

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

# Hígado, el potencial de la casquería

**Viscera.** A la plancha o frito son las opciones más utilizadas para degustar esta carne de ternera que si proviene de aves como la oca y el pato se utiliza para patés y foie gras



## COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>73</b> g	<b>132</b> kcal	<b>0</b> g	<b>370</b> mg	<b>1,6</b> g

ANDREA D. SANROMÁ

**D**e ternera, cerdo y cordero el hígado es uno de los productos gastronómicos de casquería más apreciados por su potencial nutricional y se sitúa también entre los más consumidos. Sin embargo, mantiene a partes iguales seguidores y detractores por su fuerte sabor. Su consumo moderado proporciona gran cantidad de nutrientes, en especial el hierro, y del grupo de productos de casquería es uno de los más conocidos por el gran público con permiso de los callos, las mollejas y las manitas.

Es habitual cocinarlo a la plancha o en un guiso pero encebollados o con salsa de tomate son sin duda, dos platos, que funcionan,

que gustan y muy fáciles de preparar y que se suman también a los higaditos fritos, habitualmente de pollo, y los rellenos de carne como picadillos y salteados. Este alimento está disponible en el mercado a lo largo de todo el año, se incluye en el grupodo de las carnes rojas. Controlados los aspectos higiénicos y toxicológicos del hígado, éste constituye un alimento excelente y útil en las situaciones que requieren dietas con alta densidad de nutrientes, como puede ser la infancia o la edad avanzada.

Las recetas de casquería, y en particular con hígado, forman parte importante del recetario español. Pero aunque el hígado de ternera, cerdo y cordero, menciona-

dos anterioremente, son los más conocidos, el de oca y pat, que se utilizan especialmente para la elaboración de patés foie gras, no se quedan atrás. Sus posibilidades no se limitan a gusis y salsas porque la Asociación Interprofesional de las Palmípedas Grasas, INTERPALM, recoge en su recetario sugerencias tan sorprendentes como las torrijas con foie gras, elaboradas con escalopes de hígado de pato, rebanadas de pan, huevos, leche, azúcar, harina, sal, pimienta y foie. Con hígado de pato fresco, cecina de vaca, aceite de oliva y sal y pimienta sugieren unos canutillos de cecina rellenos de hígado de pato. Castilla y León es la cuarta región de España en producción de foie, una alterna-

tiva a la clásica producción ganadera. En la región destacan tres enclaves productores que han sabido aprovechar las posibilidades de este producto en su versión unttable: en Villamartín de Campos, en Palencia, donde se asienta la empresa, 'Selectos de Castilla'; en el municipio soriano de Abejar, con 'Malvasía', y en la localidad burgalesa de Espinosa de los Monteros, donde se encuentra la Granja la Llueza, con una producción más reducida y artesanal.

Por otro lado, en los últimos tiempos se ha popularizado también el consumo de aceite de hígado de bacalao por su aporte del ácido graso Omega 3 y la alta presencia de vitamina D que fortalece los huesos.

## Almacén de hierro

**D**esde la antigüedad la carne de hígado es muy apreciada debido a la gran cantidad de nutrientes que aporta. Habitualmente se consume el hígado de ternera, cerdo y cordero. Sin olvidarnos que el hígado de oca y el de pato, se utilizan especialmente para la elaboración de patés. Desde el punto de vista calórico, el hígado aporta unas 130 calorías por cada ración de 100 gramos y contiene casi un 73% de agua. En este caso, además, aporta como macronutrientes, proteínas con 20 gramos por cada 100, grasas entorno a 5 gramos por 100 y los hidratos de carbono no alcanzan

los 2 gramos por 100. En cuanto al colesterol, hay que tener en cuenta que al ser una glándula con gran cantidad de células, este indicador es elevado, con unos 370 mg por 100. Con todos estos datos anteriormente citados podemos constatar que el hígado es un alimento con menor aporte calórico que la carne habitual, una cantidad similar de proteínas y menor de grasa siendo superior en colesterol. El hígado destaca fundamentalmente por los minerales, siendo el más importante el hierro con 8 mg por 100 gramos que equivale a tres veces más que el aportado por las carnes rojas. Además, este hie-

rrero esta en forma de tipo hemo de alta biodisponibilidad para nuestro organismo, también encontramos, potasio, zinc, fósforo y selenio. Respecto a la cantidad de vitaminas, predomina la vitamina A, retinol y carotenos, importantes para el desarrollo de todos nuestros epitelios. Y también es una fuente importante de vitamina B1, modulador de la obtención de energía en nuestro organismo, y de vitamina B12, necesaria para nuestro sistema nervioso y glóbulos rojos. Por tanto, estamos ante un alimento, con moderado valor energético y con un elevado aporte de proteínas, así como hierro y vitamina A.

**DANIEL DE LUIS**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



## Hígado a la portuguesa



**A. D. S.** El país vecino, Portugal, sabe sacarle provecho a este alimento de casquería con una de las recetas más populares conocida como Iscas. En un recipiente, se mezclan bien un par de cucharadas de aceite de oliva, un chorrito de vino, unos ajos machacados y una amplia variedad de aromáticas como unas hojas de laurel, un poco de romero y hojas de salvia. A continuación, se salpimentan los filetes de hígado y se añaden la bol, se les da un par de vueltas para que empapen bien y se dejan en el frigorífico al menos tres horas. Después, en una sartén se frien unos trocitos de tocino, se reservan y se frien los filetes de hígado, previamente escurridos.

Con un par de minutos por cada lado será suficiente. Se reservan y se añade el aceite aromatizado en el que había estado macerando el hígado, una vez que hierva se cuele y se deja a fuego lento esta salsa que servirá para acompañar los filetes de hígado, con el tocino tostado. Se mezclan bien todos los ingredientes en la sartén a fuego medio durante unos minutos. Luego, solamente quedará emplatar y decorar con un poco de perejil picado por encima.