

por cada
100 g.



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

UNA PIEZA MUY SALUDABLE



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

La codorniz tradicionalmente se ha considerado como un ave de caza, aunque en la actualidad también es criada para el consumo a nivel industrial. Desde el punto de vista nutricional, la carne de codorniz es un alimento caracterizado 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. Con respecto al aporte de grasas, su contenido es muy bajo (1,6 gramos por 100 gramos), estando situada además en su mayoría en la piel, siendo fácilmente retirable al consumirla. Si consumimos carne de codorniz que se ha criado en libertad (carne de caza), contiene menores niveles de grasas y mayor contenido en proteínas debido a la mayor movilidad del animal. Por otra parte, este tipo de carne tiene un bajo contenido en colesterol, presentando menos de 50 gramos por cada 100 gramos, que junto a un bajo contenido en sodio (40 mg por 100 gramos), convierte esta fuente de proteínas en un plato ideal para los pacientes con riesgo cardiovascular. Entre las vitaminas destaca la presencia de las vitaminas del grupo B, especialmente vitamina tiamina (B1), piridoxina (B6), riboflavina (B2), niacina (B3) y cianocobalamina (B12). La presencia en este tipo de vitaminas del grupo B, son necesarias para la realización de un correcto metabolismo en nuestro organismo, así como en el mantenimiento

Tiene un alto contenido en proteínas y bajo en grasas, ideal para las dietas

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

LA CODORNIZ, EN LA ALTA COCINA

Son los meses otoñales los que permiten disfrutar de la variedad salvaje de la codorniz, de la auténtica caza que tantos paladares

ANA SANTIAGO

aprecian. Las de las granjas se pueden adquirir frescas durante todo el año, son ejemplares de la variedad japónica. Para diferenciar unas de otras, hay que observar el color de su carne, ya que las de granja muestran tonos sonrosados, mientras que las de campo son bastante más oscuras y, además, los ejemplares que provienen de la caza se suelen presentar con plumas. En Castilla y León, esta es una pieza habitual en la caza y son las zonas del norte de Burgos, como la comarca de la Bureba, las que registran una mayor cantidad de esta gallinácea en la región.

La pieza completa desplumada y sin limpiar suele pesar 150 gramos; por lo que son necesarias al menos dos por comensal para un plato principal. La codorniz puede conservarse dos días antes de su

consumo en la nevera, sea de granja o de caza y, además, es un producto que congela bien. Hay incluso quien lo hace con la pieza sin desplumar. Los expertos en cocina aconsejan, en este caso, limpiarle las plumas antes de que se descongele del todo. Re-

sulta más fácil. La codorniz no llega de forma cotidiana a todas las mesas ni de casa ni de los restaurantes; pero sus adeptos no pierden oportunidades.

Carne muy delicada, suave y tierna, casi siempre relacionada con la alta cocina

UN POCO DE HISTORIA

JEROGLÍFICOS EGIPCIOS CON DIBUJOS DEL AVE

Las codornices salvajes acompañaron de forma importante a dos civilizaciones prehistóricas a ambos lados del océano Atlántico: En Egipto se han hallado jeroglíficos de hace 4.000 años en los que se aprecian dibujos de esta ave; también las civilizaciones precolombinas disponen de mitos relacionados con el sol, protagonizados por estas gallináceas que simbolizaban el vínculo entre los planos cósmico y el terrenal. La variedad japónica apareció en el país nipón durante el siglo XII tras la domesticación de la especie salvaje. Debido a este reciente proceso, en la codorniz doméstica aún quedan ciertas características de su antepasado, aunque poco a poco ha perdido su naturaleza migratoria. En Europa fue introducida esta última ya en el siglo XX. En España, según recoge la página oficial de la Región de Murcia, la variedad salvaje habita zonas del norte, las dos Castillas, el sur y levante. En la comunidad murciana se concentran especialmente en el Valle del Guadalentín y en el Municipio de Murcia.

en toda la Península Ibérica, en especial la especie salvaje Coturnix coturnix, ya que presenta texturas más compactas y sabrosas que la variedad de granja.

Ricos estofados, sabrosos escabeches, guisos... acompañados de salsas y condimentos que ensalzan sus aromas, enriquecen su presentación. Setas y champiñones, foie e hígado de pato, bacon, pimientos, cebollas e, incluso, flambéada con algún licor o coñac. O, simplemente a la plancha, limpias, abiertas en canal y a la parrilla, con un poco de ajo y perejil o al horno. Formas estas últimas más fáciles de preparar.

De la codorniz también se comercializan los huevos, que tienen más vitaminas y minerales que los de gallina e, interesantes, menores porcentajes de colesterol.

Su empleo es similar y cada vez más frecuente, son fáciles de encontrar. Cocidos para ensaladas y acompañamientos, a la plancha o fritos para combinar con un buen jamón o chorizo. No pueden casarse como los de gallina, sino cortarse con un buen cuchillo y volcarse en un recipiente.