

Carne de caza. ¿Cuál elegir?

Carne de caza. ¿Cuál elegir?

[imprimir](#)



Entre los platos más antiguos de la gastronomía de países de todo el mundo destacan las recetas con **carne de caza**. En España, la más consumida es la **de ciervo, jabalí, conejo y perdiz**. Este tipo de carne se caracteriza por presentar un color más oscuro que la carne de granja, por su sabor más intenso y por su textura más firme y fibrosa.

¿En qué se diferencia?

Pese a que la composición nutricional de los animales de caza es variable, en general **su carne tiene menos grasa, más proteínas de alto valor biológico y**

es rica en hierro, fósforo, magnesio y potasio. Una de las ventajas de la carne de caza es que carece de residuos hormonales, aunque sí pueden contener metales pesados asimilados por el animal a través del agua, del alimento o por el plomo de la munición (aunque la caza comercializada pasa rigurosos controles que evitan estos riesgos). Se trata de una carne saludable, pero **contraindicada para quienes sufren enfermedades como la gota**, debido a la elevada concentración de ácido láctico en el músculo de los animales. Asimismo, siempre debe ser consumida en el marco de una dieta equilibrada.

De pelo y pluma

Las aves silvestres contienen proteínas de mucha calidad, grandes cantidades de hierro, zinc y vitaminas y muy poca grasa. Entre las piezas de caza destacan:

- **Ciervo:** Su carne se utiliza tanto para hacer embutido (chorizo, jamón, fuet, salchichón, longaniza, etc.), como para el consumo fresco y congelado (hamburguesas, ragú, lomo, chuletas, etc). El venado es una especie muy apreciada que suele consumirse en guisos.
- **Jabalí:** Su carne se emplea para hacer embutidos y se aprovechan todas las partes para el consumo, en especial la cabeza y los muslos. Debido al riesgo de transmisión de infecciones -como la triquinosis-, es obligatorio que el veterinario revise las piezas antes de ser consumidas.
- **Conejo:** Es una carne ligera, con bajo contenido en grasas y rica en proteínas, vitamina B y minerales (hierro, zinc, magnesio). Es un alimento digestivo y sabroso que admite gran variedad de formas de preparación.
- **Faisán:** Esta pieza de caza tiene la fama de engalanar las mesas más lujosas por su carne jugosa y nutritiva. Suele cocinarse asado y acompañado de alguna salsa semidulce, trufas o frutos del bosque.
- **Perdiz:** Es una de las piezas más consumidas de caza menor. Se puede preparar estofada o escabechada.
- **Codorniz:** De carne fina, sabrosa y delicada, aporta pocas calorías y es rica en proteínas. Se prepara a la cazuela, rellena o asada, aunque la cocina moderna ha introducido la codorniz en paté o en terrina.

Etiquetas

[alimentos diciembre](#)

[alimentos invierno](#)

[carne de ciervo](#)

[carne de conejo](#)

[carne de jabalí](#)
[carnes](#)
[carnes de caza](#)
[cenas navidades](#)
[chef plus](#)
[chef plus induction](#)
[codorniz](#)
[consejos chef plus induction](#)
[consejos cocina](#)
[consejos gastronómicos](#)
[consejos nutricionales](#)
[dieta equilibrada](#)
[faisán](#)
[familia chef plus](#)
[perdiz](#)
[receta capricho](#)
[recetas faciles](#)
[recetas fiestas](#)
[recetas navideñas](#)
[recetas pato](#)
[recetas robot](#)
[recetas robot cocina](#)
[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar