



# Carne de aves para todos los gustos

ÁNGEL MARQUÉS DE ÁVILA. Periodista.

Las aves aportan al hombre una variedad de alternativas, desde aprovechar su carne, sus huevos, su plumaje, incluso como mascotas hasta de servir de inspiración a filósofos, artistas y científicos para imitarlas o simplemente por su belleza e inteligencia, esta intensa relación ha supuesto que sean muy relevantes en la vida del ser humano.

Desde la más remota antigüedad se hace referencia al consumo de las aves a lo largo de la historia del hombre. Se pueden establecer sus inicios en las migraciones de los pueblos indoeuropeos hace cuatro mil años. Se considera a los egipcios los primeros avicultores. En la Grecia de Hipócrates en el V a.C. se habla del consumo de las aves, entre otros animales. Sin olvidar a los etruscos con sus granjas.

Unos orígenes históricos que, trasladados a tiempo presente, incluyen entre las aves domésticas más consumidas a las siguientes:

## POLLO

Su carne es de las más sanas, equilibrada y económica. La pechuga es la que menos grasa contiene. Además, este tipo de ave presenta un alto contenido en vitamina B3 y ácido fólico, entre otros nutrientes esenciales. Se puede preparar asado, relleno, frito o guisado.

Su calidad viene marcada por la edad del pollo y el sexo del mismo, distinguiendo varios tipos de pollo:

- **Pollo o pollo industrial**, macho o hembra joven, engordado rápidamente con piensos y sacrificado con una

edad no mayor de veinte semanas con un peso que va de 1 a 3 kilos. Es la carne más comida, porque es económico, versátil para cocinar, tiene mucha carne magra de un gran valor nutricional y es muy fácil de digerir.

- **Picantón**, es un pollo común, con un mes de vida y no más de medio kilo de peso. Su carne es muy tierna, suave y jugosa, ideal para el grill y asar.
- **Pollo tomatero o coquelet**, se sacrifica con un peso de entre 500 gramos a 1 kilo. Tiene una carne firme, tierna, jugosa y de muy buen sabor, al igual que el picantón es ideal para asar a la parrilla o el horno.
- **Pollo campero, rural, de caserío o de grano**, su coste productivo es mayor que el industrial, porque se cría en el campo y alimentado solo con grano, por lo tanto su crecimiento



es más lento y su edad de sacrificio es más tardía. Comparándolo con el pollo industrial su carne es más amarilla y firme debido a su alimentación, presenta menor cantidad de grasa y es más sabroso.

- **Gallo**, macho del pollo a partir de los cinco meses. Su carne es dura, pero su cresta es muy apreciada en la gastronomía y se prepara en confit o en guisados prolongados, como el tradicional coq au vin (gallo al vino).
- **Capón**, macho castrado antes de su engorde y sobrealimentado, que presenta gran cantidad de grasa entreverada se cría en un período de cuatro o cinco meses. Sus últimos días antes del sacrificio, es alimentado con una pasta de leche y maíz. Su carne es tierna y sabrosa. Se come asado o relleno.
- **Pularda**, hembra grande, de crecimiento lento, sobrealimentada, de seis y ocho meses cuando llega a los 2,5 o 3 kilos. Es de carne blanca muy tierna y se cocina de la misma manera que el pollo.
- **Gallina**, hembra vieja del pollo. Es el ave más numerosa en el mundo. Se sacrifica en edad adulta, al acabar su capacidad de ave ponedora. De carne más dura y fibrosa, tarda más en cocerse y especialmente usada

en guisos y caldos por el gran sabor y grasa que aporta.

- **Pintada o gallina de Guinea**, su origen es africano, se cría en cautividad o semi-libertad, antiguamente era considerada un manjar. Actualmente su carne es muy apreciada, con un alto contenido en sodio, es algo oscura y recuerda el sabor de las aves de caza. Sus muslos son fibrosos y tiene mucha grasa entreverada y siendo de mayor tamaño que otras aves su carne es muy jugosa y no necesita prolongados tiempos de cocción.
- **Silkie o pollo negro**, se consume mayoritariamente en Asia como un producto gourmet y creen que tiene propiedades medicinales, es conocido como wu gu ji que significa literalmente pollo de hueso oscuro, su precio es elevado. Es consumido normalmente en sopa.

#### OTRAS AVES DE CRÍA

- **El pavo** es un ave cuyo consumo está muy ligado a la tradición, bien porque se come en Navidad, o bien porque lo relacionamos con el Día de Acción de Gracias de la cultura norteamericana. Es una carne blanca, de gran aporte proteínico y muy

saludable con poca grasa, firme, las pechugas son tiernas y las patas algo más fibrosas y con carne oscura recomendada por expertos por su bajo contenido en grasa y colesterol. Excelente para asar.

- **El pato** es un ave anátida de agua dulce o salada, su consumo ha ido aumentando con el paso de los años, también se relaciona con celebraciones y menús especiales, destacando el cotizado foie que se obtiene con su hígado, y sus variedades como el confit o el magret. Es muy apreciada la pechuga (magret), también su hígado, pero algo menos considerado que el de la oca. La carne del pato tiene un índice calórico mucho mayor, es firme, magra, más oscura que la del pollo o pavo y su piel contiene gran cantidad de grasa aunque el contenido en colesterol no difiere mucho del de otras aves. su piel es muy útil para hacer confit.
- **Oca o ganso**, su cría es más industrial, el 90% de las ocas son criadas por su hígado. Se sacrifica a las diez semanas y es muy apreciada principalmente para la elaboración del foie gras (hígado graso), que se produce por una sobrealimentación forzada, atrofiando dicho órgano. Tiene una carne de excepcional calidad, oscura, de mucha grasa, más densa pero muy sabrosa y de difícil digestión.
- **Avestruz** es el ave más grande conocida, incapaz de volar. Su carne considerada roja, es rica en calcio y hierro, tierna y muy baja en grasas, su sabor y textura es como la del vacuno y es tan versátil como las otras aves en la gastronomía. Se hace despiece completo del ave, aprovechándola en su integridad, así como también sus vísceras que son muy solicitadas y sus huevos, bajos en colesterol, de 1,5 kilos cada uno, equivalen a 24 huevos de gallina aproximadamente.
- **Faisán**, procede de Asia y fue introducido en Europa en el siglo VI. Los hay de granja durante todo el año, pero los más apreciados son los faisanes silvestres jóvenes (otoño), su peso está entre 1 y 2 kilos y las hembras



suelen ser más suaves y de mayor sabor, su carne es muy fina y jugosa.

- **Paloma**, es de tamaño pequeño (la paloma torcaz es algo más grande), carne oscura, de sabor muy intenso, muslos suaves, pechugas con poca grasa, algo más secas y debido a su necesidad de cocciones prolongadas como guisos, no se recomienda su preparación mediante técnicas de fuego directo como la plancha, parrilla o asado.
- **Codorniz**, su tamaño desplumada suele ser de unos 150 gramos y se encuentran durante todo el año por la proliferación de granjas, las de caza son muy bajas en grasa, su carne es muy fina, delicada, y sabrosa. También son muy comercializados sus pequeños huevos con mayor índice de minerales y vitaminas que los de gallina. Es habitual su preparación con frutos secos, tomates y con arroz.
- **Perdiz**, las más jóvenes pueden ser cocinadas de forma directa, como a la parrilla, asadas e incluso fritas. Su carne es muy jugosa y de fino sabor, su tiempo de cocción no debe ser muy prolongado, pero sí en el caso de que sean de mayor edad o de caza, ya que su carne es algo más dura. Sus métodos de preparación son muy variados, desde el habitual escabeche, ensaladas, con legumbres, hasta guisos o estofadas con chocolate.
- **Becada**, considerada por muchos como la reina de la caza, con sus finas patas y alargado pico, limpia no pasa de los 250 gramos de peso, su carne es roja y de exquisito sabor. Se acostumbra cocinar asada o en guisos con hierbas y especias.

## AVES DE CAZA

En las aves de caza no existe un control sanitario específico a no ser que hayan sido criadas en granjas especiales. Actualmente, gran número de especies de aves proceden de estas granjas especializadas en su cría y co-



mercialización, que se ponen en libertad en los cotos de caza para ser abatidas. Dichas aves tienen una normativa explícita para la caza y la veda, siendo diferente en cada país. La mayor oferta aparece en los meses de otoño.

Como características de la calidad hay que tener en cuenta el método de caza que se ha utilizado y el sitio del impacto, así como la edad del ave y si es silvestre o semi-silvestre. También el tratamiento antes de abatirla y el que se efectúa después de abatirla (edad del ave, enfriamiento rápido). También hay que controlar la fecha de caza, el olor color y consistencia de la carne. Que el eviscerado sea perfecto después de la captura, el desplumado sin dañar la piel, la forma de conservación y en los ánades saber de qué tipo de agua proceden.

La presentación en el mercado de las piezas de caza es diversa. Si son frescas, se presenta avisceradas y enteras con las plumas. Si son refrigeradas en piezas que se conservan a 3°C. Si están congeladas con la fecha de congelación y más datos. En conserva a menos de 15 °C y en semi-conserva, se conservan en frío, con fecha de ca-

ducidad y una vez abierto su consumo es inmediato.

A la hora de seleccionar las aves de caza idóneas para su posterior elaboración, hay que tener una serie de características comunes en casi todas las especies, que nos permitirán reconocer la carne tierna de cada especie.

## TODO LO QUE VUELA A LA CAZUELA

Este dicho, tan antiguo, todo lo que vuela a la cazuela, resume la idea de muchos chefs a la hora de usar las aves como plato principal de su menú. Porque afamados cocineros defienden la carne de aves como producto que debe formar parte de la dieta saludable por sus altas propiedades nutricionales al ser una carne con fibra y una grasa justa, que, combinada con fruta fresca y verduras, conjugan un plato perfecto.

Ignacio González- Haba, desde su "rôtisserie" madrileña Aire, quiere ser referente del mundo culinario de la volatería, una de las disciplinas gastronómicas más interesantes y desconocidas, al menos en nuestro país. Este cocinero extremeño, nacido en Cáceres,



tiene como referencias en la caza, la becada asada y en dos cocciones. Y, en la de crianza, el pichón a la brasa con su paté y trufa. Es partidario de que en un restaurante de categoría que se precie no debe faltar becada, pichón y faisán. Su idea es hacer platos fundamentados en la tradición, que es la base de cualquier plato siempre y cuando su desarrollo tenga un sentido, no renuncia a la modernidad pero siempre que esta no se salga de los cánones que el buen gusto y la exquisitez del producto demande. Y puntualiza, cualquier plato sí está elaborado con “alma” puede ser tan moderno que de la sensación de algo sofisticado pero que puede tener orígenes de hace más de 100 años.

Para Luis Alberto Lera Collantes del restaurante-hotel Lera, en Castroverde de Campos (Zamora) “las aves tienen en la gastronomía española una presencia muy destacada debido a que somos un país de paso de aves migratorias, además de las que habitan durante todo el año”. Su ave distinguida es la codorniz de campo, tanto por su sabor, como por su grasa delicada y sobre todo porque no se encuentra con facilidad, solo durante la época de caza.

Hilario Arbelaitz, del restaurante Zuberoa, en Oyarzun (Guipúzcoa), opina que “las aves en la gastronomía española tienen una importancia de primer orden, al nivel de las verduras, de los pescados etc., dada la gran variedad de posibilidades que nos ofrece en su conjunto la gastronomía de España”. En su restaurante nunca faltan las aves de corral (pollos, pulardas, pichones). Y su menú preferido con estas aves estaría compuesto por una sopa de lentejas y paloma torcaz al tomillo. Una suprema de pularda con foie y ensalada de acederas y para terminar elaboraría un pichón asado y reposado, acompañado de nabos y boletus.

En estos momentos los pollos suben posiciones entre nuestros cocineros, como es el caso de Christophe Pais, quien en su restaurante madrileño La Bomba Bistrot lleva a cabo un tratamiento delicado y exquisito de esta ave, que como nos dice bien cocinada es una delicia y muy asequible a cualquier bolsillo, aportándonos unas proteínas riquísimas. Este chef francés considera las aves un producto de primer orden, aunque en la gastronomía española es menor de la debería tener,

solo en algunas cocinas regionales se le da mucho valor gastronómico.

Por su parte, Carlos Torres, desde el restaurante madrileño La Buena Vida, ofrece una cocina creativa en la que las aves tienen mucha importancia, tal es así que en temporada no falta en sus menús la becada, la cerceta y la grouse escocesa. Sin olvidar de la caza, con la perdiz y la codorniz como protagonistas. Su plato favorito es a becada poco hecha a la sartén.

Segundo Alonso, chef y copropietario de los restaurantes La Paloma y La Torcaz en Madrid, no duda en afirmar que en su cocina las aves ocupan un sitio destacado, “pero no solo porque nuestra clientela le demanda, sino que desde mi punto de vista particular creo en la importancia que tienen las aves en nuestra gastronomía”. Su plato preferido es la pintada en dos texturas, el muslo relleno con trufa y la pechuga a la parrilla poco hecha. Nos indica que en sus restaurantes no faltan el pato, la perdiz y el pollo de corral, las dos primeras cuando no están de veda. El menú por el que apuesta estaría configurado por un consomé de pichón, ensalada de hígado de pichón, ravioli de perdiz sobre col, gallo de corral en pepitoria con sus crestas y postre de filloas rellenas de crema de canela.

Las aves son parte crucial en la dieta española para Susi Díaz, que desde hace 30 años es la propietaria y chef del restaurante La Finca, en Elche. Se decanta por el pichón y el pato. “No creo –afirma Susi Díaz– que haya que elegir entre cocina tradicional y nueva cocina, todas las cocinas tienen su momento y mientras que estén bien entendidas no son excluyentes”. El menú que prepararía con aves, comenzaría con un aperitivo de foie acompañado de pan de especias. Luego una ensalada con pechuguitas de codorniz y vinagreta de oporto. Aunque en su fase inicial, podemos considerar los huevos como aves, por lo que podemos seguir con una yema de huevo pasada por aceite con setas y terminar con un pichón a la brasa con salsa de naranja. ■