

Un legado sin futuro

Zamora, León y Salamanca son las provincias que mejor mantienen la tradición de la matanza en la comunidad autónoma



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Sin relevo generacional, se pierde. Los matarifes encargados de sacrificar y despiezar al cerdo pertenecen ya a un oficio en extinción y las pocas matanzas que sobreviven a un mundo marcado por el envasado, la manutención rápida y lo fácil tienen un carácter más familiar y doméstico; aunque sigue siendo el mejor pretexto para reunir a los allegados y vecinos en lo que aún se convierte en toda una fiesta gastronómica, acompañada por el correr del vino, las anécdotas y la conversación.

La fiesta, que dura varios días, congrega temprano a los participantes para matar al cerdo desangrándolo poco a poco para recoger la sangre que luego dará forma y sabor a las morcillas. Famosas las de Burgos y León, entre otras, en esta tierra de personalidad gastronómica. La matanza se suele realizar en noviembre y diciembre pero cada vez más se extiende a enero.

Una copa de aguardiente abre el ritual para calentar los cuerpos, después el sacrificio y el buen saber de despiezarlo y aprovecharlo todo. Lomos, costillas, jamones, paletas... y hasta la careta.

Cada familia solía criar uno o dos marranos, dependiendo de sus posibilidades y son Zamora, León y Salamanca las provincias de la comunidad que mejor mantienen una tradición que ha constituido durante años el principal sustento de las

VALOR NUTRICIONAL DEL LOMO DE CERDO

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.

Agua (g.)	77,40
Energía (kcal.)	104,00
Energía (kJ)	449,00
Proteínas (g)	20,00
Grasa total (g)	2,70
Hidratos de carbono totales (g)	0,00
Colesterol (mg)	58,00
MINERALES	
Calcio (mg)	9,40
Magnesio (mg.)	16,00
Sodio (mg.)	70,00
Potasio (mg.)	300,00
Fósforo (mg)	170,00
Selenio (g)	32,460
VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,79
Eq. niacina (mg)	4,10
Vitamina B6 (mg)	0,39
Ácido fólico (g)	3,20
Vitamina B12 (g)	2,10
Vitamina C (mg)	5,10

familias en las zonas rurales. Ahora, en sustitución de un hábito, muchos pueblos organizan matanzas populares como reclamo turístico para que el público pueda contemplar este ritual.

En la última década, la costumbre ha perdido miles de animales sacrificados en esta región. Los nuevos hábitos de vida y cuestiones legales y sanitarias, y sobre todo las nuevas generaciones que huyen del mundo rural, provocan que, cada año, menos cochinos encuentren la muerte fuera de un matadero.

La matanza de reses y el consumo de sus carnes es tan antigua como el ser humano y son muchos los testimonios que recogen la prác-



tica a lo largo de la historia. Así, en el antiguo Egipto se consumía vacuno, caprino y bovino; pero estaba rigurosamente prohibida la carne de cerdo, excepto los días de plenilunio en que el final de la jornada era una noche sacra. Era un animal sagrado y quien tuviese contacto con él, tenía que bañarse en el Nilo para purificarse.

El cerdo se cría en todo el mundo, excepto en los países cuya religión mayoritaria es la musulmana

o la judía. Hay otras culturas, como en la antigua China, en las que la crianza doméstica del cerdo se remonta a 5.000 años.

En la antigua Grecia, Homero relata en la Iliada, como los héroes se daban grandes banquetes de carne con tajadas pinchadas en hierros y asadas a la lumbre. Los griegos tenían a los cerdos consagrados a las diosas Demeter y Cibele y al dios Marte a cuyas divindades se inmolaban en los sacrificios. En tiempos de Troya existía la costumbre de inmolarse un cerdo, un carnero y un toro en honor del rey Poseidón para aplacar su cólera, costumbre que también tuvieron los romanos y en las fiestas públicas que se celebraban en Esparta, se distribuía entre los ciudadanos un caldo cachuela, carne de cerdo, pan de cebada y vino.



En el tema de la matanza, nos vamos a centrar en la carne de cerdo. Es una creencia popular que no es buena para la salud; no obstante, en este breve artículo intentaré romper una lanza a favor de este animal y su carne. El primer mito que podemos desmontar es el aporte de colesterol, que no es tan elevado como se cree. Si comparamos el contenido de la carne magra de cerdo en colesterol (70-80 mg/100 g), es mucho menor que otros alimentos como la yema de huevo (250 mg por unidad); la mantequilla (250 mg/100 g), o el queso (100 mg/100 g). No obstante, otras partes como hígado, riñones o sesos, sí que tienen un elevado contenido de colesterol (300-

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

LA CARNE DE CERDO



www.ienva.org

400 miligramos por cada 100 gramos). La carne de cerdo aporta una buena cantidad de proteínas (18 a 20 gramos de proteína cada 100 gramos), aunque este aporte puede variar en función de la especie, la edad y la parte de la canal de donde proceda la carne. Por ejemplo, la parte trasera es rica en proteína muscular, aportando la totalidad de aminoácidos esenciales (indispensables para la vida). Sin embargo, las delanteras, tienen más tejido conjuntivo o colágeno, que aumenta con la edad del animal. El colágeno es una proteína de escaso valor biológico por su pobre aportación en aminoácidos esenciales, como la lisina o el triptófano. La carne porcina se distingue también por su alto contenido

en grasa, dependiendo su cantidad de la especie, raza, sexo, edad, tipo de corte, pieza y, sobre todo, de la alimentación del animal. Su carne contiene ácidos grasos saturados (poco saludables). Pero también incluye ácidos grasos monoinsaturados (grasa buena), en una proporción superior al resto de carnes. Además, aporta ácidos grasos esenciales (linoléico y linolénico). El de raza ibérica, alimentado con bellotas, tiene mayor proporción de ácidos grasos monoinsaturados (oleico), llegando a superar el 50% de todas las grasas. Con respecto al aporte de minerales y vitaminas, merece ser destacado el hierro, en forma de hierro hemo, que se absorbe fácilmente. Las vísceras del animal contienen más hierro que

las piezas magras pero, como hemos comentado antes, tienen más colesterol. La carne de cerdo no aporta vitaminas liposolubles, a excepción de las vísceras como el hígado, rico en vitaminas D y A. Pero sí que aporta importantes cantidades de vitaminas del complejo B. Además, la carne de cerdo es, junto con la de vacuno, la que menos cantidad de purinas contiene, siendo por tanto una buena fuente de proteínas para personas con el ácido úrico elevado. Y para finalizar, un matiz muy importante para estas navidades. Debemos tener en cuenta el diferente aporte nutricional del lechón. Al retener una mayor cantidad de agua, presenta una carne más tierna, pero con menor aporte proteico.