

Los vascos, alimentos y salud

J. Ll. L.

EL Instituto Omega-3 presentó en el Hotel Ercilla, de Bilbao, la encuesta "El papel de la mujer en la alimentación", y en relación a la misma, indicaron que siete de cada diez mujeres vascas son las responsables de la compra, la cocina y las recomendaciones sobre la alimentación en el hogar y de una alimentación saludable, los hombres apenas colaboran en 1 de cada 4 casos, y además de la influencia de la mujer en el hogar, ésta tiende en mayor medida que el hombre a mantener una dieta sana y a incorporar alimentos con ingredientes beneficiosos para la salud.

Esto parece indicar que la incorporación de la mujer al mercado laboral, no parece haber implicado un reparto proporcional de los papeles familiares, y así, según esta encuesta, la mujer vasca no sólo es la responsable de realizar la compra en el 64% de los casos, sino que su peso en la dieta es aún mayor si tenemos en cuenta que realiza la lista de los alimentos necesarios en el 74%. Los hombres sólo compran en el 7% de los casos y comparten esta tarea en el 27% (los fines de semana el 32%). La colaboración de los varones vascos en la compra aún es menor, porque los hombres son responsables en un 4% de los casos y comparten la función en el 20%.

Otro dato interesante se refiere a que la mujer vasca también es la protagonista en la cocina, ya que es la responsable de esta función en el 78% de los casos en los días laborables y en un 73% los fines de semana, mientras la participación masculina apenas se incrementa los fines de semana y sólo el 22% de los hombres participa de alguna forma en estas tareas. El 92% de las vascas elaboran el desayuno y sólo el 58% de los hombres, la comida el 82% y 29% respectivamente, y el 66% de las vascas prepara la cena frente a sólo el 24% de los hombres. También resulta curioso conocer que el 88% de los vascos afirma que comen en casa los días laborables y un 90% los fines de semana, y su inclinación por los restaurantes parece poco decidida.

Lo que resulta más significativo desde el punto de vista de los hábitos alimenticios y la salud, es que la encuesta afirma que ha aumentado el consumo de frutas y verduras (44%), yogures (35%), leche "semi" o desnatada (32%), pescado 23% y queso (21%), y se ha reducido los alimentos ricos en grasas (43%), embutidos (35%), leche entera (34%), platos precocinados (34%) y dulces (31%), estimando que pueden ser perjudiciales para la salud cardiovascular y obesidad. Por sexos, el estudio observa una clara tendencia de la mujer vasca a alimentarse de forma más saludable y consume más alimentos llamados "sanos", mientras los hombres no ponen tanto interés en el asunto. Finalmente, preguntan por los alimentos enriquecidos en la dieta, en clara referencia a los omega-3 que los vascos dicen conocer, y otros como la leche con calcio, la leche con vitaminas, el pan con fibra, etc.

En nuestra opinión, los datos recogidos indican que la mayor preocupación de las mujeres vascas por los alimentos saludables se refleja en la esperanza de vida fijada actualmente en 75,4 años para los varones y de 83,0 en mujeres, éstas a la cabeza del mundo sólo superadas por Japón, mientras los varones ocupan un honroso 7º lugar. Sabemos que influyen otros factores también importantes en la vida, pero los alimentos sobre todo el pescado con cifras muy altas de consumo, y también el vino tinto con moderación y durante las comidas, son decisivos en la buena salud cardiovascular de los vascos. Parece claro que cuando elegimos un producto alimenticio, los vascos nos preocupamos por la salud sin renunciar al paladar.

Casquería de lujo

Jesús Llona Larrauri

PATITAS de cerdo, riñoncitos de ternera, rabo de buey, mollejas de cordero o ternera, sesos, riñones, callos y morros... piezas llamadas "despojos", sufrieron un inmerecido exilio de los fogones y han vuelto como casquería de lujo. Son el timo para el crecimiento en los animales jóvenes, pulmón y corazón base de la vida, el hígado y los riñones verdaderos filtros del organismo, los testículos o criadillas, que son lo que su nombre indica, la cabeza de donde saldrán la careta, morro, orejas, carrilleras, lengua y sesos, el estómago que se convierte en callos, los intestinos que forman las madejas y zarajos, la punta de las extremidades que forman manos y patas, la sangrecilla a partir de la sangre de cerdo y cordero, el estómago triturado de las aves llamado confusamente molleja, las "gallinejas" tripas de las aves, y el muy aristocrático de siempre hígado de oca o pato que es nada menos que el *foie-gras*.

El catálogo no es exhaustivo porque faltarían las despreciadas ubres y vulvas que hacían las delicias en refinados banquetes romanos o las lenguas de las aves, exquisitas, como aperitivo en las mesas medievales. Convertir todo "ésto" en comida supone a veces enfrentarse a sentimientos de aprecio o desprecio, sin olvidar que el menú del amor convierte las supuestas propiedades afrodisíacas del corazón, los testículos, o simplemente la carne cruda, en bocados vigorizantes por aquello de que "de lo que se come se cría". Hay que reconocer que una receta que lleva criadillas, mollejas, hígado, riñones o sesos puede provocar las pasiones más distinguidas o desprecios supremos. La gran cocina ha incorporado en toda su plenitud los despojos, y así Paul Bocuse, preparaba, entre otros, los "Sesos salteados a la nizarda", Alain Chapel, "Riñones de ternera en coco-tte", Pierre Wynants, "Riñones de ternera con bayas de enebro", Arzak, el "Cordero sangrante con polvo de amapolas ilustrado con su seso y sus mollejas", Zuberoa, "Morros de ternera en salsa con puré de patata y membrillo", y su incomparable "Ensalada de cigalas con mollejas y manitas de cerdo", El Bulli, "Manitas de cerdo con espardeñas", Zalacain, los "Bucles de rabo de vaca al tomillo", Bermeo, "Morros de ternera rellenos", Jolastoki, "Carré de cordero con manitas en su jugo", Ikea, "Manos de cerdo crocantes con trufa", sin citar las mil y una fórmulas magistrales de *foie*, o el sinnúmero de restaurantes que preparan callos, morros y patas en salsa vizcaína.

El corazón no tiene nada que ver con los sentimientos,



Callos y morros a la vizcaína

sino con la gastronomía. Este órgano en las reses viejas suministra carne dura y seca, por lo que se destina casi siempre a cebo de pescadores o alimento de animales.

Los riñones, son órganos que acompañan a la canal de

posición que el corazón, pero más grasa y, por ello, mayor valor calórico. Los de vaca tienen sabor fuerte y son más duros, mientras los de cordero, ternera y cerdo son adecuados para asar a la parrilla o saltear en mantequilla y vino.

bonete o redecilla, librillo y el cuajar. Están formados por fibras musculares de tejido liso, con abundante tejido intersticial, algo de cartilaginoso y mucho adiposo. Bajo el punto de vista gastronómico, troceados y bien limpios, tienen un prestigio reconocido como cazuelitas a la vizcaína, con tomate, y callos y morros mezclados. El cuajar de cordero y cabrito, se utiliza para preparar el cuajo importantísimo en la fabricación de quesos.

Las manos de cerdo, tienen una forma bien definida y por todos conocida, que incluye las partes óseas y cartilaginosas, junto con la piel que recubre los músculos y tendones. Su valor gastronómico es secundario pero cuando están bien preparados pueden llegar a ser un plato excelente.

La lengua de ternera es muy nutritiva, fácilmente digerible y aceptable valor gastronómico. Hay que limpiarla bien antes de cocinarla, a veces se vende parcialmente cocida y embutida y permite prepararla en salsa de forma muy apetitosa.

La cabeza, compuesta del esqueleto del cráneo, ofrece a la cocina los sesos, los morros, las orejas y las carrilleras, que llevan diversas y atractivas preparaciones culinarias.

Las criadillas, que corresponden a los testículos de terneros y novillos, tienen bastante demanda y en su composición se parecen a los sesos, ricos en fosfolípidos y proteínas, aunque su contenido de grasa es menor.

La sangre, tiene composición similar a la carne, aunque es más pobre en grasa. Se utiliza para alimentación humana, en forma de embutidos, como sangre entera, o separando el plasma o porción líquida de los glóbulos sanguíneos.

Convertir todo "ésto" en comida supone a veces enfrentarse a sentimientos de aprecio o desprecio

los animales y cuando están recubiertos de grasa son signo de buena calidad y finura, se consideran alimento delicado, aunque el resultado final está en función de la edad del animal y la cocción. Son poco nutritivos con parecida com-

Contienen mucho ácido úrico, unos 200 miligramos por 100 gramos.

El hígado como depurador del organismo, plantea problemas sanitarios cuando procede de animales tratados con productos químicos en el engorde, lo que ha hecho que muchos se cuestionen su consumo. Guisado, embutido, en patés, encebollado y el *foie-gras* como suprema presentación de esta viscera, es placer para muchas personas.

Las mollejas son las glándulas del timo situadas en la garganta de los animales que mermen con la edad. Las llamadas mollejas del vientre o palomilla, e incluso el páncreas, pasan frecuentemente como mollejas. No tienen morfología definida, aunque su aspecto es blando, color rosa pálido y apariencia gelatinosa. Contienen muchas proteínas, grasas, colesterol y ácido úrico. Perfectas para saltear y guisar, hay que ablandarlas y eliminar las partes no comestibles, pasándolas por agua con sal y vinagre hasta ebullición. Son muy apreciadas las de cordero para rebozar o saltear con perejil y pan rallado.

Los callos de ternera, y también de vaca, son piezas que forman el aparato digestivo de los bovinos, que se forma de cuatro partes: panza,

Despojos

Interés nutritivo.

Muchos de los despojos son muy válidos y apetitosos, en la dieta humana. Sirva de ejemplo el hígado, excelente fuente de vitamina A y de hierro.

Inconvenientes.

Radica en su riqueza en ácidos nucleicos, algunos de cuyos componentes como las bases púricas, son precursores del ácido úrico.

Los sesos (2.200 mg./100 gr.), riñones (400), hígado (370) y lengua son ricos en colesterol, mientras el hígado (210 mg./100 gr.) y los riñones (200), contienen mucho ácido úrico.