

# Cada alimento tiene su momento

## Variedad, equilibrio y gusto en los platos de primavera

Ismael Díaz Yubero

---

La influencia de las estaciones climáticas en el organismo es especialmente apreciable en primavera. La salida del invierno acelera nuestro metabolismo y se puede apreciar una cierta sensación de rejuvenecimiento psicológico e incluso, si adaptamos la alimentación a las nuevas necesidades hay un rejuvenecimiento celular, que se traduce en el menor riesgo de enfermedades infecciosas, debido al incremento que los cambios alimentarios pueden ocasionar en la producción de nuestras defensas, por la mejor protección inmunológica.

En primavera aumentan las posibilidades de disfrutar de la dieta, haciéndola más variada, equilibrada, gustosa y

sana, por la mayor disponibilidad de alimentos muy ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, aportados sobre todo por las frutas y hortalizas propias de la estación.

Según la Medicina Tradicional China la primavera es energía en expansión, que afecta positivamente al hígado y la vesícula biliar. Es tiempo de limpieza y regeneración para lo que es necesario desintoxicar el hígado. La presencia de toxinas, en pequeñas cantidades, en el organismo es un hecho normal, Cada día generamos toxinas y cada día las eliminamos, pero lo verdaderamente importante es que eliminemos más, o al menos tantas como las que producimos, porque lo que es preocupante es que la producción sea superior a la eliminación. El ritmo de vida actual y la



mala alimentación hacen que esta circunstancia se dé a veces, por lo que es frecuente que en nuestro organismo haya más toxinas de las deseables.

El aumento de las temperaturas hace que ya no sean necesarias las comidas energéticas, que aunque nos ayudaron a resistir mejor el frío hicieron también posible una cierta acumulación de grasas, que es conveniente reequilibrar, lo que no es difícil de conseguir y además puede ser apetecible, aprovechando que entre los alimentos que la primavera ofrece hay muchas hortalizas, que crudas, en ensaladas, o cocidas sobre todo al vapor o simplemente escaldadas, nos van a proporcionar vitaminas, minerales y antioxidantes en cantidades considerables.

Los caldos y las sopas van dejando sitio a las ensaladas, que pueden presentarse templadas y enriquecidas con algunas pastas, legumbres o frutos secos y que convenientemente aliñadas, con un buen aceite de oliva e incluso aderezadas con hierbas aromáticas. Se pueden hacer más apetecibles con un punto de picante y con la acidez suficiente proporcionada por un buen vinagre o zumo de limón, que pueden constituir un excelente entrante. Si además se añade pescado fresco, ahumado o en conserva o una carne magra como puede ser el pollo o ciertas piezas de carne de cerdo, como el lomo o el solomillo, que son pobres en grasa se puede considerar un plato único, equilibrado en los nutrientes fundamentales y muy rico en oligoelemento y antioxidantes.

## LA ASTENIA PRIMAVERAL

En primavera se dan una serie de circunstancias ambientales que influyen en nuestro metabolismo. Suben las temperaturas y hay importantes cambios en la presión atmosférica, aumenta la luminosidad, se produce el cambio horario, con modificación de las horas de sueño, los intervalos entre comidas principales son mayores, por lo que generalmente se dispone de más tiempo para el ocio. Como consecuencia se modifican nuestras costumbres y se alteran nuestros ritmos circadianos, con modificaciones en la secreción de algunas hormonas, como las del grupo de las endorfinas y la melatonina, lo que exige una adaptación de nuestro organismo a las nuevas condiciones ambientales. Es en definitiva, aunque salvando las distancias, lo que en zoología se conoce como el despertar al letargo invernal, marcado por las bajas temperaturas y la escasez de luminosidad.

Hay años en los que superamos la astenia con cierta facilidad, casi sin darnos cuenta, pero hay otros en los que dejan sentir sus síntomas, que consisten en cansancio y somnolencia durante el día, especialmente a media ma-

*En primavera aumentan las posibilidades de disfrutar de la dieta, haciéndola más variada, equilibrada, gustosa y sana, por la mayor disponibilidad de alimentos muy ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, aportados sobre todo por las frutas y hortalizas propias de la estación.*



ñana, falta de energía, dificultad de conciliar el sueño por la noche, ansiedad, pérdida de apetito, dolor de cabeza, dificultad para concentrarnos, falta de motivación y alteraciones, generalmente con tendencia a la disminución, de la libido. La presentación de los síntomas es desigual porque pueden ser ligeros, y limitados en el número, o bastante intensos y con presentación de la sintomatología completa.

No nos afecta a todos, aunque según las últimas estadísticas médicas, es más de la mitad de la población la que la padece, por lo que es conveniente que el cuadro



patológico sea combatido. La tendencia es a considerarlo un trastorno adaptativo y fácilmente mejorable mediante una alimentación correcta, equilibrada y en la que estén presentes los oligoelementos, con especial protagonismo de las sales minerales.

Generalmente la astenia primaveral desaparece por sí sola en unas dos semanas, aunque paliar los síntomas es interesante, sobre todo en personas que sufren de alergia, que en esta época, sobre todo por la acción del polen, presenta especial importancia.

Es conveniente mantener el número de horas de sueño, cenar al menos una hora antes de irse a la cama, bajar las persianas para evitar el exceso de luz diurna, realizar un moderado ejercicio físico, lo que facilitará el proceso de adaptación, disminuyendo el estrés y sobre todo adaptar la alimentación a las necesidades, modificadas por las nuevas condiciones ambientales, disminuyendo los alimentos ricos en calorías y controlando la correcta hidratación, para lo que es muy conveniente incrementar la ingesta de frutas y hortalizas, que son muy ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua.

## HORTALIZAS DE PRIMAVERA

Aunque cada vez se generaliza más la producción de frutas y hortalizas a lo largo del todo el año, la primavera es la estación ideal para aprovechar las típicas de esta estación y si es posible, que con frecuencia lo es, tener en cuenta las que se producen en las proximidades, las denominadas "kilómetro cero", término que aunque fre-

cuentemente es una exageración, no cabe duda de que estos vegetales tienen como importante, y seguramente principal, factor de calidad su frescura, que afecta a las características gastronómicas y a las nutricionales, porque cuando pasa el tiempo se alteran el sabor, el aroma y la textura, además que los contenidos de importantes nutrientes de estos vegetales, que son las vitaminas y los antioxidantes.

Aunque en el mercado siguen estando presentes muchas de las hortalizas de invierno, algunas están al final de la época de recolección, como el caso de las coles, coliflores, puerros y cardo blanco o rojo (de Corella o de Agreda) que es una auténtica exquisitez, porque aunque se están haciendo esfuerzo por prolongar su comercialización, la realidad es que su momento óptimo ha finalizado, como un poco más tarde, con la llegada del buen tiempo hay que dar por terminado el momento de espinacas, acelgas y endibias, aunque las nuevas variedades de brócoli, kale, romanesco y pat choy, siguen estando presentes en el mercado y con una calidad todavía considerable

Las habas y los guisantes están en un momento óptimo y entre estos destaca el denominado guisante de lágrima, también llamado "caviar vegetal", aunque no soy partidario de utilizar términos que corresponden a otro alimento y "rocío del alba", porque es necesario recogerlo cuando todavía el sol no calienta la planta. El grano es muy pequeño, con un punto crujiente, un sabor dulce característico de guisantes muy jóvenes, en los que todavía parte de los azúcares no se han transformado en almidón. Aunque pueden consumirse cocidos, lo mejor es que disfrutemos de ellos crudos o casi crudos. Es una excelente, y lujosa, guarnición de pescados, algunos mariscos como las almejas y de las setas de primavera (*Calocybe gambosa* o *Tricholoma georgii*) comúnmente conocido como perro chico o seta de San Jorge). Es muy importante elegir bien el momento del consumo de los guisantes, que es muy corto, porque su recolección se limita a menos de tres semanas. Guetaria y Zarauz son las principales localidades productoras en las proximidades del Cantábrico, en donde desgranado alcanza cotizaciones de hasta 300 euros el kilo. En el Maresme, concretamente en Llanerías y alrededores, se produce un guisante de gran calidad, muy apreciado, al que Nestor Luján calificó como "luminoso", que generalmente se cocina acompañando a ajos tiernos y butifarra.

También es tiempo para la judía verde y es cuando la zanahoria tiene su momento óptimo, que permite apreciar su sabor consumiéndola cruda, sola o acompañada de una pizza de sal y un buen aceite de oliva, que no llegan a oscurecer su muy agradable punto de dulzor. Es también el mejor momento de la alcachofa de Tudela, que tiene Denominación de Origen e importantes propiedades digestivas, diuréticas, protectoras del hígado y antirreumáticas, como consecuencia de su riqueza





**Ibérica**  
de Patatas



Las vemos nacer y crecer.  
Y, claro, al final nos cogen cariño.

**Sembrando confianza.** Las vemos nacer, utilizando las mejores semillas y siguiendo prácticas de cultivo sostenible. Observamos cómo crecen, frescas, ricas en nutrientes y sanas. Las almacenamos y transportamos en unas condiciones de climatización óptimas. Muestra de ello es que contamos con sistemas internos de control APPCC de seguridad y sistemas de gestión de calidad ISO 9001:2000. Y, por último, antes de entregarlas al consumidor, las vestimos con las mejores galas. En definitiva, en Ibérica de Patatas hacemos lo imposible para que sigan siendo las mejores patatas. Y es normal. Al final, también nos cogen cariño.



za en antioxidantes y vitaminas. Puede consumirse frita (está buenísima), pero cocida, formando parte de menestras es una delicia y acompañando a unas buenas almejas se convierten en un plato que merece inscribirse en el Cuadro de Honor de nuestra gastronomía. No es frecuente su consumo en ensalada, pero si es recomendable que las prueben, eligiendo las hojas más tiernas y es muy posible que se aficionen a ellas, de tal forma que cada primavera vuelvan a disfrutar de sus interesantes sabores.

## ESPÁRRAGO, EL REY DE LAS HORTALIZAS

De todas las hortalizas que se producen en España, y en el mundo, el espárrago es la más apreciada y en consecuencia la más valorada, pero hay espárragos y espárragos, y aunque todos tienen historia, los hay de alta alcurnia y plebeyos. Luego lo explicaremos, pero adelantamos que el más noble de España es el que se produce en la ribera del Ebro, que disfruta de la alta distinción de la Denominación de Origen Espárragos de Navarra. Todos los espárragos proceden de una sola especie de planta, que científicamente se conoce como "Asparagus officinalis", a la que, como a todas las que llevan el apellido de officinalis, se les concede propiedades medicinales. La raíz de esta planta, conocida como "garra" o "cangrejo", se caracteriza por ser gruesa, carnosa y acumular reservas durante el invierno, formando pequeñas yemas, que cuando las condiciones son favorables, producen unos tallos de crecimiento muy rápido: los espárragos.

"Una fuente de espárragos, rodeada de salsa para impregnarlos" fue para Luis XIV la mayor satisfacción gastronómica posible, tanto que como la climatología no permitía que llegasen a su mesa hasta bien entrada la primavera, estableció premios y exigió a sus jardineros todos los esfuerzos necesarios para que los espárragos blancos, de textura firme, frágiles, crujientes al corte, cremosos, de delicado sabor, sin acidez y con el oportuno toque amargo llegasen a su mesa en Navidad. No lo consiguió, pero el deseo del Rey Sol hizo que se extendiese el cultivo de una hortaliza, que había estado proscrita, porque a juicio de las autoridades médicas de la época "abren opilaciones del hígado, bazo, riñones y de otros miembros". A su favor tuvo la

opinión de las damas de la corte francesa, quizás por su forma sexualmente evocadora, que además sustentó la creencia de que "nunca algo tan bueno puede ser malo". También apoyó el argumento algún alto cargo eclesiástico, que aunque empezó aconsejando a los fieles prescindir de ellos, más tarde se descubrió que su intención, malévola, era que sus fieles no fueran sus competidores en el mercado.

Hay que hacer la puntualización de que los alimentos que no son autóctonos de la península ibérica, llegaron a España en su inmensa mayoría procedentes, por el sur, de Asia o de África a través de los países árabes o de América, por medios marítimos, por el oeste. Del norte nos han llegado pocas materias primas, aunque ciertamente muchas técnicas culinarias de origen francés. Los espárragos blancos en su variedad y en su forma de cultivo, llegaron a Aranjuez, a El Jardín del Príncipe, traídos a finales del siglo XVIII por el botánico español, aunque descendiente de suizos, Claudio Boutelou, a imitación de los que años antes se habían cultivado en los jardines de Versalles.

Cuenta Alejandro Dumas, que Bernard le Bovier de Fontanelle, escritor y filósofo francés, era un gran aficionado a los espárragos aderezados con aceite de oliva y vinagre y que el abate Terrasson los prefería con una salsa de mantequilla. Un día, Fontanelle invitó a comer al abate, que sólo aceptó con la promesa de que se le prepararían con su salsa preferida. Decidieron preparar la mitad al gusto de cada uno y hacer un dictamen final, que respaldase la opinión del vencedor. Nada más sentarse en la mesa, Terrasson sufrió un ataque de apoplejía y cayó fulminado al suelo. Inmediatamente, el anfitrión se dirigió a la cocina y dijo a los cocineros: "Todos con vinagreta".

El espárrago verde de Huétar-Tajar, con Denominación de Origen, es excelente, muy aromático, lleno de sabor y un punto amargo. De él, lo más elogioso que se puede decir, es que se ha conseguido que sus características se aproximen mucho al trigo salvaje, que si tiene la oportunidad de encontrarlo alguna vez, no debe desaprovecharla. El espárrago verde grueso, que se denomina "perico" y el mismo que Lope de Vega cenaba en estación todos los días, vuelve a tener su sitio en el mercado, sobre todo en hostelería. Una empresa dedicada a la producción de

***Aunque cada vez se generaliza más la producción de frutas y hortalizas a lo largo del todo el año, la primavera es la estación ideal para aprovechar las típicas de esta estación y si es posible, que con frecuencia lo es, tener en cuenta las que se producen en las proximidades, las denominadas "kilómetro cero"***

hortalizas ecológica ha fijado en la localidad de Camuñas (Toledo) una interesantísima variedad de color morado, comercializada como espárragos púrpura, de sabor intenso, textura agradable y de gran personalidad.

El sabor de los espárragos, su agradable aroma, el bajo contenido en calorías y la presencia de vitaminas, minerales y fibra, hacen a esta hortaliza un plato de elección frecuente de los sibaritas, que quieren cuidar su peso y al mismo tiempo disfrutar de los placeres de la mesa. Sus posibilidades culinarias son inmensas, pero los blancos cocidos y los verdes y los morados a la plancha, con un buen chorro de oliva virgen, concentran mejor los sabores que de cualquier otra forma.

La mayor parte de los espárragos blancos se consumen en conserva y su calidad está muy influenciada por el lugar de procedencia. Los de Navarra son muy superiores a los producidos en países de clima cálido, que en estos momentos son los que más frecuentes en el mercado, en su mayoría procedentes de Perú, China o Tailandia.

### LA IMPORTANCIA DE LAS ENSALADAS

---

La presentación de las ensaladas puede ser variadísima y en primavera son muy recomendables las templadas, en cuya composición junto con las hortalizas es conveniente la presencia de pastas y de legumbres, pero teniendo siempre

en cuenta que su composición debe estar en función de las necesidades nutricionales. Además deben ser palatables, lo que significa que deben gustarnos, porque si esto no sucede al poco tiempo, estarán escasamente presente en nuestra dieta, porque disfrutar de la comida es un factor importante que condiciona favorablemente nuestra salud.

También es fundamental que no intentemos cambiar nuestra alimentación exagerando el consumo de ensaladas, porque salvo que sea por motivos de salud, e incluso teniéndolos presentes, es muy difícil cambiar nuestros hábitos alimentarios, aunque si es conveniente potenciar los aspectos nutricionales saludables, corrigiendo y controlando los defectos, sobre todo si pretendemos disminuir el peso que seguramente se ha incrementado excesivamente durante el invierno. Adelgazar puede ser muy conveniente, pero no es sano recurriendo a dietas monótonas aunque nos aporten pocas calorías.

### LAS FRUTAS DE PRIMAVERA

---

Aunque los ciclos productivos de muchos frutales se han prolongado de tal forma, que durante todo el año pueden encontrarse algunas frutas, incluso recién recolectadas, lo cierto es que hay algunas que con la llegada de la primavera disminuyen su presencia en el mercado, como es el caso de las naranjas y mandarinas, otras que por el contrario au-





*La presentación de las ensaladas puede ser variadísima y en primavera son muy recomendables las templadas, en cuya composición junto con las hortalizas es conveniente la presencia de pastas y de legumbres, pero teniendo siempre en cuenta que su composición debe estar en función de las necesidades nutricionales.*



mentan, como los fresones que aunque se empezaron a recolectar por Navidad, alcanzan su punto óptimo de calidad cuando las horas de luz aumentan y cuando la temperatura es moderada. También hay algunas que son casi exclusivas de primavera como cereza, albaricoque, níspero y otras que aparecen al final de esta estación, aunque tendrán su momento óptimo en verano y entre ellas están los melocotones, ciruelas, manzanas, peras, melón y sandías.

La fresa, que es originaria de Europa, más concretamente, de la región alpina, fue descrita por Dioscorides, apreciada por los romanos, valorada por los alquimistas medievales entre otros por Raimundo Lulio, que la utilizaba, mezclada con perlas, diluidas en vinagre, para curar la lepra. Su sabor y aroma son intensísimos y cuando en estado salvaje se encuentra alguna, en las zonas más sombrías de nuestro bosque, deja un recuerdo profundo y permanente. En el siglo XIX se consiguió cultivarla en los jardines de Aranjuez y un poco más tarde se convirtió en cultivo habitual en el Maresme catalán y en las huertas valencianas. La fresa cultivada es más grande que la salvaje y su aroma y sabor más matizados, pero, en cualquier caso, muy intensos.

En el siglo XVIII se descubrió que en Chile, había una fruta similar a la fresa, de más tamaño y más productiva, conocida con el nombre de "frutilla". Esta nueva especie se trajo a Europa y los jardines de Aranjuez, volvieron a ser uno de los lugares en los que se intentó, y consiguió, su aclimatación.

Hace mucho tiempo que se empezó a cultivar el fresón en Huelva, pero fue a raíz de la difusión de la tecnología californiana cuando empezó a crecer la producción, de tal forma que en 2014 se superaron las 300.000 toneladas de fresón, convirtiéndose la provincia de Huelva en el centro de mayor producción europea y en centro abastecedor de casi toda Europa. En los últimos años se ha producido un descenso de la producción paralelo al incremento de la producción de "berries" (frutas rojas o frutos del bosque), entre los que destacan moras, frambuesas y arándanos, que cada vez son más buscados, por su sabor intenso y sobre todo por sus nutrientes, porque son muy ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que hace que se les atribuyan, algunas veces con exageración, propiedades contra diferentes tipos de cáncer, enfermedades degenerativas y diabetes.

Fresa, fresón y "berries" son utilizados como fruta única, en macedonias, como elemento fundamental, en diferentes preparaciones reposteras, en zumos, helados, mermeladas e incluso en la cocina innovadora, como guarnición de platos de carne y pescado. Son muy interesantes cada vez más buscados, desde que además se les han descubiertos propiedades rejuvenecedoras, por su acción frente a los radicales libres.

La cereza es la más bonita de todas las frutas y por eso se la reproduce en joyería y orfebrería. Por su forma, esférica,

a veces acorazonada, ligeramente hendida, siempre brillante y de color variable entre blanco, marfil, amarillo, rosa, rojo, granate o negro, utilizando metales nobles, piedras preciosas y esmaltes en broches, colgantes y pendientes. Su belleza plástica va acompañada de sabor intenso, elegante y exclusivo, de textura crujiente y con un jugo azucarado, pero no excesivamente, que penetra en las papilas gustativas y llena la boca de matices sápidos. Por eso es difícil parar de comer cerezas cuando están en su punto, que es mediada la primavera, justo cuando se cumplen los cien días de la floración, que comenzó a primeros de febrero en las explotaciones más tempranas de Alicante. Al final de la primavera ya estarán disponibles las variedades procedentes del Valle del Jerte, entre las que destacan las conocidas como picotas.

Las cerezas son ricas en vitaminas, sobre todo en A, B-1 y B-2, en potasio, (va muy bien para equilibrar las tensiones altas) hierro, fósforo, magnesio y calcio y entre sus propiedades tiene las de ser digestiva, tónica, refrescante y activadora de la función intestinal, pero sobre todo facilita el metabolismo del ácido úrico, transformándole en un derivado de más fácil eliminación. En algunas publicaciones se citan además sus virtudes diuréticas, desintoxicantes y laxantes, lo que supone que son muy eficaces en una limpieza del organismo.

Aunque se pueden encontrar cerezas en casi todas las provincias españolas, a la cabeza está Cáceres, que produce en el valle del Jerte casi un tercio del total nacional, de cada vez más variedades, muchas ajenas a la zona, pero todavía sigue destacando la calidad de la pico negro, pico limón y ambrunesa que es dulce, jugosa, crujiente y, en opinión personal, la mejor de las que ofrece el mercado. En el Bajo Llobregat, se producen las variedades autóctonas forta y villareta y además la stark Hardy, la geant y la bing entre otras muchas más. En la zona más fresca de Alicante, en las montañas del interior, se producen las más precoces. Por su parte, las variedades tempranas de melocotón, los albaricoques, las ciruelas y los nísperos empiezan mediada la primavera y al finalizar la estación ya están en su punto algunas variedades de manzanas, peras, melón y sandía.

## LOS PESCADOS

Con el aumento de las temperaturas de las aguas algunos peces demersales suben a la superficie marina, comenzando así una migración estacional con destino a los lugares de reproducción, para que nazcan las crías en aguas templadas. El más temprano es el bacalao, que en el mes de enero pro-

Con la mejor agua  
se obtienen los  
**plátanos**  
más exquisitos



*Los plátanos de La Palma*

EL SABOR DE CANARIAS





cedente de las profundidades del mar de Barent, comienzan a emerger para desovar a las aguas más superficiales de los alrededores de las islas Lofoten y las últimas hembras llegan en el mes de abril, momento en el que ya hay que esperar hasta el año que viene, para volver a disfrutar de este pez en su mejor estado de carnes y por lo tanto de sabor y textura más favorable. España es un buen consumidor de este pescado de importación.

Al empezar la primavera empiezan a llegar a nuestras costas las caballas, que van a desovar en el Mediterráneo. Cuando pasan por el estrecho de Gibraltar están en un excelente estado de carnes. Tras ellas, a las que persiguen para alimentarse, llegan los atunes y en las almadrabas de Cádiz (Conil, Barbate, Tarifa y Zahara) se capturan los mejores, muy demandados por la alta gastronomía española y por los japoneses que llegan a pagar por ellos cantidades considerables. Es el mejor pescado que existe y tras el "ronqueo", las piezas más nobles se hacen a la plancha, o se consumen crudas, y las menos valoradas son un excelente ingrediente en guisos. Actualmente hay atún durante todo el año, porque los más pequeños se engordan en piscifactorías, ubicadas en aguas entre Murcia y Gerona, pero el mejor momento para disfrutar de sus carnes es durante la costera, que comienza con la primera "levantá", a finales de abril. En un momento se temió que se produjera su extinción, pero las medidas tomadas han permitido la recuperación del censo, por lo que en los últimos años se han incrementado ligeramente las cuotas de pesca.

Al finalizar la primavera las sardinas están en su momento extraordinario, porque la temperatura de las aguas y la abundancia de nutrientes, ha posibilitado que su estado de carnes sea perfecto. La fiesta es recién comenzado el verano pero el dicho "Por San Juan la sardina moja el pan", en referencia a que al asarse se funde parte de la grasa es perfectamente válido unas jornadas antes, en las que las sardinas empiezan a actuar como evocadoras de recuerdos y despertadoras del

apetito. El Consejo Internacional para la Exploración del Mar (ICES) ha aconsejado a la Comisión Europea que prohíba totalmente la pesca de sardinas, porque su censo ha descendido peligrosamente. Quizás la medida no sea tan drástica y se tengan en cuenta las peticiones de España y Portugal, que son los principales consumidores, pero es muy probable que en un futuro próximo la modesta y sabrosísima sardina, esté menos presente en nuestras mesas.

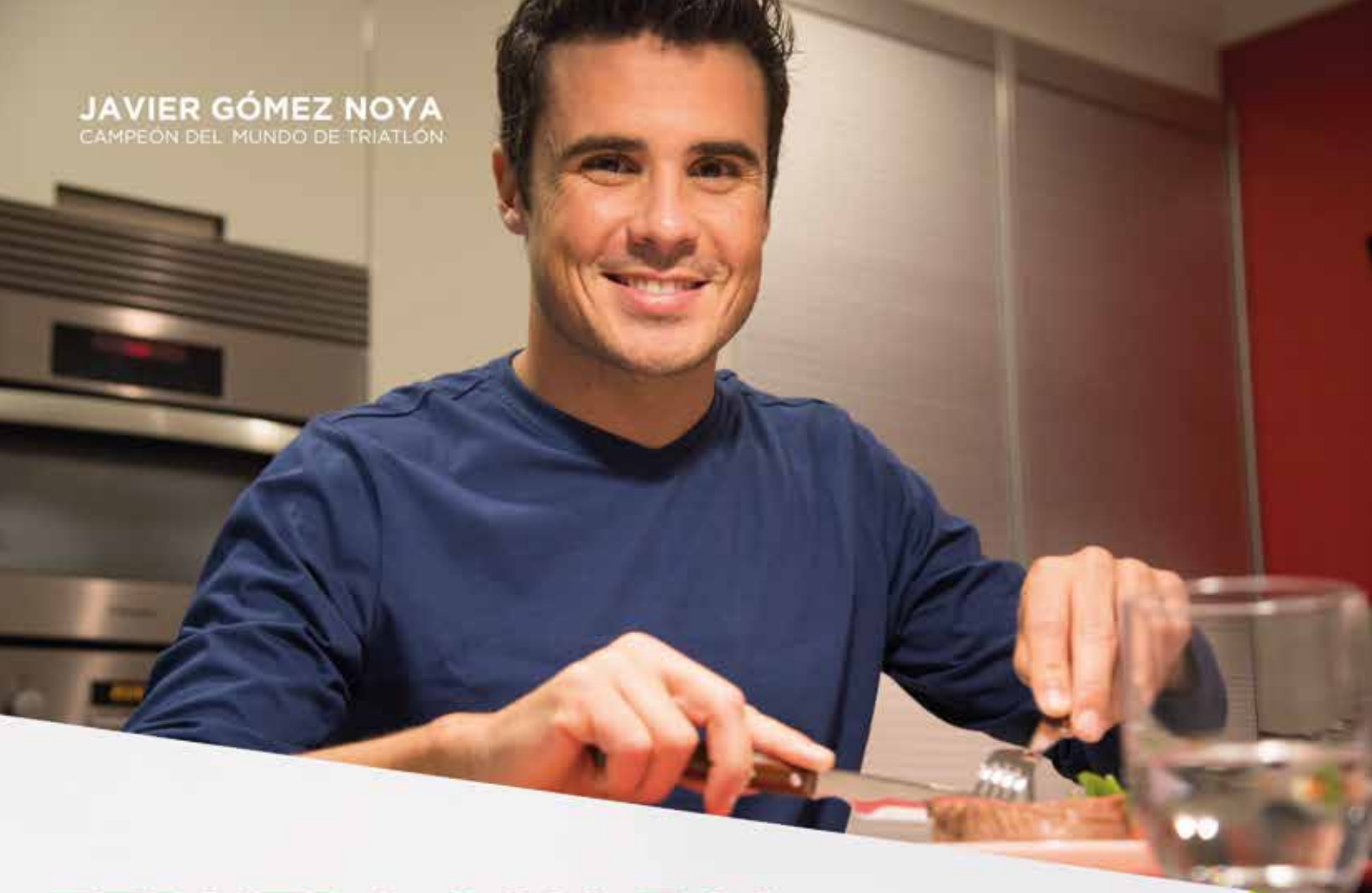
Anchoa y bonito del norte son dos excelentes pescados de costera y el final de la primavera es el momento ideal para poder disfrutar de ellos.

## CARNES DE PRIMAVERA

Aunque la mayoría de las carnes han perdido la estacionalidad que en otro tiempo tuvieron, debido al control de gestaciones y partos y consecuente la intensificación de las producciones, todavía es momento adecuado para el consumo de cordero pascual. Su calidad ha evolucionado porque los animales son más grandes y en general más cuidados y menos grasos, y quizás menos sabrosos que cuando su cebo se producía en régimen de pastoreo.

Pero todavía nos queda una carne casi como uno de los pocos testimonios mundiales de la producción extensiva. Es la carne de cerdo ibérico, cebado en montanera, fundamentalmente a base de bellotas, que la dehesa proporciona durante el otoño y el invierno y que al empezar la primavera están en su mejor momento. No todas las presas, secretos, plumas, etc., que se venden como de cerdo ibérico provienen de animales del tronco ibérico, muchas ni siquiera de animales que hayan comido bellota, pero cuando tenga la posibilidad de encontrar las genuinas no desaproveche la ocasión, porque su calidad no está muy lejos de la de Kobe y con frecuencia supera a muchas de las comercializadas como de wagyu. ■

JAVIER GÓMEZ NOYA  
CAMPEÓN DEL MUNDO DE TRIATLÓN



# TERNERA GALLEGA GARANTÍA DE ÉXITO



pura **terngra**



[www.terneraGallega.com](http://www.terneraGallega.com)

