

EL CONEJO, CARNE ALTERNATIVA Y DE CALIDAD

M.^a José Roselló Borredá

Ingeniero Químico I.Q.S.

Especialista en Dietética.

*Diplomada en Ingeniería del Medio Ambiente,
Ecología y Gestión Ambiental.*

Si es cierto que la carne de conejo ha estado presente en la gastronomía popular de nuestro país a lo largo de los siglos, también es cierto que nuestra población actual tiene, en parte, un gran desconocimiento, o tal vez olvido, de este manjar, y en parte un concepto erróneo de sus cualidades dietéticas.

España pasó de ser nombrada "Tierra de conejos" por los Fenicios, a perder sus bosques, y con el paso del tiempo ese prolífero animal pasó de ser, en todas nuestras regiones, animal de caza a animal de crianza doméstica.

Hemos llegado en la actualidad a un gran desarrollo industrial y a un gran cambio en nuestros hábitos alimenticios. Estamos abandonando la tan elogiada "dieta mediterránea", basta pensar cómo ha cambiado el consumo de alimentos en estos últimos 30 a 40 años. La aparición de numerosísimas industrias de productos refinados y concentrados, cuyo saldo de beneficios aumenta cada año, es la prueba evidente de nuestro cambio de hábitos. Informe como el del Ayuntamiento de Barcelona, que denunció una clara disminución de productos vegetales en las basuras domésticas de dicha ciudad, es una demostración concluyente.

Es cierto que en estudios realizados hace 20 ó 30 años se concluyó que el sistema de alimentación mediterráneo era muy saludable, pero en aquella época la mayor parte de la población consumía los productos naturales de su tierra, y entre ellos la carne de conejo —ya que es un animal de producción eminentemente mediterránea—, aunque no poseemos datos de su consumo real de aquellas décadas, ya que la cunicultura industrial como rama ganadera tiene una corta historia de unos 20 años.

Nuestra población, antes comía lo que tenía, y ahora tiene una tan gran oferta de alimentos que no sabe lo que debe comer. Es labor de todos los que de una manera u otra estamos relacionados con el mundo de la nutrición humana, aportar conocimientos para llegar a conseguir de nuevo una alimentación saludable.

Desde la cuna de nuestra civilización nos llegan las palabras de Hipócrates que nos dejó un valioso testamento "*Que tus alimentos sean tu medicina, que tu medicina sean tus alimentos*". Y en nuestros días eminentes nutrólogos como los Dres. E. y V. Lindlahr siguen afirmando "*La mayor importancia de la CIENCIA DE LA NUTRICION se halla en la posible*

prevención de la enfermedad, en la creación de una supersalud y en la prolongación de los años activos de la vida. Esto es el servicio más útil que se podría rendir a la humanidad".

Por otra parte un gran número de consumidores están deseosos de recibir y empiezan a reclamar una buena formación e información en este tan fundamental aspecto de la vida como es LA NUTRICION.

Para que estas palabras no suenen a una pura teoría se ha realizado una encuesta que se especifica a continuación:

ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE CARNE DE CONEJO

Encuesta realizada a 130 personas.

Cada encuestado no pertenecía a la misma familia que cualquiera de los otros encuestados.

El 50% de los encuestados residían en Barcelona capital.

El otro 50% de los encuestados son residentes de las zonas del Penedés y del Maresme, en poblaciones de menos de 10.000 habitantes.

Fueron encuestados 51 hombres de edades comprendidas entre 17 y 74 años, y 79 mujeres de edades comprendidas entre 18 y 79 años.

CUESTIONARIO

1. Consume carne de conejo.
2. La consume cuando está enfermo.
3. La consume en días de fiesta.
4. Cree o sabe si la carne de conejo tiene mucho colesterol.
5. Cree o sabe si la carne de conejo es adecuada para personas con problemas de hipertensión.
6. Cree o sabe si la carne de conejo es adecuada para personas con problemas de gota o exceso de ácido úrico.
7. Cree o sabe si la carne de conejo es adecuada para personas con anemia por falta de hierro.

1. Consume carne de conejo.

Edad	n. ^o	Hombres		Mujeres		
		SI	NO	SI	NO	
17-20	5	1	4	8	2	6
21-30	10	2	8	16	4	12
31-40	12	8	4	21	12	9
41-50	7	3	4	13	8	5
51-60	10	7	3	7	6	1
61-79	7	7	0	14	13	1
TOTAL	51	28	23	79	45	34

Consumen carne de conejo: 56,1%

No consumen carne de conejo: 43,9%.

2. La consume cuando está enfermo.

SI: 1,4% sobre la población que consumen (1 solo individuo).

NO: 98,6% sobre la población que consumen.

3. La consume en días de fiesta.

SI: 86,3% sobre la población que consume.

NO: 13,7% sobre la población que consume.

(Se dan las repuestas de las siguientes cuatro preguntas en porcentaje sobre el total de los encuestados).

4. Cree o sabe si la carne de conejo tiene mucho colesterol.

SI tiene mucho	NO	No saben
23%	26,9%	50%

5. Cree o sabe si la carne de conejo es adecuada para personas con problemas de hipertensión.

SI es adecuada	NO	No saben
9,2%	50%	40,8%

6. Cree o sabe si la carne de conejo es adecuada para personas con problema de gota o exceso de ácido úrico

SI es adecuada	NO	No saben
4,6%	56,9%	38%

7. Cree o sabe si la carne de conejo es adecuada para personas con anemia por falta de hierro.

SI es adecuada	NO	No saben
15,4%	23,8%	60,8%

Con los actuales métodos analíticos hemos llegado a conocer la composición de los alimentos y sabemos que la carne de conejo de granja es una carne con muy poca grasa (sobre 8%), y es la carne con menor contenido de colesterol, a la vez que es una carne con un importante contenido de proteínas y con otras muchas cualidades dietéticas de gran interés. ¡Pero todo esto no es del dominio de la población!

La carne de conejo no se utiliza en hospitales, y rara vez en residencias de ancianos o en colegios. La carne de conejo no se ha introducido —es tal vez el gran olvido— en las típicas dietas que se recomiendan sanitariamente, por ejemplo en una dieta "pobre en purinas", cuyo fin es intentar disminuir en lo posible la "uricogénesis exógena", proceso por el cual los alimentos ricos en purinas pueden generar ácido úrico.

Tipo de carne	mg de PURINAS/100 gr. de carne
Conejo	38
Pato	60
Pavo	79
Pollo	60
Chuleta de ternera	50
Hígado de ternera	120
Jamón crudo de cerdo	49
Pierna de cordero	81

Datos de CIBA-GEIGY, S.A.

La carne de conejo es la carne más pobre en purinas, y sin embargo, la creencia popular es de que

produce una subida de ácido úrico, ¡algo debe quedar de aquella idea ancestral de que "la caza era la principal causa del ataque de gota de los señores feudales"! y el conejo se asocia con la caza. Pero es más en tratados de dietética, en los que se especifican los datos anteriores, nos encontramos la paradoja de que al recomendar una dieta pobre en purinas establecen una dieta en la que los alimentos de origen animal son: huevos, pescados y pollo (el pescado más pobre en purinas está en el orden de 60 mgr./100 gr., como el pollo), y ¡el conejo es el gran olvidado!

Conocemos en nutrición humana que el metabolismo de diversas purinas es diferente, así al administrar oralmente hipoxantina, AMP (adenosín-monofosfato), GMP (guanosín-monofosfato), IMP (inosín-monofosfato) y adenina, se produce una elevación de los niveles de ácido úrico, mientras que al administrar guanina y xantina no se ve afectada la uricemia. Sería de gran interés estudiar la composición de las purinas de la carne de conejo.

Otro ejemplo de dieta en la que es rarísimo ver la inclusión de carne de conejo entre los alimentos recomendados es la dieta con restricción de SODIO.

El problema de la hipertensión arterial es uno de los males que afecta a una mayor parte de nuestra población. Para conseguir un efecto positivo sobre la reducción en uno o dos puntos de la tensión arterial se debe hacer una dieta pobre en sodio, que además debe ser rica en potasio, y la carne de conejo, no sólo es baja en sodio, sino que además es la de mayor contenido en potasio (este debe ser uno de los factores por los que resulta una carne sabrosa aunque se cocine sin sal). Su cociente potasio/sodio es el más elevado de todas las carnes, y es este cociente el que nos da una idea del poder diurético de un alimento.

Tipo de carne	100 gr.	mgr. Sodio	mgr. Potasio
Conejo	40	385	
Pato	85	285	
Pavo	66	315	
Pollo	83	359	
Chuleta de ternera	90	301	
Jamón crudo de cerdo	76	339	
Pierna de cordero	78	380	

Datos de CIBA-GEIGY, S.A.

Otro problema que afecta de un modo alarmante a la población femenina es la anemia ferropénica, y nos encontramos igualmente que en ninguna dieta recomendada para este problema se halla presente la carne de conejo, a pesar de tener un contenido en hierro importante:

Tipo de carne	mg de Hierro/100 gr.
Conejo	2,4
Pato	1,8
Pavo.....	1,5
Pollo	1,8
Chuleta de ternera	2,9
Jamón crudo de cerdo.....	2,3
Pierna de cordero	2,7

Datos de CIBA-GEIGY, S.A.

Sólo una parte de nuestra población consume carne de conejo, mientras sigue en alza el consumo de carne de cerdo. A muy pocas personas se les ocurre cocinar un conejo hirviéndolo en un buen caldo vegetal y darle así esta saludable carne a niños, enfermos o ancianos.

La moderna cocina ha incorporado un sinfín de

alimentos sofisticados y ha sido capaz de variar por ejemplo la clásica ensalada por vistosas ensaladas con maíz, endivias o, incluso, caviar, pero es muy raro encontrar ensaladas de conejo.

Los clásicos consumidores de conejo lo siguen haciendo, en un tanto por ciento muy importante, casi exclusivamente con un concepto de fiesta, no se ha convertido en una alternativa de consumo.

Sólo con buenas campañas de información, que lleguen tanto al consumidor (ama de casa, cocineros..), como a los profesionales de la sanidad., se conseguirá introducir la carne de conejo en el puesto que realmente se merece por sus extraordinarias cualidades dietéticas.

La dietética se afianza cada vez más como uno de los grandes pilares de la medicina preventiva. Esta medicina que requiere una gran labor de equipo, y en la que a la cunicultura se le debe dar la bienvenida, por ofrecer al consumidor un producto saludable y de calidad, amparado además por un estricto control por parte de los veterinarios, que asegura en todo momento la venta de una carne de conejo de granja, sin problemas sanitarios.

Entre todos debemos revalorizar este clásico manjar español y llegar a ponerlo de moda.