricional, retirarla antes de comer este alimento. El aporte de proteínas es elevado, 22 gramos por 100, siendo además proteínas de alto valor biológico. Aunque el pato Pekín es uno de los más consumidos en todo el mundo, no obstante, la calidad de

la carne del pato Barbarie es mayor, su carne es menos grasienta y algo más consistente y sabrosa. Con respecto a las vitaminas, en la carne de pato sobresalen las vitaminas hidrosolubles, como son la riboflavina, tiamina, niacina y

vitamina B12. En cuanto a minerales, esta carne supone una buena fuente de hierro- hemo de fácil absorción (2 miligramos por 100), fósforo (200 miligramos por 100), potasio (280 miligramos por 100) y cinc (2,7 miligramos por 100). Por tanto, la carne de pato aporta proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas y un hierro de fácil absorción, sin embargo debemos tener la precaución de comerla sin piel, para evitar el aporte excesivo de calorías y grasas. En resumen, el yogur es un alimento rico en calcio y con una fácil digestión.

www.ienva.org