

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Codorniz, manjar delicado y sabroso

Ave de caza. Estofada, guisada o en escabeche son algunas de las propuestas culinarias para sacarle el mayor partido a una de las carnes más tiernas y suaves

COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
75,4	106	0	43,8	0
g	kcal	g	mg	g

ANDREA D. SANROMÁ



Con arroz meloso



A. D. S. Combinado con un buen arroz este ave le aporta mucho sabor y se convierte en una propuesta diferente para disfrutar. Si bien es cierto que no es temporada, se pueden encontrar en grandes superficies en el apartado de congelados. Para preparar este plato lo primero es salpimentar las codornices y marcarlas en una olla con aceite bien caliente. Luego se reservan y se sofríe en este mismo aceite un poco de cebolla picada, zanahoria y ajo. Luego se recuperan las codornices que se añaden a la olla se echan unas bolitas de pimienta y un buen chorro de vino. Una vez evaporado el alcohol, se cubren con agua y se deja cocinando durante unos cuarenta minutos a fuego lento. Transcurrido este tiempo se retiran las codornices, se cuela el caldo para el arroz y se reservan las verduras.

En una paellera se prepara un sofrito con tomate rayado y las verduras, se añade el arroz y después el caldo de guisar las codornices. En quince minutos estará hecho el arroz, así que a los diez minutos se añaden las codornices que se pueden presentar enteras o troceadas. Cuando el caldo se evapora, el plato estará listo para comer.

Está claro que el sabor de una perdiz obtenida en la temporada de caza marca la diferencia en la mesa. Sin embargo, también suele ser criada en cautiverio en granjas. La codorniz es una de las aves de caza que mayor reconocimiento logra en el ámbito de la gastronomía cinegética entre los amantes de la caza, entre los que se asegura 'de las aves la perdiz, y mejor la codorniz'. Aunque ambas aves ofrezcan muchas propiedades nutricionales y un sabor agradable y sutil al paladar, la codorniz es más apreciada por su delicadeza, versatilidad y buen aspecto. Vive en espacios abiertos, sobre todo en sembrados de tri-

go y rastrojos, y está acostumbrada a viajar largas distancias porque es un ave migratoria. Su carne es muy apreciada en preparados como los estofados, los guisos y los escabeches. En la cocina resulta un manjar delicado y sabroso que se puede asar, preparar en brocheta, saltar, bra-sear o cocinar relleno. También se puede encontrar en patés o terrinas.

En Castilla y León –y en el resto del país– si hay un cocinero que destaca por su conocimiento de la cocina cinegética, ese es Luis Alberto Lera, quien desde su restaurante en Castroverde de Campos (Zamora) saca todo el jugo de la caza, con el permiso del defendido pichón de Tierra

de Campos. En la comunidad es habitual encontrar recetas de guisos y, sobre todo, de estofados. Estas aves suelen cocinarse también con legumbres, en un buen plato de alubias o lentejas.

Otra opción puede ser cocinar las codornices al horno o prepararlas en escabeche, lo que las ha abierto a un mercado más generalista. Cada vez es más recurrente en la hostelería sorprender al cliente con unas estupendas ensaladas de escabeche de codorniz.

Se puede servir acompañadas de una guarnición de hortalizas, como zanahoria y puerro, o con unas patatas asadas.

Por otro lado, los huevos de codorniz han encontrado un hue-

co en el mundo de las tapas y aperitivos. Su tamaño es perfecto para disfrutar de estos pequeños bocados presentados con salsas, rellenos, además de en tostas, ensaladas, brochetas...

También son populares los huevos de codorniz rebozados como si fueran una especie de pequeñas albóndigas. En este caso, son conocidos como los huevos escoceses aunque no está claro su origen. Los huevos se cuecen y se envuelven en carne picada aliñada con un poco de ajo y perejil picados, una pizca de sal y pimienta negra. A continuación se rebozan en harina, huevo y pan rallado; para posteriormente freírlos en una sartén con aceite bien caliente y servirlos.

Alto contenido en proteínas y baja en grasas

DANIEL DE LUIS
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La carne de codorniz se caracteriza por un alto contenido en proteínas de alto valor biológico (más de 20 gramos por 100 gramos), levemente inferior a las proteínas que presentan el pollo y el pavo. Su aporte de grasas es muy bajo (1,6 gramos por 100 gramos), y están situada en su mayoría en la piel. La codorniz criada en libertad (carne de caza) contiene menores niveles de grasas y mayor contenido en proteínas debido a la movilidad del animal. Por otra parte, este tipo de carne presenta un bajo contenido en colesterol con menos de 50 gramos por cada 100

gramos, que junto a un bajo contenido en sodio, 40 mg por 100 gramos, convierten esta fuente de proteínas en un plato ideal para los pacientes con riesgo cardiovascular. En el apartado de las vitaminas destaca la presencia de las del grupo B, especialmente vitamina tiamina (B1), piridoxina (B6), riboflavina (B2), niacina (B3) y cianocobalamina (B12). La presencia de este tipo de vitaminas del grupo B son necesarias para la realización de un correcto metabolismo en nuestro organismo, así como el mantenimiento de nuestro sistema nervioso. En cuanto a los minerales, merece la

pena mencionar el contenido en hierro (como sucede en la mayoría de aves de caza menor) y también son abundantes el potasio, fósforo y cinc. Por último, no debemos olvidar el consumo, cada vez más frecuente, de los huevos de codorniz. Es un alimento rico en vitamina B5 ya que 100 gramos contienen 1,76 ug y de vitamina B2, con un aporte de 0,79 mg por cada 100 gramos. A diferencia del huevo de gallina, el de codorniz tiene mayor contenido de calcio, hierro y vitamina A, así como un menor aporte de calorías (150 kcal), frente a 190 kcal del huevo de gallina.