Incluí CONEJO en tu alimentación

Argentina unida

El conejo es otra buena opción para dar variedad a la alimentación. Es una carne con muchos nutrientes que puede ser incorporada en distintas preparaciones, ya que es muy versátil y admite diferentes formas de cocción.

¿Qué nutrientes tiene la carne de conejo?

Proteínas: Como todo alimento de origen animal, la carne de conejo posee proteínas de **alto valor biológico** (PAVB). Estas proteínas están compuestas por sustancias que nuestro cuerpo no puede fabricar y por ello, tienen que ser obtenidas a través de la alimentación.

Grasas: La carne de conejo es una de las carnes con menor cantidad de grasa. La misma se encuentra debajo de la piel haciendo más fácil su remoción y permitiendo obtener aún menor cantidad de grasa. Asimismo la grasa que posee la carne de conejo es en su mayoría **mono** e **insaturada**.
Este tipo de grasa resulta beneficiosa al organismo ya que favorece la disminución del colesterol LDL, y por tanto contribuiría a reducir el riesgo de arteriosclerosis.

Vitaminas y minerales: Las vitaminas del complejo B son las que abundan en la carne de conejo. Este complejo de vitaminas colabora en la obtención de energía de los alimentos que se consumen, e intervienen en la formación de glóbulos rojos.

Minerales: Al igual que todas las carnes, la carne de conejo aporta hierro de muy buena absorción, contrario al hierro proveniente de alimentos de origen vegetal. Sin embargo, el contenido es menor al aportado por las carnes rojas.

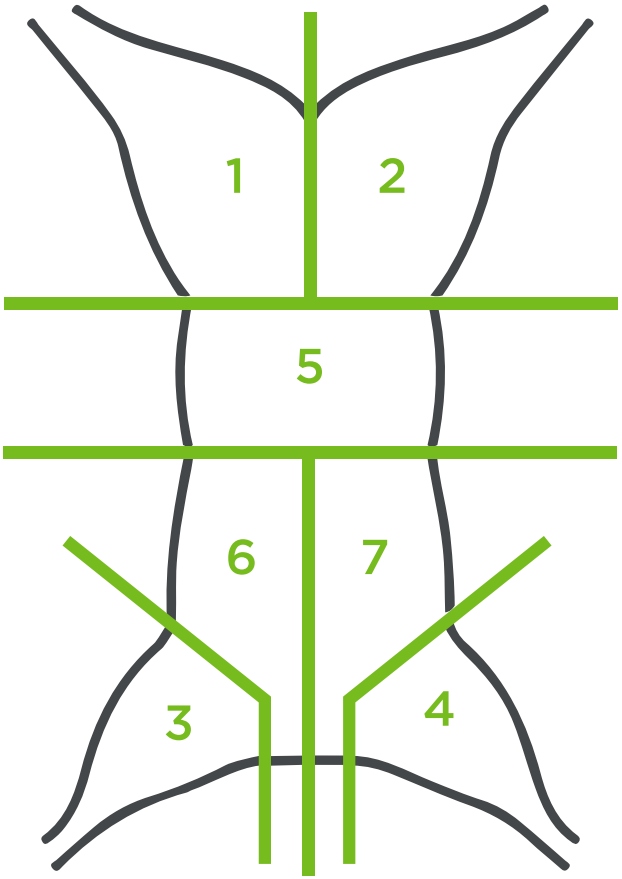
La carne de conejo aporta minerales importantes como el **fósforo y magnesio**, vitales en todas las etapas de la vida. Asimismo, es muy baja en sodio, siendo recomendado para las personas que estén manteniendo una dieta reducida en este mineral.

Formas de preparación de la carne de conejo

El conejo tiene infinidad de modos de preparación y puede utilizarse en diversos platos desde platos fríos como ensaladas hasta platos calientes como guisos o a la parrilla. Sin embargo, dado que la carne de conejo es muy pobre en grasa, cuando se la prepare a la cacerola o en forma de wok, es conveniente saltar la carne con un poquito de aceite y ajo a gusto, retirarlo y luego, aprovechando el fondo de cocción, incorporar otros elementos para finalmente agregarle la carne dorada.

De la misma forma, para resaltar el sabor de la carne se sugiere utilizar variedad de condimentos. Los más adecuados son el tomillo y el romero, pero pueden utilizarse todos los deseados.

Formas de preparación: Asado, al horno, al disco, a la plancha, a la cacerola, en guiso, cazuela, al wok, en ensaladas, empanadas, como rellenos de pastas, lasañas, ravioles, sorrentinos.



1 y 2 Cuartos traseros
3 y 4 Cuartos delanteros
5 Lomo
6 y 7 Pecho

Algunas Recetas

Brocheta de conejo

1 conejo..... 1 kg.
Panceta ..... 50 gr.
Pimiento ..... 1 unidad
Cebolla ..... 1 unidad
Jugo de limón..... 1/4 vaso

➔ Elaboración:

Trozar el conejo, cortar los pimientos, las cebollas y la panceta en proporciones similares.

Condimentar el conejo y las verduras con sal y pimienta. Preparar en cada palillo un trozo de conejo, de panceta, de pimiento y de cebolla, repitir hasta completar el palilla.

Pincelar los brocheta con jugo de limón. Cocinar en horno o parrilla.

Conejo a la cacerola

1 conejo..... 1 kg.
Cebolla ..... 1 unidad
Puerros ..... 3 unidades
Zanahorias ..... 2 unidades
Tomates ..... 2 unidades
Aceite de oliva ..... 1 cda.
Ajo ..... diente
Caldo de verduras ..... c/n
Tomillo, sal y pimienta..... c/n

➔ Elaboración:

Cortar el conejo en presas. Cortar la cebolla, zanahorias y puerros en pequeñas porciones. Pelar los tomates perita, cortarlos en cuartos, quitarles las semillas.

Calentar el aceite en una olla, dorar las presas de conejo e incorporar luego los vegetales, menos el tomate, hasta que las cebollas estén transparentes. Luego agregar el tomate. Cocinar a fuego lento, agregando caldo de verdura para evitar que se seque la salsa. Condimentar y servir caliente.

¿Cómo elegir la carne de conejo?

En lo que se refiere al color, la carne de conejo tiene un tono rosado, el cual debe ser parejo. La textura de la carne debe ser firme, de aspecto fresco, libre de pelos, tumoraciones, hematomas, hemorragias y manchas y no deberá tener olores fuertes.

Al presente, existen en el mercado diversos subproductos elaborados a base de carne de conejo. Es así que se puede encontrar hamburguesas de carne de conejo, albóndigas, conservas, entre otras.

La carne se puede vender entera o trozada, en ambos casos deberá responder a las características propias de esta carne.

La carne de conejo debe provenir de criaderos y establecimientos habilitados. Asimismo, si se obtuviera como un producto de la caza, su expendio al estado fresco sólo podrá practicarse en períodos que no son de veda y siempre que se respeten las disposiciones de las leyes de caza y sus reglamentos (CAA; Cap.V; Art. 260). O sea, que en estos casos se deberá tener en cuenta que sólo se podrá adquirir durante las épocas permitidas y utilizar previa inspección veterinaria oficial. La información referida a los períodos de veda se obtiene en las oficinas de fauna de cada provincia.

Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca
Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional
Dirección de Agregado de Valor y Gestión de Calidad
Tel: (54) 11 4349 2114/2810
nutricion@magyp.gob.ar
www.alimentosargentinos.gob.ar
Av. Paseo Colón 922 - Of 226 (C1063ACW) CABA - Argentina