

COCHINILLO ASADO, CRUJIENTE Y DORADO



ANA SANTIAGO

Cochinillo de cuatro o cinco kilos de peso; aceite de oliva virgen extra; agua, sal y calidad. Son los ingredientes para la preparación de un buen cochinillo al horno. Sencillo y sabroso, al que

solo hay que sumar el saber hacer, la tradición y el tiempo necesario para lograr esa piel dorada y crujiente, ese sabor único.

Es esta una de las elaboraciones gastronómicas más conocidas de España y como muchas de las preparaciones que se pueden encontrar en el recetario propio de esta tierra rica en materia prima y en firma gastronómica es un plato en realidad muy fácil de hacer. El resultado es espectacular y aunque esta delicia resulta mejor en horno de leña, puede hacerse de forma más doméstica en el de cualquier cocina con buenos logros, nunca será igual; pero sí más que aceptable.

Cochinillo, lechón o tostón al horno es uno de los típicos asados castellanos y en particular de Segovia. Sus restaurantes reciben invitados de todas las partes del

mundo en busca de esa mezcla de textura crujiente y tostada de su piel con una carne jugosa que hace las delicias de cualquier comensal. También es una receta muy propia de la Navidad y de las grandes celebraciones; entre ellas, muy habitual en las bodas segovianas.

Agua y sal es lo fundamental; pero hay quien le añade ajos pelados y muy picaditos mezclados con la manteca, sal gorda, tomillo y orégano. Y luego, en un restaurante que se precie no falta la ceremonia del trinchado con un plato cuando el cochinillo es plato principal para todo el comedor. En las bodas hay,

normalmente, una mesa especial para esta técnica en la que el camarero encargado partirá el cochinillo. También hay músicos que tocan la tradicional jota segoviana y bailes con el traje regional. El mesonero, después de recitar algunos versos o distintas y personales simpatías, corta la carne con un plato y lo tira al suelo para que se rompa. Cuando esta ceremonia termina, los camareros sirven el cochinillo y los comensales pueden empezar a degustarlo. A quien le gusta, le apasiona y no le cansa.

colesterol

74
g

calorías

376
kcal

hidratos de carbono

0
g

potasio

253
mg

proteínas

14
g

por cada 100 g



COSTUMBRES

EL CURIOSO ORIGEN DE LA TRADICIÓN DEL TRINCHADO

El tradicional trinchado con plato, que se ha convertido en una tradición de la ciudad, lo inventó por casualidad el famoso Cándido, Asador Mayor de Castilla, en su restaurante todavía no tan famoso (1942) junto al Acueducto. Cuando se disponía a trocear la carne delante de sus clientes, se dio cuenta de que había olvidado el cuchillo. Al ver que no tenía con qué cortar el cochinillo, un camarero le acercó el plato para hacerlo, lo que fascinó a los clientes que se encontraban allí. Hoy día, se sabe si el cochinillo está bien asado y tierno si se puede trinchar fácilmente con el plato. Además, de la mano de esta tradición puede verse en algunos lugares cómo el chef tira al suelo el plato con el que ha partido el cochinillo. Esto se debe a otra casualidad. Otro día, cuando Cándido saludó tras completar su ritual, el plato se le escapó de las manos y acabó hecho añicos. Para su sorpresa volvió a encantar a sus clientes. El ritual se hacía en ocasiones especiales, como las bodas, ya que la tradición dice que da buena suerte.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN MANJAR GASTRONÓMICO

Daniel de Luis
Catedrático de
Endocrinología y Nutrición
de la UVA

El cochinillo segoviano es uno de los platos característicos de la mesa castellana y leonesa que ha conseguido traspasar nuestras fronteras. Este animal se alimenta exclusivamente de leche materna y es sacrificado antes de que sea destetado, con 21 a 25 días de vida, alcanzando un peso que oscila entre los 4,5 y los 5,5 kilogramos. Desde el punto de vista nutricional, el cochinillo presenta unas caracterís-

ticas muy similares a las de la carne de cerdo en general. No obstante, tiene como características específicas que lo diferencia de la carne de consumo habitual de cerdo en la presencia de una mayor cantidad de agua, esta propiedad hace que tenga menor aporte calórico. Por otra parte, la carne de cochinillo presenta valores semejantes de proteínas que la carne de cerdo adulto (18-20 gramos por cada 100 gramos de producto). Sin embargo, contie-

ne menos grasa que este. Con respecto al aporte de hidratos de carbono es nulo. Con respecto al colesterol, es un alimento que aporta menos de 80 mg de colesterol por cada 100 gramos, muy por debajo de la carne de ternera y de cordero. Y está muy lejos de alimentos, que si podemos considerar como ricos en colesterol, como por ejemplo la yema de huevo, la mantequilla o un queso semicurado. 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 no saturados 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. Con respecto al aporte proteico, la carne de cerdo contiene una cantidad entre 18 y 20 gramos de proteína cada 100

gramos. Esta cifra no deja de ser un promedio, ya que las diferentes partes del cerdo, presentan diferentes aportes; por ejemplo la parte trasera del cerdo es rica en proteína muscular, sin embargo las piezas delanteras, tienen más tejido conjuntivo o colágeno. En resumen, este plato tradicional es una fuente interesante de proteínas de alto valor biológico y vitaminas del grupo B, con un bajo aporte de colesterol e intermedio de calorías.



www.hotelayllon.com

