

LA MORCILLA: SOSA, SABROSA Y PICAJOSA

D

icen que una buena morcilla de Burgos tiene que ser sosa, sabrosa y picajosa. Burgos da con orgullo apellido a su morcilla para remarcar la personalidad de su versión y las diferencias con otros productos. Su característica principal es que lleva arroz y las más habituales son con pimienta molida y pimentón, pero también las podemos encontrar con un toque de canela, orégano, clavo, tomillo o anís, por hablar de las especias. Todo ello para dar firma propia a un embutido de sangre y manteca de cerdo, cebolla y sal.

Se puede consumir cruda, asada, a la parrilla o frita. Como plato principal, suele estar acompañada de pimientos del piquillo –una apetecible combinación de sabor y color–, en revuelto y como acompañante de recetas populares más potentes como la olla podrida. Combina a la perfección con los cocidos –los asturianos lo saben bien en su fabada–. Hay multitud de variedades de un mismo producto.

Los nombres de Cardeñado y la morcilla de Burgos es-

UN POCO DE HISTORIA

UNA MONEDA DE COBRE PARA QUE NO EXPLOTEN

La matanza del cerdo suponía el poder disponer de carne durante bastante tiempo sin necesidad de ir a cazar ya que, si el año había sido propicio, de un pequeño animal de unos pocos meses de edad se obtenía, al cabo de doce meses, un montón de kilos de carne aprovechables por toda la familia. La matanza se realiza a primeros de año, y con la sangre obtenida, se confeccionan las morcillas. La sangre se mezcla con cebolla horcal, manteca, arroz, sal y pimienta. Todo esto se entripaba, según marcaba la tradición –ahora hay otras variantes–, dentro del intestino del cerdo, que había sido limpiado, y se cierra con una cuerda. Las morcillas se introducen en una caldera de cobre y se cuecen en agua, pasando de un tono rojizo a uno negro, tal y como su nombre genérico indica: ‘morcillas negras’. Una costumbre es la de introducir en el caldo una moneda de cobre para evitar que las morcillas exploten. Así lo recogen los viejos libros de cocina.

tán ya estrechamente ligados, ya que es una de las variedades más demandadas de la provincia. La de Sotopalacios, un pequeño pueblo situado a solo diez kilómetros de Burgos que vive arraigado a la producción de morcilla desde hace décadas y donde cuecen todos sus ingredientes en crudo y le añaden pimienta de Indonesia y pimentón de la Vera, es otra

de las más apreciadas. También están las de Lerma, Villarcayo, Covarrubias, Quintanilla Vivar, Villadiego, Aranda de Duero o Miranda de Ebro, entre otras. ¿Cuál es la más rica? Que decida el paladar de cada comensal, o el momento.

Durante muchos siglos, la morcilla fue uno de los derivados del cerdo que más se usó

en Castilla y León y en toda España. Este producto sencillo, permitía aprovechar la sangre del cerdo para elaborar un alimento fácilmente conservable.

De origen humilde, es un manjar en la mesa que habla de una larga tradición transmitida a través de varias generaciones. Una historia muy arraigada en los pueblos, pero que hasta el siglo XVIII no se empezó a elaborar con arroz, el ingrediente que la distingue de tantas otras. Y es que, fue en esa época cuando los comerciantes introdujeron el arroz valenciano tierra adentro. El arroz fue un cultivo prohibido en Valencia desde finales del XIV hasta cuatro siglos más tarde, y solo llegó desde entonces abundante y barato a Castilla con el desarrollo de la arriería

La primera referencia histórica de la morcilla está en un texto de Platón del siglo V a. C. Según el filósofo, el embutido fue inventado por el griego Aftónitas y aparece en la Odisea de Homero, descrita como un manjar de la isla de Circe. La palabra está documentada hacia 1400. Palabra típica del castellano y el portugués (morcela) de origen incierto.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

FUENTE DE HIERRO



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La morcilla es un embutido que su componente fundamental es la sangre coagulada y cocida, habitualmente de cerdo, introducida en una tripa y de color marrón oscuro. Una de las más consumidas es la morcilla de Burgos, que está confeccionada con sangre coagulada de cerdo y con arroz, añadiendo también cebolla, manteca de cerdo y especias, entre ellas, el pimentón.

En esa misma provincia, tenemos la morcilla de Aranda, que incorpora unas especias como canela, comino y pimienta negra. Dependiendo del tipo de morcilla que comamos, el aporte de macro y micronutrientes puede variar ligeramente. Sin embargo, de manera general, podemos destacar que el macronutriente que se encuentra en mayor cantidad es la grasa.

Es por tanto un alimento rico en calorías, alcanzando casi las 450 por cada 100 gramos de producto. Debemos tener en cuenta que además del alto contenido en grasa, es un alimento concentrado con poca agua –menos de un 40%–. Respecto a la distribución de las grasas, el contenido tanto en grasa saturada como en monoinsaturada es muy similar, en torno a 15 gramos por 100. Recordemos que los ácidos grasos monoinsaturados son cardioprotectores. En menor proporción contiene grasas poliinsaturadas, 5 gramos por 100.

El segundo macronutriente más importante son las proteínas, con un aporte de 20 gramos por 100. El aporte de hidratos de carbono es mínimo, alrededor de 3 gramos por 100. En contra de lo que podríamos pensar, el aporte de colesterol no es muy elevado, unos 70 miligramos.

La presencia de micronutrientes es el punto más característico de las morcillas, sobresaliendo el de hierro, con aportes cercanos a los 15 miligramos por 100 gramos de morcilla, lo que representa el 150% de las necesidades diarias. Además, este tipo de hierro de origen animal es de muy fácil absorción en nuestro intestino, no como el hierro de origen vegetal –hierro no hemo– que se absorbe peor. Dentro de los micronutrientes, es necesario tener cuidado con el aporte de sodio, que puede llegar al gramo por 100 de producto.

En el grupo de las vitaminas, destaca el ácido fólico con 5 microgramos (ug) por 100, la vitamina B12 con 0,4 ug por 100 y la niacina. Fundamentalmente vitaminas del grupo B.



ANA SANTIAGO

Por cada 100 gramos

446
kcal

calorías

70
mg

colesterol

19,5
g

proteínas

1.060
mg

sodio

14
mg

hierro

