

# Y comieron perdices... y codornices

De caza o de granja, Castilla y León es una gran consumidora de gallináceas



ANA SANTIAGO

**VALLADOLID.** «De las aves, la perdiz... y mejor la codorniz». Seguramente muchos aficionados a la gastronomía discutan este orden del refranero; pero, probablemente, también defiendan que ambas aves son un suculento plato que hay que saber preparar pero que dan mucho juego.

Dicen los expertos que las codornices, si son de verdad, es decir, del campo abatidas por un cazador, son un bocado de auténtico sibarita. Otros aseguran que la perdiz es verdaderamente exquisita. Y para qué elegir si ambas pueden llegar a la mesa, al fin y al cabo, «hay más días que longanizas».

Aunque realmente no son afrodisíacas, por mucho que el macho sea todo un galán en continua búsqueda de nuevas parejas y sin ayudar ni interesarse para nada de las crías, la codorniz tiene mucho que aportar. Es una de las aves con menos calorías, debido a su bajo contenido en grasas, adecuada por lo tanto para las personas con problemas de colesterol. También las perdices son un alimento que engorda poco, casi toda su grasa está en la piel, rico en proteínas y de alto valor biológico; pero, en ambos casos, las distintas formas de preparación culinaria pueden, y suelen hacerlo, incrementar la cantidad de calorías de la receta.

En España, la variedad salvaje de la codorniz vive en las dos Castillas y, en el sur y levante, aunque existen granjas de carne y de pro-

ducción de huevos en casi todas las comunidades. La perdiz, por su parte, tiene un hábitat extendido por casi toda la Península Ibérica.

Ambas han acompañado al ser humano a lo largo de su historia, sus leyendas y hasta su arte.

Las codornices son protagonistas habituales en los mitos relacionados con el Sol. Aparecen antes que la estrella y anuncian su salida. Por ello, el Astro Rey se enfada y les otorga un castigo eterno: su sangre como ofrenda. Estas aves simbolizan un vínculo entre lo cósmico y lo terrenal, y la entrega de su vida, junto al sacrificio humano, evitaba el desorden y el caos. Así lo recoge Patricia Sierra en su trabajo sobre el México prehispánico.

## Para el siervo

Las gallináceas representan para el hombre de la Edad Media, sobre todo en el siglo XIV, la carne que con mayor frecuencia consumían; pero como en casi todo, había diferencias entre el consumo del noble y del siervo. La gallina estaba más frecuentemente en la mesa de este último y, el resto de la volatería llenaba la de los estamentos superiores, eclesiásticos y caballerescos. Gallinas y gallos, pavos y patos se criaban en las granjas, y la mayoría del resto de las aves se cazaban.

Castilla y León es una comuni-

**Era la carne que con mayor frecuencia consumía el hombre de la Edad Media, sobre todo en el siglo XIV**



**Son alimentos que engordan poco, casi toda su grasa está en la piel, y son ricos en proteínas**

## VALOR NUTRICIONAL DE LA PERDIZ Y LA CODORNIZ

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr	
Agua (g.)	75,40
Energía (kcal)	106,00
Energía (kJ)	445,00
Proteínas (g.)	23,00
<b>Grasa total (g.)</b>	<b>1,60</b>
<b>Colesterol</b>	<b>43,80</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>0,00</b>

MINERALES	
<b>Calcio (mg.)</b>	<b>46,00</b>
<b>Potasio (mg.)</b>	<b>175,00</b>
<b>Fósforo (mg.)</b>	<b>179,00</b>
Magnesio (mg.)	36,00
Sodio (mg.)	40,00
Cinc (mg.)	0,00

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg.)	0,13
Riboflavina o Vitamina B2 (mg.)	0,17
Eq. niacina (mg.)	6,90

dad aficionada a estas aves y las grandes cocinas cuentan con ambas en sus menús. Para disfrutar de la variedad salvaje es necesario esperar a estos meses otoñales, ya que es en estas fechas cuando se levanta la veda de caza. Escabechadas, con nata, uvas, champiñones y pasas. A la plancha, con almendras, al jamón de jabugo o hasta en sopa. Ambas aves admiten multitud de preparaciones. Toda cocina tradicional que se precie tiene en su herencia gastronómica alguna receta con estas aves de caza que además tienen alto contenido en hierro y en vitaminas del grupo B. No hay duda, tienen un lugar en la dieta; aunque solo sea por aquello de «y comieron perdices... (y codornices) y fueron felices».

La perdiz y la codorniz, que tradicionalmente son consideradas como aves de caza, en la actualidad también son producidas para el consumo a nivel industrial. La carne de perdiz es un alimento rico en proteínas de alto valor biológico (22 gramos por 100 gramos), aunque presenta menor cantidad de proteínas que la carne de pollo y pavo. Con respecto al aporte de grasas, su contenido es muy bajo (1,6 gramos por 100 gramos), estando situada además en su mayoría en la piel, también debemos tener en cuenta que los

**FIRMA SALUDABLE**  
DANIEL DE LUIS ROMÁN  
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición.  
Facultad de Medicina de la Uva

AROMA  
Y SABOR



[www.ienva.org](http://www.ienva.org)

ejemplares que se crían en libertad poseen aún menores niveles de grasas debido a su mayor movilidad. Por otra parte este tipo de carne presenta un bajo contenido en colesterol 43,8 miligramos por cada 100 gramos, que junto a un bajo contenido en sodio (40 miligramos por 100 gramos), convierten esta fuente de proteínas en un plato ideal para los pacientes con riesgo cardiovascular.

Entre las vitaminas destaca la presencia de las vitaminas del grupo B, especialmente riboflavina (B2), niacina (B3) y cianocobalamina (B12). Con respecto a

los minerales, merece la pena mencionar el contenido en hierro (como sucede en la mayoría de aves de caza menor), también son abundantes el potasio, fósforo y cinc.

La codorniz comparte las mismas características nutricionales que la perdiz, no obstante es muy importante el aporte de vitamina B1 (tiamina) y B6 (pidoxina), además de B3 y B12, estas dos últimas como la perdiz. La presencia en este tipo de carnes de vitaminas del grupo B, son necesarias para la realización de un correcto metabolismo en nuestro organis-

mo, así como en el mantenimiento de nuestro sistema nervioso.

Por último no debemos olvidar el consumo, cada vez más frecuente, de los huevos de codorniz. Este tipo de huevo es un alimento rico en vitamina B5 ya que 100 gramos contienen 1,76 ug. y de vitamina B2, con un aporte de 0,79 miligramos por cada 100 gramos. A diferencia del huevo de gallina, el de codorniz tiene mayor contenido de calcio, hierro y vitamina A; así como un menor aporte de calorías (150 kilocalorías), frente a 190 kilocalorías del huevo de gallina.