

Nota de prensa

Un producto ligero, sabroso y saludable de la Dieta Mediterránea

Las tres razones que convierten a la carne de conejo en “estrella gastronómica” de estas vacaciones

- Todo un clásico de las mesas de verano. La carne de conejo ofrece gran versatilidad en la cocina, como ingrediente de arroces, barbacoas, ensaladas y de un variado número de platos ligeros para compartir durante estos días
- La Unión Europea cofinancia una importante campaña de INTERCUN hasta el año 2020 para recuperar el consumo

(jul 2018). La llegada del verano, las altas temperaturas, las vacaciones y el mayor tiempo de ocio con familiares y amigos invita a los españoles a consumir alimentos ligeros y saludables tanto en restaurantes y chiringuitos como en los hogares. La carne de conejo puede prepararse de forma sencilla y rápida tanto en cocinas como en alguna de las millones de barbacoas que se programarán en nuestro país durante las próximas semanas.

España es un país con gran tradición en el consumo de carne de conejo, un producto históricamente relacionado con la dieta mediterránea, y con un censo de granjas notable que le convierte en una de las grandes potencias europeas, aunque los nuevos estilos de vida han ido alejando, sobre todo a los más jóvenes, de una dieta más tradicional, afectando al consumo de carne de conejo.

La Organización Interprofesional Cunicola (**INTERCUN**) explica, en el contexto de una campaña europea de promoción del consumo, que hay variadas razones para incluir la carne de conejo de Europa en la dieta, más aún durante la época estival, por su versatilidad gastronómica y adaptación a los ritmos durante el verano.

En este sentido, la Unión Europea ha apoyado a **INTERCUN** en España, y a la portuguesa **ASPOC** en una campaña de tres años de duración que, dotada de **4,8 millones de euros hasta 2020**, permitirá trasladar a los consumidores los beneficios de comer carne de conejo.

Pero, ¿cuáles son los motivos que justificarían situar a la carne de conejo como plato estrella del verano? INTERCUN destaca al menos tres razones para no perder de vista a este “superalimento”.

1. Ligera y saludable. Es una carne magra, con muy bajo contenido de grasa y fácil de digerir. Su bajo contenido en sodio, la convierte en una alternativa para las personas que deban controlar estos elementos en su alimentación y, además, su aporte calórico solo es de 135 kilocalorías por cada 100 gramos.

2. Nutritiva y equilibrada. Contiene ácidos grasos insaturados, vitaminas del grupo B y proteínas de alto valor biológico, necesarias en todas las fases de la vida. Además posee minerales importantes como el hierro, zinc y magnesio.

3. Versátil y variada. Es muy fácil de preparar. Versátil, con un inmenso recetario y cada vez más formas de presentación y cortes en los lineales de los supermercados o en tu carnicería tradicional. Además es un alimento tradicional la tradición mediterránea, ideal en verano en ensalada, barbacoas o arroces.

A todo ello, debe sumarse, que este producto “mediterráneo” procede de granjas europeas que aportan una producción de calidad, con garantías de trazabilidad, seguridad y bienestar animal.

España obtuvo durante el año pasado un total de 56.780 toneladas de carne de conejo mientras que, de enero a marzo de 2018, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación cuantificaba la elaboración en 14.148 toneladas, en un ranking que lidera **Cataluña** (3.590 t), **Galicia** (3.098 t), **Castilla y León** (2.900 t), **Castilla-La Mancha** (1.093 t) y **Comunidad Valenciana** (870 t). Sin embargo el **consumo en los hogares** ha descendido desde los 1,46 kilos por habitante y año de 2016 a los aproximadamente 1,27 actuales.

Una receta: Hot Rabbit con cilantro y cebolla en tiempo récord

La paella con conejo es uno de los “clásicos” del verano, pero hay un sinfín de cortes y preparaciones que pueden elaborarse como lomos, hamburguesas y mini hamburguesas, salchichas, brochetas, “ossobuco”, ternuras... En esta ocasión proponemos la preparación de “**Hot Rabbit**” con **cilantro y cebolla** en tiempo récord (requiere apenas 15 de cocinado), con estos sencillos pasos para “chuparse los dedos”. ¿Te lo vas a perder?

- Dorar la cebolla y las salchichas en una sartén
- Añadir el vino y dejar reducir tapado hasta que estén hechas
- Montar como un perrito caliente y añadir cilantro
- Si quieres, se puede sustituir el cilantro por lechuga, y el pan por puré de patata.

➤ www.hoycarnedeconejo.eu