



Organización
Interprofesional
Cunícola

BOLETÍN INTERCUN DICIEMBRE 2021

RESUMEN de NOTICIAS DEL SECTOR en los MEDIOS de COMUNICACIÓN

LECTURAS

DIARIO de IBIZA

Agrodigital.com
El sector del cultivo

20
minutos

Men'sHealth

◊ **BON VIVEUR** ◊

EL PAÍS.com

La Nueva España



Antena 3



AGRONEWS CASTILLA Y LEÓN

europa press

iHOLA!

SUMARIO DE DICIEMBRE 2021

- «MUCHA GENTE APENAS HA PROBADO LA CARNE DE CONEJO Y CUANDO DESCUBREN SUS BENEFICIOS COMIENZAN A INCORPORARLA EN SUS DIETAS»
- COMER CARNE DE CONEJO PARA CUIDAR DEL PLANETA
- LA CARNE DE CONEJO EN BUSCA DE LA SENCILLEZ
- NO TIENE GRASA Y CUENTA CON MÁS PROTEÍNAS QUE EL POLLO, ASÍ ES LA CARNE MÁS SALUDABLE
- CARNE DE CONEJO, UNA ALTERNATIVA SANA Y BARATA PARA LOS BANQUETES NAVIDEÑOS
- LA CARNE DE CONEJO SE PRESENTA COMO LA ALTERNATIVA PERFECTA PARA ESTAS NAVIDADES
- LOS NUEVOS FORMATOS DE CARNE DE CONEJO, LA ALTERNATIVA PARA ESTAS NAVIDADES
- CONSUMO FAMILIAR. CARNE DE CONEJO PARA LOS MENÚS DE NAVIDAD
- UNA CAMPAÑA PROMOCIONA EL CONSUMO DE CONEJO DE LA REGIÓN DE MURCIA
- LA PRODUCCIÓN DE CARNE DE CONEJO CAE UN 7,6%
- EL CONSELL DE IBIZA DOTARÁ AL MATADERO DE UNA LÍNEA PARA SACRIFICAR CONEJOS
- LA CADENA CÁRNICA ELEVARÁ AL PARLAMENTO CATALÁN EL TRATAMIENTO INFORMATIVO QUE SE LE DA AL SECTOR
- MIGUEL ÁNGEL HIGUERA, REELEGIDO PRESIDENTE DEL GRUPO DE TRABAJO DE SALUD Y BIENESTAR ANIMAL DEL COPA COGECA
- SECTOR CÁRNICO
 - LAS CARNES MÁS SALUDABLES QUE MENOS ENGORDAN
 - GREENPEACE PIDE PROHIBIR LA PUBLICIDAD DE LA CARNE POR SUS "MANIPULADORAS" ESTRATEGIAS DE MARKETING
 - APROBADA EN EL CONGRESO LA MODIFICACIÓN DE LA LEY DE LA CADENA
- GASTRONOMÍA
 - KARLOS ARGUÑANO: RECETA DE ARROZ INTEGRAL CON HORTALIZAS Y CONEJO
 - CONEJO AL HORNO ASADO CON PATATAS
 - CONEJO GUISADO CON VERDURAS
 - TERRINA DE CONEJO, UNA RECETA MUY VERSÁTIL EN "CÓMETELO"
 - CONEJO A LA CERVEZA
 - GAZPACHO MANCHEGO
 - CONEJO AL AJILLO
 - CONEJO CON MENESTRA

«MUCHA GENTE APENAS HA PROBADO LA CARNE DE CONEJO Y CUANDO DESCUBREN SUS BENEFICIOS COMIENZAN A INCORPORARLA EN SUS DIETAS»

AGRONEGOCIOS 27-12-2021

La carne de conejo es parte de nuestra historia y de la Dieta Mediterránea. Muchos la conocen gracias a la comida familiar de los domingos; sin embargo, para muchos otros, la carne de conejo puede ser algo completamente desconocido. De hecho, en nuestro país sólo se consume una media de 1 kilogramo de carne de conejo por persona al año. La labor de INTERCUN, la interprofesional cunícola es dar a conocer todos los beneficios que aporta la carne de conejo y acercársela a todos los públicos para que la introduzcan en su dieta. Mari Luz de Santos es la directora gerente de INTERCUN, lleva casi 5 años al frente de la interprofesional cunícola. Un paso más en su carrera profesional, en la que siempre ha estado dedicada a la ganadería velando por el presente y futuro de los sectores ganadero-cárnicos.

¿Se consume la suficiente carne de conejo en nuestro país?

En este tema existe una paradoja. La carne de conejo es la quinta más consumida en nuestro país, y de hecho somos los máximos productores a nivel europeo con 53.000 toneladas anuales, por delante de países como Francia o Italia. Sin embargo, los españoles tan solo consumen de media alrededor de 1 kg de carne de conejo por persona al año.

Desde INTERCUN creemos que es por desconocimiento. Mucha gente apenas ha probado la carne de conejo, y cuando descubren todos los beneficios que posee se quedan impactados y comienzan a incorporarla poco a poco en sus dietas.

Las ventajas que tiene la carne de conejo son casi innumerables. Es considerada como una carne blanca con muy bajo aporte calórico; además, es una de las que menos grasa contiene, lo que aumenta su digestibilidad y, por si fuera poco, tiene un alto porcentaje de proteínas de alto valor biológico, las que mejor asimila nuestro organismo.

¿Qué se puede hacer para aumentar su consumo?

En primer lugar, hay que informar, dar a conocer todas las ventajas de esta carne. Para ello estamos realizando diversas campañas de promoción y comunicación de la carne de conejo tanto en medios tradicionales como en internet para llegar a toda esa gente que no ha tenido la oportunidad de conocer esta carne, y que cuando la descubren nos están muy agradecidos.

Una vez que se han mostrado todos estos beneficios, es el momento de facilitar la presentación de la carne de conejo para que cualquiera pueda incluirla en su dieta. La apuesta de INTERCUN es la de optar por unos nuevos formatos que se han convertido en la receta de Europa. Para ello, en términos generales los principales establecimientos de venta comercializan distintos cortes muy sencillos como los medallones de carne de conejo, los muslos de conejo o el medio conejo troceado, para que todo el que quiera pueda introducir esta carne en su dieta.

Queríamos apostar por algo que se adaptara a nuestro estilo de vida. Por suerte o por desgracia en nuestro mundo mandan las prisas, por eso tener a nuestra disposición cortes tan sencillos como los medallones, los muslos de conejo o medio conejo troceado, permiten preparar nuestro menú en muy poco tiempo.

Ya estamos en Navidad y muchos años por estas fechas aparece la carne de conejo como la gran alternativa para evitar los grandes atracones. ¿Eso es real? ¿Qué recetas podemos preparar para estos días tan señalados?

Es normal que salgan porque con tantos eventos y compromisos familiares y sociales es difícil mantener la dieta y no excederse en las comidas. Por ello tanto si quieres ser un buen anfitrión como si quieres cuidarte en casa, la carne de conejo es la alternativa perfecta para disfrutar de exquisitos platos sin remordimientos posteriores. Al ser una carne magra con bajo contenido en grasa favorece su digestibilidad, lo que es perfecto para compensar esos excesos que cometemos estos días.

En cuanto a las recetas, la carne de conejo se puede combinar con muchos ingredientes, por lo que unas judías blancas con conejo y almejas nos darán calor en esos días de frío. Y para los más pequeños podemos preparar unas brochetas con medallones de carne de conejo con la que además se divertirán.



Para terminar, díganos su receta favorita... con carne de conejo

Personalmente soy una mujer a la que le gusta mucho la sencillez, y también me pasa en la cocina. Pienso en unos medallones de carne de conejo a la plancha acompañados de un salteado de verduras y ya puedo disfrutar de ese sabor tan auténtico que tiene la carne de conejo.

COMER CARNE DE CONEJO PARA CUIDAR DEL PLANETA

AGROINFORMACIÓN 18-12-2021

El sistema de producción organizado en torno a la carne de conejo ha logrado que no sólo nuestra salud se beneficie por su consumo, sino que, al hacerlo, estemos ayudando a la sostenibilidad del ecosistema. Esto se logra gracias a una cadena alimentaria que respeta todos sus eslabones.

En lo más alto de esta cadena se encuentra el consumidor, que ve garantizada la seguridad alimentaria, la nutrición y la salud pública gracias al acceso a alimentos nutritivos, sostenibles y en cantidad suficiente. Para lograrlo, los productores cumplen con rigurosos requisitos que garantizan la sostenibilidad de sus granjas y los transformadores lo garantizan también en sus establecimientos de transformación. La directora gerente de la interprofesional del sector cunícola, INTERCUN, Mari Luz de Santos, asegura que “en el sector no sólo se cumplen sobremana los estándares europeos, sino que día a día se sigue investigando para mejorar la salud y el bienestar tanto de los consumidores como de los propios animales”.

Al otro lado de esa cadena se encuentran los propios conejos y su relación con el medio ambiente. Gracias a esa mejora del bienestar animal, se ha conseguido mejorar la salud de los animales, la calidad de los alimentos, la reducción de la necesidad de medicación y se contribuye a preservar la diversidad. En este sentido, la carne de conejo llega al consumidor con todas las garantías de calidad, seguridad alimentaria y bienestar animal que representa su origen europeo.

En la mayoría de las grandes cadenas de supermercados e hipermercados se han incluido los nuevos formatos que se han convertido en la receta de Europa. Se trata de distintos cortes muy sencillos como los medallones de carne de conejo, los muslos de conejo o el medio conejo troceado.

Mari Luz de Santos, directora gerente de INTERCUN explica el motivo de la elección de estos nuevos formatos: “Queríamos apostar por algo que se adaptara a nuestro estilo de vida. Por suerte o por desgracia en nuestro mundo mandan las prisas, por eso tener a nuestra disposición cortes tan sencillos como los medallones, los muslos de conejo o medio conejo troceado, permiten preparar nuestro menú en muy poco tiempo”.



Con la sencillez de los nuevos formatos se busca completar ese círculo tan complejo, en el que por un lado se mejore la salud de la población a la vez que se cuida del medio ambiente y se vela por el bienestar de los animales. Justamente los mismos principios que los de la Dieta Mediterránea.

LA CARNE DE CONEJO EN BUSCA DE LA SENCILLEZ

AGRODIGITAL 17-12-2021

Es una parte esencial de la Dieta Mediterránea y la quinta carne más consumida en España. Además, nuestro país es el máximo productor a nivel europeo con 53.000 toneladas anuales. Sin embargo, los españoles tan sólo consumen alrededor de 1 kg de carne de conejo por persona al año. Con todos estos factores, la apuesta de INTERCUN es la de optar por unos nuevos formatos que se han convertido en la receta de Europa. Para ello, en términos generales los principales supermercados comercializan distintos cortes muy sencillos como los medallones de carne de conejo, los muslos de conejo o el medio conejo troceado, para que todo el que quiera pueda introducir esta carne en su dieta.

Mari Luz de Santos, directora gerente de INTERCUN explica el motivo de esta elección de nuevos formatos: “Queríamos apostar por algo que se adaptara a nuestro estilo de vida. Por suerte o por desgracia en nuestro mundo mandan las prisas, por eso tener a nuestra disposición cortes tan sencillos como los medallones, los muslos de conejo o medio conejo troceado, permiten preparar nuestro menú en muy poco tiempo”.

Medallones

Las ventajas que tiene la carne de conejo son casi innumerables: Considerada como una carne blanca con muy bajo aporte calórico, la carne de conejo es una de las que menos grasa contiene, lo que aumenta su digestibilidad, y asimismo destaca su contenido en proteínas de alto valor biológico, las que mejor asimila nuestro organismo.

Por todo esto, la carne de conejo debe resultar un atractivo para los más jóvenes; y dentro de ellos,

especialmente para los deportistas. Tal y como subraya Mari Luz de Santos: “La carne de conejo tiene un perfil nutricional que encaja a la perfección con grupos de consumidores a los que les gusta cuidarse como los deportistas y quienes se preocupan de comer alimentos con pocas grasas, bajo aporte calórico y reducido contenido en colesterol y, en suma, por una opción ideal para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y el control del peso corporal, enmarcada en la Dieta Mediterránea”.

En este sentido, la carne de conejo resultaría una alternativa recomendable para la gente que le gusta cuidarse, dentro de una alimentación equilibrada, teniendo en cuenta los requerimientos individuales. Las carnes magras, como la carne de conejo, son adecuadas para todas aquellas personas que realizan ejercicio físico moderado o intenso o practican algún deporte, según distintos ensayos clínicos.

Muslos

La carne de conejo mejora nuestra salud, los nuevos formatos en los que se presenta se adaptan a nuestro estilo de vida; y, además, gracias al sistema de producción, cuando comemos carne de conejo estamos ayudando a nuestro planeta. El modelo de producción es un ejemplo de cuidado y respeto por los animales, los trabajadores y el medio ambiente. Cumpliendo con los estándares de producción más exigentes del mundo como son los europeos, al comer carne de conejo se garantiza a los consumidores que han comprado un alimento de calidad, sano, seguro y respetuoso con el planeta.

Esto se logra gracias a una cadena alimentaria que respeta todos sus eslabones. El sistema de producción organizado en torno a la carne de conejo permite que no sólo nuestra salud se beneficie por su consumo, sino que, al hacerlo, estamos ayudando a la sostenibilidad del ecosistema.

En lo más alto de esta cadena se encuentra el consumidor, que ve garantizada la seguridad alimentaria, la nutrición y la salud pública gracias al acceso a alimentos nutritivos, sostenibles y en cantidad suficiente. Para lograrlo, los productores cumplen con rigurosos requisitos que garantizan la sostenibilidad de sus granjas y los transformadores lo garantizan también en sus establecimientos de transformación. Al otro lado de esa cadena se encuentran los propios conejos y su relación con el medio ambiente. Gracias a esa mejora del bienestar animal, se ha conseguido mejorar la salud de los animales, la calidad de los alimentos, se reduce la necesidad de medicación y se contribuye a preservar la biodiversidad.

Medio conejo troceado

Una población mejor alimentada es también una sociedad más sana. Los datos que demuestran los beneficios de consumir carne de conejo están ahí. Y gracias al esfuerzo de INTERCUN, los nuevos formatos y las campañas de publicidad están acercando esta carne a potenciales consumidores que no sabían de su existencia. Un ciclo basado en la sencillez y que busca poner a la Dieta Mediterránea en el lugar que se merece.

NO TIENE GRASA Y CUENTA CON MÁS PROTEÍNAS QUE EL POLLO, ASÍ ES LA CARNE MÁS SALUDABLE

LA NUEVA ESPAÑA 31-12-2021



La dieta mediterránea, el influyente patrón alimentario admirado en todo el mundo, tiene un secreto. Un secreto a voces, un tesoro gastronómico oculto para algunos consumidores, que el actor Miguel Ángel Muñoz ha "desenterrado" con la finalidad de redescubrírsele. El presentador no

podía guardárselo más y necesitaba contárselo a todo el mundo: se habla de la carne de conejo. Se trata de una carne versátil, saludable y ligera.

El popular actor se ha convertido en la nueva imagen de la campaña "Carne de conejo, el Secreto de la Dieta Mediterránea", una ambiciosa iniciativa trienal dirigida a los consumidores españoles y portugueses que pone en marcha Intercun, con el apoyo de la UE, con el objetivo de rejuvenecer la imagen de producto, conectando con las tendencias y reforzando su valor como alimento saludable insustituible.

El madrileño ha sometido a esta nutritiva carne blanca en constante renovación a un lavado de cara para acercar sus excelencias a los consumidores a través de spots que buscan posicionarse en el top of mind y fomentar el recuerdo en el consumidor y donde se pondrá de relieve la versatilidad y facilidad para disfrutar de sus nuevos formatos (Muslos de Conejo, Medallones de Conejo y Medio Conejo Troceado). Además del apoyo de Miguel Ángel Muñoz, fan absoluto de la carne de conejo, la ambiciosa iniciativa contará con una potente campaña digital y desarrollará acciones como workshops y masterclass en escuelas de hostelería, dirigida a los cocineros emergentes llamados a transformar la gastronomía del futuro.

Todo tipo de recetas con conejo

Desde las recetas más clásicas como conejo al ajillo, hasta empanadas y ensaladas, por lo que es apropiada para cualquier periodo del año en el que se cocine. Además, es una carne que admite todo tipo de especias y hierbas aromáticas.

Se adapta perfectamente a un plato rápido y sabroso a la plancha, a un día de barbacoa o a la bolsa de comida para la oficina. Sin olvidar lo fácil y rápido que es prepararla porque las nuevas presentaciones de carne de conejo vienen ya cortadas, sencillas y listas para cocinar.

Además, es una de las carnes más saludables y ofrece un amplio abanico de posibilidades culinarias a través de formatos como Muslos de Conejo, Medallones de Conejo y Medio Conejo Troceado.

Cuidando del planeta

Los métodos europeos de producción de la carne de conejo se sitúan a la vanguardia mundial. En este sentido, los consumidores necesitan estar más informados que nunca sobre los modelos de producción de la Unión Europea y sobre los altos parámetros de calidad, trazabilidad, seguridad alimentaria y sostenibilidad ambiental de estas producciones.

Los ciudadanos son más conscientes que nunca del papel crucial que juegan los alimentos como la carne de conejo en la salud para alcanzar el bienestar y desarrollar una vida plena. Gracias al modelo de producción europeo, se garantiza a los consumidores la calidad de los alimentos, la preservación de nuestros paisajes y el respeto por el medio ambiente.

Calidad vertebradora del medio rural

En un momento donde lo saludable cotiza al alza, esta carne blanca está avalada por sus ventajas nutricionales. Una carne blanca sin grasa (130 calorías por 100g), con un 25% de proteínas (3% más que el pollo); rica en aminoácidos esenciales y vitaminas del grupo B y pobre en colesterol y purinas.

Una carne blanca sin grasa (130 calorías por 100g), con un 25% de proteínas (3% más que el pollo); rica en aminoácidos esenciales y vitaminas del grupo B y pobre en colesterol y purinas.

Tal como subraya la gerente de la Interprofesional cunícola, Mari Luz de Santos, nuestro país es líder en Europa en la producción de esta carne sana y saludable, que tiene un perfil nutricional que encaja a la perfección con grupos de consumidores como los deportistas y quienes se preocupan de comer alimentos con pocas grasas, bajo aporte calórico y reducido contenido en colesterol y, en suma, por una opción ideal para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y el control del peso corporal, enmarcada en la Dieta Mediterránea.

"El sector cunícola español es minoritario y tiene unas características especiales dentro de la ganadería", comenta De Santos. "Está muy vinculado al medio rural y ayuda a vertebrarlo porque muchas granjas se

ubican en municipios de menos de 2.000 habitantes. Es una ganadería que atrae sobre todo a gente joven y con gran porcentaje de mujeres".

Asimismo, este tipo de iniciativas ayudan a mantener un modelo productivo tradicional, ligado al territorio y que apuesta por la sostenibilidad medioambiental y el futuro del medio rural: potencia el empleo en entornos rurales y ofrece una opción de futuro para la población más allá del éxodo hacia las ciudades. Hoy en día, el sector cunícola se ha convertido en uno de los mejores antídotos para frenar la despoblación de las zonas rurales.

CARNE DE CONEJO, UNA ALTERNATIVA SANA Y BARATA PARA LOS BANQUETES NAVIDEÑOS

20 MINUTOS 28-12-2021

En estas fechas queremos en la mesa el mejor cordero, el mejor cochinillo, en resumen, las mejores carnes. Pero eso se paga. Y en Navidad no todos queremos o podemos hacerlo. Así que hay que buscar alternativas.

Las hay y muy ricas. Es el caso del conejo, una carne de bajo aporte calórico, poca grasa y poco contenido en colesterol. Por todo ello, la Interprofesional del sector cunícola (INTERCUN) dice que es una de las carnes más saludables.

Lo cierto es que tiene buenos valores nutricionales. Es una carne blanca sin grasa (130 calorías por 100g), con un 25% de proteínas; rica en aminoácidos esenciales y vitaminas del grupo B y pobre en colesterol y purinas.

Y es versátil. La carne de conejo permite infinitas formas de preparación y cocinado. Desde las recetas más clásicas como conejo al ajillo, hasta barbacoas, empanadas y ensaladas. Es una carne que admite todo tipo de especias y hierbas aromáticas.

Ahora, además, se presenta en nuevos formatos. En la mayoría de supermercados se comercializan bandejas con distintos cortes muy sencillos como los medallones de carne de conejo, los muslos de conejo o el medio conejo troceado. Se trata de facilitar el trabajo en la cocina y de paso (eso no lo dice INTERCUN) de olvidar en lo posible el aspecto del animal.

Sin duda, la carne de conejo es una alternativa sana y barata para los banquetes navideños. A modo de ejemplo, el sector nos propone cinco recetas:

LA CARNE DE CONEJO SE PRESENTA COMO LA ALTERNATIVA PERFECTA PARA ESTAS NAVIDADES

QCOM.ES 23-12-2021

"De grandes cenas están las sepulturas llenas", el refranero español toma aún más relevancia si cabe en estos días de festejos y celebraciones. Con tantos eventos y compromisos familiares y sociales es difícil mantener la dieta y no excederse en las comidas. Por ello tanto si quieres ser un buen anfitrión como si prefieres cuidarte en casa, la carne de conejo es la alternativa perfecta para disfrutar de exquisitos platos sin remordimientos posteriores.

Los beneficios de la carne de conejo son muchos. Se trata de una carne magra con bajo contenido en grasa, lo que favorece su digestibilidad. Posee minerales como el hierro, zinc y magnesio. También tiene vitaminas del grupo B y un bajo contenido en sodio. Por último, hay que destacar que no tiene ácido úrico. Toda una suma de ventajas y beneficios que hacen de esta carne una de las más saludables del mercado.

Además, gracias a los nuevos formatos, en la mayoría de los principales supermercados se comercializan distintos cortes muy sencillos como los medallones de carne de conejo, los muslos de conejo o el medio conejo troceado, para que todo el que quiera pueda introducir esta carne en su dieta.

Puedes encontrar el paso a paso de las estas con los nuevos formatos de Carne de Conejo pinchando aquí: elsecretoescarnedeconejo.eu/la-nueva-forma-de-cocinar-en-europa/

LOS NUEVOS FORMATOS DE CARNE DE CONEJO, LA ALTERNATIVA PARA ESTAS NAVIDADES

CÁRNICA C DE COMUNICACIÓN 23-12-2021

INTERCUN propone para estas fechas una serie de **recetas** a partir de los nuevos formatos de **carne de conejo** -medallones de conejo, muslos de conejo y medio conejo troceado, entre otros- para no excederse en las comidas y mantener la dieta.

Tal y como señala la Interprofesional, la carne de conejo tiene **pocas grasas**, un **bajo aporte calórico** y un **reducido contenido en colesterol**. Lo que forma un magnífico perfil nutricional, sobre todo como fuente de vitaminas del grupo B y por su aporte de potasio, proteínas y minerales.

En base a ello, **INTERCUN** propone recetas como:

1. **Brochetas con medallones de conejo, pimientos y cebollitas.** Ideal para colocar como entrante en el centro de nuestra mesa, en menos de diez minutos tendremos preparado un plato sorprendente. Con los palillos podremos ver quién de nuestros familiares ha sido el mayor enamorado de la carne de conejo.
2. **Arroz caldoso con carne de conejo y habas.** El conejo y el arroz siempre han sido una gran pareja en la Dieta Mediterránea. Plato perfecto para combatir el frío que incluye nutrientes de calidad como son las proteínas de origen vegetal, marino y animal.
3. **Muslos de conejo asados al horno.** La alternativa ideal para el plato principal. La forma de cocinarla es idéntica al resto de asados tradicionales para estas fechas, pero su menor tamaño y su perfil nutricional harán que nos saciemos sin llegar a llenarnos. Lo bueno, si breve, dos veces bueno.
4. **Ragout de carne de conejo con manzana y soja.** Ideal para los más pequeños de la casa. Cortarlos en trozos pequeños los distintos cortes del medio conejo troceado, mezclarlo con la salsa de soja y freír por ambos lados hasta que se queden dorados. Tan sólo hay que tener cuidado de no hacer demasiados, ya que los niños no querrán dejar de comerlos.
5. **Medallones de conejo con naranja y miel.** Con esta receta, tanto niños como adultos tendrán el menú completo. Atractivo como segundo plato y llamativo si lo usamos como entrante. Esa mezcla de la carne de conejo con el sabor dulce de la naranja y la miel harán que te plantees si tomar postre o repetir carne de conejo.

El paso a paso de todas estas y otras deliciosas [recetas con los nuevos formatos de carne de conejo las encontrarás pinchando aquí.](#)

CONSUMO FAMILIAR. CARNE DE **CONEJO** PARA LOS MENÚS DE NAVIDAD

ONDA REGIÓN MURCIA 18-12-2021



La presidenta de la Federación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios 'Thaderconsumo', Juana Pérez, nos anima a sumarnos a la campaña de consumo de carne de conejo que ha puesto en marcha la Consejería de Agricultura.

Nuestra colaboradora nos recuerda que se trata de un producto local, de cercanía, con muchas ventajas nutritivas y que puede convertirse en uno de los platos principales de estas fiestas navideñas.

<https://www.orm.es/programas/el-rompeolas/el-rompeolas-consumo-familiar-carne-de-conejo-para-los-menus-de-navidad/>

UNA CAMPAÑA PROMOCIONA EL CONSUMO DE **CONEJO** DE LA REGIÓN DE MURCIA

ONDA REGIONAL DE MURCIA 14-12-2021

El consejero de Agua, Agricultura, Ganadería, Pesca y Medio Ambiente, Antonio Luengo, dice que el territorio regional cuenta con 24 explotaciones dedicadas a la cría de estos animales.

La Región de Murcia promociona el consumo de la carne de conejo resaltando sus propiedades nutricionales y dietéticas. El territorio regional cuenta con 24 explotaciones dedicadas a la cría de estos animales que produjeron el pasado año 16.300 ejemplares reproductores y 82.800 de cebo.

Esta campaña de promoción se une a las llevadas a cabo con alimentos como el queso, el vino con denominación de origen o el arroz, que la comunidad ha promovido con el objetivo de que los murcianos aumenten su consumo. "Para la campaña promocional se ha elaborado un vídeo que será emitido en medios audiovisuales de la Región de Murcia y en redes sociales hasta el día de Nochebuena" según el consejero de Agua, Agricultura, Ganadería, Pesca y Medio Ambiente, Antonio Luengo.

El conejo contiene un poder calórico bajo y un contenido en grasa mínimo que permite combinarlo en diferentes dietas.

LA PRODUCCIÓN DE CARNE DE **CONEJO** CAE UN 7,6%

AGRONEWS CASTILLA Y LEÓN 13-12-2021

Malos datos ofrece el informe del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, correspondiente al mes de septiembre de 2021, sobre el sacrificio de animales para el sector cunícola y equino que ven como la producción de carne en los tres primeros trimestres de 2021 han caído un 7,64 y un 9,85%.

CUNICULTURA

La producción de carne de conejo, en el noveno mes del año en curso, ha caído un 4,36% en relación al mismo periodo de 2020, pasando de las 4.043 toneladas a las 3.867.

Esa reducción no hace otra cosa que incrementar el descenso acumulado hasta ese mes de 2021 que se sitúa en una merma del 7,64% con 3.000 toneladas producidas menos al bajar hasta las 36.102.

El grupo de comunidades autónomas en las que se incluye Castilla y León que se denomina "Otros" es el que más carne de conejo produce con 21.750 toneladas pese a una bajada interanual del 7.7% desde las 22.000.

Cataluña soporta una reducción del 9,47% hasta las 7.539 TM; en Castilla La Mancha es del 2,29% con 2.784 toneladas; en la Comunitat Valenciana alcanza el 8,40% con 200 toneladas menos con las 2.514 obtenidas; mientras que en Aragón crece un 8,48% alcanzando las 1.185 TM.

EL CONSELL DE IBIZA DOTARÁ AL MATADERO DE UNA LÍNEA PARA SACRIFICAR CONEJOS

EL DIARIO DE IBIZA 13-12-2021

Desde hace décadas se venía reclamando por parte de los ganaderos de la isla una línea para el sacrificio de conejos en el único matadero de la isla. Una reivindicación que se podría solventar en 2022, el Consell d'Eivissa se hará cargo de la remodelación del matadero, solicitada por la Mancomunidad Matadero Insular de Ibiza que integran todos los ayuntamientos de la isla, que incluye la incorporación de esta línea de sacrificio.

«Estamos trabajando en este proyecto de remodelación integral del matadero para adaptarlo a las normativas europeas y mejorar las instalaciones», confirmó el director insular de Medio Rural y Marino, Joan Marí. El coste estimado de los trabajos es de 1.161.000 euros y se ejecutará en dos años para poder mantener la actividad del matadero mientras se ejecuta la reforma.

La inversión está incluida en el proyecto de presupuestos del Consell d'Eivissa para 2022, pendientes todavía de su aprobación.

La remodelación no implicará un aumento de espacio, se remodelarán todas las dependencias y algunos espacios que ahora están en desuso se utilizarán para habilitar la nueva línea de trabajo.

Según indicó Marí, la incorporación de la línea de conejos es una reclamación de diversas explotaciones, «dedicadas ahora exclusivamente al pollo payés, que están interesadas en poner conejo, seguramente de la raza ibicenca».

El cambio servirá también para proceder a la retirada de los tejados de amianto que todavía cubren buena parte de las instalaciones. También sobre la nueva cubierta está previsto instalar placas fotovoltaicas con un capacidad para generar 100 kilovatios de energía, lo que permitiría que el matadero fuera autosuficiente energéticamente.

En paralelo a esta inversión se renovará el transformador del edificio, que actualmente está dentro del edificio y se situará fuera.

La Mancomunidad del Matadero no es un organismo dependiente del Consell, pero solicitó a la institución insular ayuda para poder ejecutar este proyecto debido a su limitada capacidad económica. «Nosotros, como conselleria competente en materia de ganadería, creemos que teníamos que hacernos cargo de esta inversión porque es interesante para la isla de Ibiza», justificó el director insular, que lo consideró «el proyecto más importante de la conselleria para el año que viene».

Valoró que esta reforma servirá para potenciar el sector ganadero de la isla, «que es muy importante por lo que implica a nivel de paisaje».

El presidente de la Mancomunidad Matadero Insular de Ibiza, Andreu Roig, se mostró muy satisfecho con esta inversión que «potenciará el sector ganadero, que ahora se ve reforzado con la aparición de la primera cooperativa de ganadería de la isla».

Según el censo de 2020, facilitado por el Consell d'Eivissa, en la mayor de las Pitiusas existen 814 explotaciones ganaderas (tan solo dos menos que en 2019), siendo los municipios de Santa Eulària y Sant Antoni los que tienen un mayor número con 296 y 228, respectivamente.

Mientras que la ganadería ovina es la predominante en Eivissa, con 4.859 cabezas repartidas en 309 explotaciones. Nada que ver con las alrededor de 20.000 ovejas que pastaban en la década de los años sesenta del pasado siglo. La falta de relevo generacional y una extensión cada vez menor de las parcelas, provoca que el cuidado de rebaños sea considerado casi como un acto heroico en Eivissa.

El matadero lleva a cabo actualmente el sacrificio de aves de corral, cerdos, cabras, ovejas y vacas, repartidas en tres líneas de trabajo. «La normativa sanitaria es muy exigente respecto a la separación de zonas limpias y zonas sucias. La incorporación de una línea de conejos requerirá una reestructuración importante que permita incorporar esta cuarta zona de matadero», detalló.

LA CADENA CÁRNICA ELEVARÁ AL PARLAMENTO CATALÁN EL TRATAMIENTO INFORMATIVO QUE SE LE DA AL SECTOR

AGRODIGITAL 22-12-2021

El sector cárnico y ganadero se planta contra el tratamiento que hacen algunos de los medios de comunicación de la información sobre la producción cárnica. El pasado 9 de noviembre trece entidades cárnicas y ganaderas enviaron un manifiesto a la consejera de Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural (DACC), con el objetivo de que se posicionara ante los continuos ataques por parte de organizaciones animalistas, empresas, organismos públicos y determinados medios de comunicación, entre otros.

Los firmantes aportaban datos científicos y contrastados sobre los beneficios de incluir la proteína animal de forma equilibrada como parte de la dieta mediterránea, y el peligro que representa, por ejemplo, su reducción de los menús escolares para los niños de familias con menos recursos económicos.

El DACC ha ratificado su apoyo al contenido del manifiesto en una reunión a la cual han asistido representantes de las organizaciones firmantes. Por parte del Departament contó con presencia de la consellera Jordà; el secretario de Alimentación, Carmel Mòdol, la directora general de Agricultura y Ganadería, Elisenda Guillaumes, y el director general de Empresas Agroalimentarias, Calidad y Gastronomía, Joan Gòdia.

El Departament ha anunciado que está elaborando un informe conjuntamente con el IRTA para ofrecer datos reales y contrastados sobre las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) relacionados con la actividad agraria. Esta información tendría que servir para desmentir las fake news sobre la ganadería y la producción y el consumo de carne, que dañan la imagen de los productores.

Otras propuestas

Las entidades firmantes reiteran su intención de elaborar una estrategia de comunicación a través de las interprofesionales, y contando con el apoyo de líderes de opinión del mundo científico y de la alimentación. El objetivo sería contrarrestar la imagen negativa que proyectan algunos medios de comunicación y las redes sociales que publican contenidos sesgados y poco rigurosos, criminalizando a los productores de carne.

También plantean la creación de un programa de televisión semanal sobre el sector agroalimentario, donde podrían, entre otros, hacer eco de los adelantos de la ganadería, que realiza grandes esfuerzos para ser cada día más eficaz y sostenible.

Además, trasladaron a la consejera Jordà, su interés en formar parte de los grupos de trabajo con Salud y Enseñanza, que trabajan para crear una asignatura sobre producción de alimentos y alimentación.

MIGUEL ÁNGEL HIGUERA, REELEGIDO PRESIDENTE DEL GRUPO DE TRABAJO DE SALUD Y BIENESTAR ANIMAL DEL COPA COGECA

PORTAL VETERINARIA 17-12-2021

En la reunión del 16 de diciembre del Grupo de Trabajo de Salud y Bienestar animal del Copa Cogeca Miguel Ángel Higuera Pascual, representando a ASAJA, ha sido reelegido por unanimidad como presidente del grupo para los próximos dos años. Su candidatura a presidente ha contado con el apoyo del resto de organizaciones agrarias de España y de Cooperativas Agroalimentarias de España.

El Copa Cogeca es la principal organización representativa del sector productor primario en la Unión Europea. El Copa se creó en 1958 y la Cogeca en 1959, y ambas se fusionaron bajo una única secretaría en 1962. En la actualidad el Copa Cogeca representa a 22.000.000 de productores europeos y a más de 40.000 cooperativas europeas.

Miguel Ángel Higuera es veterinario por la Universidad Complutense de Madrid, proviene de una familia de tradición agrícola y ganadera de Cantimpalos (Segovia) y está especializado en ganado porcino. En la actualidad es el director de la Asociación Nacional de Productores de Ganado Porcino (ANPROGAPOR). Como vicepresidente primero ha sido elegido François-Regis Huet de Francia, ganadero de porcino de la región de Bretaña y como vicepresidente segundo, Adam Drosio de Polonia, Ingeniero agrónomo especializado en ganado vacuno.

Para la reelección de Miguel Ángel Higuera se ha tenido mucho en cuenta el trabajo realizado en los años anteriores, así como la fluidez en los contactos con la Comisión Europea, tan necesario en un escenario de trabajo en remoto debido al coronavirus. Además, en estos últimos cuatro años como presidente se ha podido construir un grupo de trabajo con plena implicación de los expertos nacionales por la gran horizontalidad de los aspectos que trata: sanidad y bienestar animal en todas las diferentes especies de todos los diferentes territorios de la UE y de todos los sistemas de producción.



Programa de trabajo

En el programa de trabajo presentado para los próximos dos años se puede destacar:

Seguimiento de la revisión de las normativas de bienestar animal por parte de la Comisión Europea en el seno de la estrategia “del Campo a la Mesa” donde los puntos claves a trabajar son:

- Transporte animal. No solo garantizar, tal y como se hace en la actualidad, las condiciones de bienestar animal en la carga, viaje y descarga si no además, proporcionar viabilidad económica al ganadero perimiendo las exportaciones a países terceros, el movimiento de animales jóvenes a otras granjas mejor adaptadas que reduzcan la transmisión de enfermedades y posicionar que la solución al transporte no pasa, bajo ningún concepto por los mataderos móviles.
- Jaulas. Porcino, avicultura, vacuno y conejos son las especies que pueden verse más afectadas por la futura retirada de las jaulas. Cómo se haga, en qué tiempo y con qué cantidad de apoyo económico va a ser vital para la viabilidad de miles de productores.
- Castración y corte de colas en porcino.
- Corte y limado de picos en avicultura.
- Producción de foie.
- Etiquetado en bienestar animal. Para garantizar una información clara al consumidor de las mejoras que suponen los productos europeos en materia de bienestar animal.

Sanidad animal, y en especial:

- Seguimiento de aplicación de la nueva ley de sanidad animal que entró en vigor en su totalidad en abril de 2021
- Evolución de la PPA y de otras enfermedades de especial importancia: influenza aviar de alta patogenicidad, tuberculosis...
- Reducción del consumo de antibióticos en línea de la estrategia “del Campo a la Mesa”
- Seguimiento de la actualización de las SPC en los medicamentos veterinarios
- Mantenimiento de la utilización de hormonas reproductivas para la gestión correcta de las granjas.

SECTOR CÁRNICO

LAS CARNES MÁS SALUDABLES QUE MENOS ENGORDAN

MENS HEALTH 13-12-2021

- **Pollo, pavo y conejo entre las más populares... pero también tenemos carnes exóticas como el canguro o el caimán para los más valientes.**

Si estás leyendo Men's Health es bastante más que probable que te guste llevar una vida sana, una dieta equilibrada, practicar deporte y cuidarte. Si no eres de aquellos que ha decidido abrazar el veganismo o ser vegetariano y sigues incluyendo la carne en tu dieta, pero huyes de los atracones de la carne roja y toda la grasa que aporta al organismo, seguro que buscas las opciones cárnicas más sanas y que menos engordan para disfrutar de las propiedades de una alimentación carnívora sin tener que pagarlo luego con un aumento de peso.

Desde el principio tenemos que dejar claro que una alimentación sana y equilibrada no se puede fundamentar en el consumo de carne. Como siempre se dice y deja implícito el uso de la palabra equilibrio, una dieta sana tiene que tener un poco de todo. Desde la carne, el pescado, las frutas, las verduras, los cereales y las hortalizas. La famosa dieta mediterránea... no hace falta buscar m más lejos.

Dicho esto, lo cierto es que la carne es una fuente perfecta para que nuestro organismo reciba una buena dosis de proteínas, minerales como el hierro, potasio, fósforo y zinc, o vitaminas como la B12. Se suele pensar que la carne blanca es más sana que la roja. Es decir, cuando uno quiere cuidarse se suele elegir las carnes de aves como el pollo o el pavo, sobre aquellas que provienen de animales mamíferos como la ternera o el cerdo. Y muchas veces se nos olvida que hay mamíferos como el conejo que también es carne blanca y contiene muy poca grasa.

Llegados a este punto, seguro que te preguntas cuáles son las carnes más saludables y que menos engordan. Lo más lógico es comer aquellas que son más magras, es decir, aquellas que contienen menos grasas. Pero, hay vida más allá del pollo y del pavo, por eso hemos querido recopilar aquí otras carnes ideales para no perder peso y no engordar. Sí, están también esos dos clásicos, pero hemos incluido otras carnes menos típicas que son muy recomendables.

GREENPEACE PIDE PROHIBIR LA PUBLICIDAD DE LA CARNE POR SUS "MANIPULADORAS" ESTRATEGIAS DE MARKETING

EUROPA PRESS 01-12-2021

La organización Greenpeace pide a instituciones, gobiernos, empresas y medios de comunicación prohibir la publicidad, patrocinios u ofertas de carne por sus "manipuladoras" estrategias de marketing un día después del lanzamiento de una campaña publicitaria en marquesinas, autobuses y más mobiliario urbano para recordar al gobierno de Pedro Sánchez que "menos carne es más futuro".

En el informe 'Los siete mitos del marketing de la carne', realizado por expertos en semiótica y estrategias de marca que han analizado desde la lingüística hasta la simbología y los códigos culturales de más de medio centenar de marcas de carne de 6 países europeos (España, Francia, Polonia, Suiza,

Alemania y Dinamarca), la organización revela que la industria cárnica "manipula" al consumidor hacia el "consumo excesivo de carne".

Greenpeace subraya que existen distintos mitos sobre el consumo de carne que se dirigen a diferentes audiencias como el mito verde, anuncios con códigos semánticos ecológicos que "no garantizan ninguna sostenibilidad"; el mito de la salud, publicidad que acompaña la imagen de carne con verduras o que usa términos como "sin gluten" o "calidad 100 por cien"; el mito de la masculinidad, marcas que utilizan "estereotipos de masculinidad" con anuncios de colores negro, gris, rojo o naranja, con imágenes recurrentes de fuego, cuchillos, barbacoas o porciones de carne que se come con las manos.

Igualmente, la organización avisa que se utiliza el mito de la "buena mujer", con anuncios de carne blanca o finas rodajas de charcutería, "como si comieran aire" o busca dar imagen de mujer trabajadora que consume carne procesada "por su rapidez"; el mito del patriotismo, que utiliza para que se consuma carne del país con publicidad con colores de la bandera, paisajes, símbolos patrios e iconos nacionales; el mito de la camaradería, con el que la industria pretende enseñar que comer carne es un "acto colectivo y ritual, que resuelve disputas y restablece la armonía" y por último, el mito de la libertad, una estrategia en la que "la comida es menos importante que la experiencia".

La organización hace referencia a la legislación existente del tabaco para regular las prácticas del marketing, concretamente para la protección del público "más vulnerable" como niños o adolescentes. Además, la Organización Mundial de la Salud y la Unión Europea tienen distintas leyes que prohíben la publicidad y patrocinio del tabaco, que afirma que "este tipo de regulación es eficaz para frenar el consumo".

De esta manera, Greenpeace pide a la Comisión Europea y a los gobiernos del país que dejen de financiar con fondos públicos la publicidad que fomente el consumo de carne, lácteos y huevos; la prohibición de publicidad, patrocinio y publicaciones de las empresas cárnicas en los espacios públicos o en publicaciones de instituciones públicas y que se garantice que se aplica "realmente" la legislación contra la publicidad engañosa.

A las empresas minoristas les reclama prohibir ofertas de estos productos de la industria cárnica en sus tiendas y llama a la comercialización "transparente y veraz", que promueva el acceso a alimentos saludables de origen vegetal. Para concluir, pide a los medios de comunicación prohibir la publicidad, patrocinios y emplazamientos publicitarios de carne que se dirijan a la infancia y a la adolescencia.

El responsable de agricultura en Greenpeace España, Luís Ferreirim, sostiene que la publicidad somete a la población a la manipulación y el "aumento del consumo", pero el planeta "no puede permitírsele más", ya que en Europa se debería consumir y producir un 70 por ciento menos de carne y lácteos, y solo consumir los que procedan de "ganadería ecológica".

Ferreirim señala que entre 2016 y 2020, la Unión Europea destinó más de 250 millones de euros a promocionar productos cárnicos y lácteos. "Mientras la crisis climática se agrava, fomentar el aumento del consumo de carne es una irresponsabilidad que debe regularse de inmediato".

APROBADA EN EL CONGRESO LA MODIFICACIÓN DE LA LEY DE LA CADENA

AGRODIGITAL 03-12-2021

Ayer se aprobó en el Congreso de los Diputados, la modificación de la Ley 12/2013 de medidas para mejorar el funcionamiento de la cadena alimentaria, con el fin de hacerla más eficaz, tras varios años de funcionamiento. La modificación también ha servido para transponer la Directiva (UE) 2019/633 sobre prácticas comerciales desleales en las relaciones entre empresas en la cadena de suministro agroalimentario.

Con la modificación aprobada se ha conseguido:

- La prohibición de la venta a pérdidas en el último eslabón en la Ley de cadena lo que supone un cambio sustancial al abrir nuevas vías de denuncia y control administrativo de esta lesiva práctica desleal.
- Los contratos agroalimentarios deben, cuando menos, cubrir el coste efectivo de producción. Se incluye una referencia expresa a que en todo caso, el precio que tenga que percibir un productor primario o una agrupación de estos deberá ser superior al total de costes asumidos por el productor.
- Introducción de una definición concreta del concepto “coste efectivo de producción” en la que se incluye la mano de obra familiar. Los contratos agroalimentarios deben, cuando menos, cubrir este coste.
- En los contratos de compraventa se podrán referenciar los precios a determinados índices que incluyan los costes de producción.
- Se endurecen las sanciones y se permite que se hagan públicas.
- Se reconoce a las asociaciones y organizaciones representativas de operadores de la cadena alimentaria como titulares de intereses legítimos colectivos, por lo que estarán legitimadas para denunciar e intervenir en los procedimientos sancionadores.
- La creación de un registro digital de contratos, aunque sólo para las operaciones entre el primer eslabón y sus compradores,
- La inclusión en parte el canal HORECA (ahora las grandes empresas de este canal estarán sometidas al cumplimiento de la ley)
- Mejora parcial de la figura del mediador
- Potenciación del Observatorio de la Cadena, que ahora recogerá entre sus funciones la de generar informes sobre la formación de precios de los alimentos, especialmente para eslabones distintos al del productor, o la de elaborar, publicar y actualizar periódicamente índices de precios y costes de producción.
- Se ha incluido la nulidad de las cláusulas de los contratos que se sitúen en fraude de ley.
- Las prohibiciones y sanciones resultan aplicables a las relaciones comerciales de operadores españoles con los de otros países (UE y no UE).

Para el Ministro de Agricultura, Luis Planas, «esta ley es probablemente más importante para el sector agroalimentario de esta legislatura y con ella el Gobierno da respuesta a la primera reivindicación planteada por las organizaciones profesionales agrarias».

GASTRONOMÍA

KARLOS ARGUIÑANO: RECETA DE ARROZ INTEGRAL CON HORTALIZAS Y CONEJO

ANTENA3.COM 02-12-2021

Una receta sana, saludable, con sabor y con condimento.

Karlos Arguiñano nos ha traído una receta deliciosa y muy sencilla de hacer. Aunque parezca que un risotto siempre tiene su complicación, el cocinero nos ha demostrado que no es así. En tan solo unos pocos pasos ha conseguido este riquísimo plato para chuparse los dedos.

Ingredientes, para 6 personas:

300 g de arroz + 1 k de calabaza (sin piel, ni semillas) + 100 g de queso de oveja curado + 800 ml de caldo de verduras + 1 cebolla + 25 g de mantequilla + Aceite oliva virgen extra + Sal + Perejil

Elaboración:

Calienta el caldo de verduras en una cazuela grande. Pica 800 g y añádelos al caldo. Sazona y cuece la calabaza durante 6-8 minutos. Tritúrala con una batidora eléctrica hasta conseguir una crema ligera de calabaza.

Pela y pica la cebolla en daditos, y ponla rehogar a fuego suave en una cazuela grande con 3 cucharadas de aceite durante 6-8 minutos. Corta el resto de la calabaza (200 g) en dados pequeños e incorpóralos a la cazuela. Añade también el arroz, y rehógalo un poco. Sazona, vierte parte de la crema de calabaza y cocínalo sin dejar de remover. Cuando el arroz haya absorbido toda la crema de calabaza, vierte otro poco y repite el proceso hasta que se cocine el arroz (18-20 minutos aproximadamente).

Incorpora la mantequilla troceada y remueve hasta que quede integrada en el risotto. Ralla encima un poco de queso y mezcla de nuevo. Ralla el resto del queso y resérvalo.

Sirve, espolvorea los platos con otro poco de queso y adórnalos con unas hojas de perejil.

Consejo:

El tiempo del risotto variará según el tipo de arroz que utilicéis. La única forma de saber si está a punto, será probándolo.



https://www.antena3.com/programas/karlos-arguinano/recetas/pasta/arroz-integral-hortalizas-conejo_2021121661bb20ca272e1700015c56b8.html

CONEJO AL HORNO ASADO CON PATATAS

BON BIVEUR 14-12-2021

Cuando se trata de cocinar en el horno, las recetas suelen ser bastante sencillas porque, por lo general, no hay que hacer prácticamente nada salvo meter todo en el aparato y esperar a que se hornee. Bueno, quizá sí hay que hacer algo muchas veces. Al final del horneado conviene regar la carne con sus jugos para que no quede demasiado reseca. Eso es justo lo que debemos hacer con este conejo con patatas.

Y hablando de patatas, vamos a hacerlas al estilo panadera. Esto es, las vamos a cortar en rodajas y ponerlas abajo en la bandeja, a modo de cama donde va a reposar el conejo durante el cocinado. Con ello, lo que vamos a conseguir es que las patatas se llenen de sabor pues van a ir recogiendo gran parte de los jugos de la carne. Ya verás cómo te va a quedar una guarnición de lujo.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocinado: 45 minutos

Tiempo total: 1 hora 20 minutos

Raciones: 4

Categoría: plato principal

Tipo de cocina: española

Calorías por ración (kcal): 873

Ingredientes del conejo al horno con patatas para 4 personas:

1,5 kg de conejo troceado

Sal

Pimienta negra molida

Perejil fresco

2 o 3 dientes de ajo

150 ml de vino blanco

75 ml de aceite de oliva virgen extra

750 g de patatas para hornear

3 o 4 hojas de laurel

Cómo hacer conejo al horno con patatas:

Cogemos 1 conejo entero troceado de 1,5 kg aproximadamente y vamos a hacerle una pequeña marinada. Primero revisaremos las piezas por si queda algún resto que debamos eliminar, aunque suele venir bastante limpio. Luego, las salpimentamos generosamente por ambos lados. Picamos unas cuantas ramas de perejil fresco y pelamos y picamos también 2 o 3 dientes de ajo. Mezclamos el ajo y el perejil con 25 ml de vino y 15 ml de aceite (una cucharada) y embadurnamos la carne. Dejamos reposar unos 30 minutos para que coja sabor o, si tenemos algo de tiempo, lo dejamos en la nevera durante unas 2 horas o hasta el día siguiente.

Pasado el tiempo de la marinada, pelamos 750 g de patatas y las cortamos en rodajas gruesas, más o menos de medio centímetro de espesor. Las ponemos en la base de la fuente para horno que vayamos a usar. Salpimentamos generosamente, echamos 30 ml de aceite y mezclamos con 3 o 4 hojas de laurel. Por último, las extendemos sobre la base para que no se monten demasiado las unas con las otras. Precalemos el horno a 180° C. Colocamos el conejo encima y lo regamos con 125 ml de vino blanco y otros 30 ml de aceite. Ahora debemos cubrir la fuente para realizar primero una cocción con el conejo tapado. Esto ayuda a que se cocine mejor por dentro tanto el conejo como las patatas. Si tenemos una fuente con tapa, la usaremos. Si no, lo mejor es cubrirlo primero con una hoja de papel de hornear y luego con otra de papel de aluminio, para evitar que este último esté en contacto directo con la carne. Horneamos 15 minutos a media altura.

Retiramos la tapa y la reservamos, ya que la usaremos luego. Continuamos con el horneado otros 30 minutos más o hasta que el conejo esté dorado y tierno a nuestro gusto. Esto lo comprobamos pinchando la carne con un cuchillo. Para que no se nos reseque ni se nos queme el perejil, cada 5 minutos o así, regamos por encima con el jugo que vaya soltando. Por último, volvemos a tapar, dejamos reposar 10 minutos y ya está listo para servirlo. Éste último reposo tapado ayuda a que la carne quede aún más jugosa.

Resumen fácil de preparación:

- Salpimentar generosamente el conejo, picar los ajos y el perejil, mezclarlo con un chorrito de aceite y vino, untar el conejo y marinar mínimo 30 minutos
- Pelar las patatas, cortarlas en rodajas, ponerlas en una fuente para horno con las hojas de laurel, salpimentar y mezclar con un par de cucharadas más de aceite
- Precalemos el horno a 180 °C, colocar el conejo encima de las patatas, regar con el resto de vino y aceite y hornear tapado 15 minutos
- Destapar, regar el conejo, hornear 30 minutos más, regando el conejo cada 5 minutos, volver a tapar, reposar 10 minutos y servir.

CONEJO GUISADO CON VERDURAS

BON VIVEUR 30-12-2021

El conejo es una de las carnes más versátiles a la hora de cocinar. Al igual que la carne de pollo, la de conejo es una carne blanca. Se puede comprar en el mercado o se puede encontrar como carne de caza. La diferencia entre uno y otro es que el conejo que normalmente venden en los mercados y grandes superficies es un conejo de granja, un conejo tierno y más grande. En cambio, el conejo de caza suele ser algo más pequeño y su carne es más prieta y sabrosa (pues el conejo de caza vive en libertad y su musculatura está más desarrollada). Al cocinarlo guisado y ser este un tipo de cocinado lento y suave, la carne quedará muy tierna.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinado: 50 minutos

Tiempo total: 1 hora y 10 minutos

Raciones: 6

Categoría: plato principal

Tipo de cocina: española

Calorías por ración (kcal): 391

Ingredientes del conejo guisado con verduras para 6 personas:

1 conejo entero (1,250 kg aproximadamente)

30 ml de aceite de oliva virgen extra

2 zanahorias

1 pimiento verde

1 cebolla

2-3 dientes de ajo

1 cucharadita de tomillo seco

1 cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharadita de sal

200 ml de vino blanco

100 ml de agua o caldo de verduras

100 g de champiñones

150 g de judías verdes

100 g de tomates cherry

Ingredientes del conejo guisado con verduras.

Cómo hacer conejo guisado con verduras

Para cocinar el conejo se necesita una cazuela de tamaño medio y que sea baja preferiblemente. El conejo se puede comprar entero o se puede pedir al carnicero que lo despiece para guisar. No es difícil trocearlo, así que, si se hace en casa este proceso, con tener un buen cuchillo y saber por dónde están las juntas de los huesos, bastará.

Trocear conejo para guisarlo con verduras. Se ponen en la cazuela los 30 ml de aceite de oliva virgen extra y se calienta a fuego medio-alto. Cuando esté caliente se mete el conejo troceado para marcarlo. Cuando esté marcado se saca y se reserva en una fuente por si suelta jugos. Este paso nos llevará 5 minutos. Dorar conejo para guisarlo con verduras.

Se baja a fuego medio y en ese mismo aceite se meten troceadas las verduras: las 2 zanahorias, 1 pimiento verde, 1 cebolla y los 2 o 3 dientes de ajo en camisa (con la piel). Se rehoga todo a fuego medio unos 5 minutos.

Rehogar verduras para el conejo guisado

Se incorpora de nuevo el conejo a la cazuela. Se pone sobre las verduras y se le añaden las especias: la cucharadita de tomillo seco, la cucharadita de pimienta negra molida y la cucharadita de sal.

Incorporar conejo a las cazuela de verduras

El siguiente paso es cubrir el guiso con los 200 ml de vino blanco y los 100 ml de agua o de caldo de verduras. También se añaden los 100 g de champiñones, los 150 g de judías verdes troceadas y los 100 g de tomates cherry. Se pone a fuego medio, cuando comience a hervir se pone a fuego bajo y se tapa la cazuela. Cocinar durante unos 30-40 minutos.

Añadir judías y cherry al conejo guisado con verduras

Cocinado se puede servir caliente en el momento, o dejarlo reposar de un día para otro en la nevera. Los guisos, cuando se dejan de un día para otro, están más asentados y ganan en sabor. Si hay que volver a calentarlo es conveniente hacerlo poco a poco, ponerlo a fuego bajo y dejar que vaya tomando temperatura todo el conjunto uniformemente, mientras se menea de vez en cuando la cazuela.



TERRINA DE CONEJO, UNA RECETA MUY VERSÁTIL EN "CÓMETELO"

CANAL SUR 29-12-2021

El programa de cocina visita el mercado de abastos de Fuengirola (Málaga), de donde proceden los ingredientes del plato del día.

"Cómetelo" propone este miércoles 29 de diciembre (19:50 horas) un plato muy versátil y vistoso, que se puede consumir, frío, tibio o recién salido del horno: terrina de conejo con hierbas aromáticas.

El chef Enrique Sánchez servirá el fiambre sobre una costra de pan rallado, bacon y queso y acompañado de nueces y mermelada.



"Cómetelo" siempre utiliza productos frescos comprados en los Mercados Municipales de Abastos de Andalucía. Esta vez el programa visita el mercado de Fuengirola (Málaga).

Fecha de emisión: miércoles 29 de diciembre de 2021, a las 19:50 horas en Canal Sur Televisión.

<https://www.canalsur.es/rtva/terrina-de-conejo-una-receta-muy-versatil-en-cometelo/1784031.html>

CONEJO A LA CERVEZA

Bon Viveur 13-12-2021

La cerveza es una de las bebidas mundialmente más populares. Si bien su consumo varía en más o menos medida dependiendo del país, por aquí no nos podemos quejar. En general nos gusta mucho, la disfrutamos socializando en un bar o incluso a solas para relajarnos delante de la tele. Pero es que además ¡podemos cocinar con ella!

En esta ocasión la vamos a usar para guisar un conejo a la cerveza que seguro te va a encantar. Uno de esos platos que se puede preparar con antelación porque mejora con un tiempo de reposo. Básicamente, vamos a hacer un sofrito y luego coceremos el conejo en una mezcla de cerveza y caldo. Para darle un plus, le añadiremos también champiñones, que quedan muy ricos en la salsa de cerveza. En lo que respecta al acompañamiento, te lo dejamos a tu elección ya que prácticamente todas las guarniciones de patata o arroz van perfectas.



Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocinado: 1 hora

Tiempo total: 1 hora 10 minutos

Raciones: 4

Categoría: plato principal

Tipo de cocina: española

Calorías por ración (kcal): 724

Ingredientes:

1 kg de conejo troceado para guisar

Sal

Pimienta negra molida

3 o 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla

1 zanahoria

1 puerro

1 trozo de apio (opcional)

3 o 4 dientes de ajo

200 g de tomate triturado

1 cucharada de harina

1 hoja de laurel

Tomillo fresco o seco

330 ml de cerveza rubia ligera

250 ml de caldo de pollo

250 g de champiñones

Para acompañar: Patatas fritas, puré de patata, arroz cocido...

Cómo hacer conejo a la cerveza:

Primero de todo, vamos a coger 1 kg de conejo y lo vamos a preparar para la receta. Si podemos, habremos pedido que nos lo troceen en la carnicería. Conviene revisar las piezas por si queda algún resto, le retiramos también el exceso de grasa. Una vez hecho, lo vamos a salpimentar generosamente. En una olla ponemos 1 cucharada de aceite y, cuando esté bien caliente, marcamos el conejo por ambos lados. Lo mejor es hacer esta etapa en dos tandas para que la olla no pierda temperatura y la carne se dore antes.

Retiramos el conejo y lo reservamos. Ahora, en la misma olla, vamos a completar con 2 o 3 cucharadas de aceite y echaremos 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro sin las hojas y si optamos por ello, 1 trozo de apio. Todo ello lavado y picado fino. Sofreímos a fuego medio durante unos 10 minutos, más o menos, hasta que vemos que está todo bien tierno. Mientras se está haciendo, no olvidaremos remover con frecuencia para que se vaya cocinando por igual y no se nos queme. Cuando lo tengamos, incorporamos 3 o 4 dientes de ajo picados y mezclamos.

Seguidamente vamos a echar 200 g de tomate triturado y dejamos que cueza hasta que se haya evaporado toda su agua. En ese momento espolvoreamos la harina y mezclamos bien. Volvemos a meter el conejo en la olla con 1 hoja de laurel, varias ramas de tomillo fresco (o 1 cucharadita del seco) y uno o dos trozos de las hojas del puerro que anteriormente usamos para el sofrito.

Rehogamos un par de minutos para que la harina pierda el sabor a crudo y hecho esto vamos a cubrir la carne con 330 ml de cerveza rubia ligera y 250 ml de caldo de pollo. Subimos el fuego.

Cuando rompa a hervir, lo ponemos a fuego medio-bajo y dejamos que haga chup-chup durante unos 30 minutos. Mientras tanto, limpiamos 250 g de champiñones frotando con un paño húmedo para retirar los restos de suciedad y le cortamos la parte seca del tallo. Si no son muy grandes, se pueden dejar así, en otro caso, los troceamos. Pasado el primer tiempo de cocción, echamos los champiñones limpios a la olla.

Continuamos la cocción por otros 10 minutos más hasta que el conejo esté tierno. Para comprobarlo, podemos pinchar una de las piezas más grandes y que veamos que se nota tierna. Al final, probamos la salsa y rectificamos de sal y pimienta. Podemos también espolvorear un poco más de tomillo.

Con todo ello ya tendríamos nuestro conejo a la cerveza listo. Ya solo nos queda servirlo enseguida con unas patatas fritas o nuestro acompañamiento deseado. También, lo podemos dejar enfriar y luego guardarlo en la nevera para el día siguiente. El tiempo de reposo mejora los sabores.

Resumen fácil de preparación:

- Salpimentar el conejo, calentar 1 cucharada de aceite y dorar el conejo por ambos lados en dos tandas
- Retirar el conejo y añadir 2 o 3 cucharadas de aceite, la cebolla, la zanahoria, el puerro (sin las hojas) y el apio todo picado, sofreír unos 10 minutos, incorporar el ajo picado y mezclar
- Echar el tomate, dejar que reduzca, espolvorear la harina y volver a meter el conejo con el laurel, el tomillo y uno o dos trozos de hoja de puerro
- Rehogar un par de minutos y cubrir con la cerveza y el caldo de pollo
- Cocer 30 minutos y añadir los champiñones limpios
- Terminar la cocción otros 10 minutos más, probar, rectificar de sal y pimienta y espolvorear un poco más de tomillo
- Reposar o servir con unas patatas fritas o el acompañamiento deseado.

GAZPACHO MANCHEGO

HOLA COCINA Especial Gourmet 12-2021

∨ RECETARIO_PRIMEROS



N.º 172 | 4 | 1 h 10 min | Niños

gazpacho manchego

ingredientes

- 2 muslos de pollo
- 1 cuarto trasero de conejo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 100 ml de salsa de tomate (opcional)
- 2 c.s. de hojas de perejil
- 1 hoja de laurel
- 150 g de tortas cenceñas
- 100 ml de vino blanco
- 6 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Pelar y trocear 2 dientes de ajo y dorarlos 1 min en una sartén con 4 c.s. de aceite. Añadir los muslos de pollo, el cuarto trasero de conejo, el laurel y una pizca de sal, cubrir de agua y cocer 40 min a fuego bajo. Pelar y picar la cebolla. Calentar el resto del aceite en una sartén grande y rehogar 5 min la cebolla. Machacar en el mortero el ajo restante pelado con las hojas de perejil, sal, pimienta y vino blanco,

echar en la sartén con la salsa de tomate, si se desea, y cocinar hasta que se evapore el alcohol. Desmenuzar la carne de pollo y conejo, incorporarla a la sartén, cubrir con su caldo y cocer a fuego medio hasta reducir el líquido a la mitad, entre 15 y 18 min. Agregar las tortas cenceñas, mezclar y rehogar todo hasta que las tortas tengan la textura de láminas de lasaña bien cocidas.

presentación

Servir el gazpacho en cazuelitas individuales antes de que se enfríe.

Truco ¡HOLA!

Si no es posible encontrar tortas cenceñas para gazpacho manchego, pueden sustituirse por regañás o galletas saladas.



CONEJO AL AJILLO

ELPAIS.COM ESPECIAL RECETAS DE NAVIDAD



CARNES

CONEJO AL AJILLO

El conejo es una carne que parece haber perdido, en buena medida, el favor del público, pero a veces hay que admitir que el público está equivocado ('Thala, lo que ha dicho', se escucha de fondo). Pero se trata de una carne muy magra y sabrosa que, si es de buena calidad y la tratamos adecuadamente, puede quedarnos muy tierna. Además resulta tan versátil como el pollo, ya que admite muchas y variadas fórmulas de preparación. Desde coccciones más cortas a la parrilla o la plancha -mejor con una marinada previa, que además de aportar sabor puede ayudar a que la carne se cocine antes y quede más tierna- hasta guisos donde haga chup-chup durante horas, arropada con todo tipo de salsas y retozando con las verduras que más nos gusten.

En cuanto a la receta que nos ocupa, el *ajillo* es una elaboración tradicional y húmeda que encontramos en muchas regiones de España; solo necesitas profusión de ajo y buen aceite de oliva, además de algo de líquido para que la carne se estofe y quede tierna, que puede ser vino blanco o algo de agua. El ajo puedes ponerlo picadito o entero, el caso es que la cantidad sea suficiente para aromatizar el plato a base de bien. No he sido capaz de rastrear su origen, que debe ser muy antiguo por fuerza, pero sí puedo asegurar que está buenísimo y es muy recomendable tener a mano algo con lo que recoger o untar la deliciosa salsa. Una buena hogaza o barra de pan.

Para la presente receta me he inspirado en **la de Chelo**, jienense de pro. No puede ser más sencilla, ahora que está de moda eso de cocinar con el mínimo número de ingredientes, no sea que nos estalle la cabeza si usamos más de cuatro o que se yo; en este caso se trata de carne, ajos, aceite, algo de vino blanco y sal. Se trata de guisar la carne en esta compañía hasta que esté tierna: tan fácil -y a la vez tan mágico- como eso.

Dificultad

Nula.

Ingredientes

Para 3-4 personas:

- 1 kg de conejo troceado Calidad y Origen Carrefour
- 2 cabezas de ajo
- 150 ml de aceite de oliva virgen
- 100 ml de vino manzanilla
- 200 ml de vino blanco
- Algo de agua para acabar de cubrir la carne
- Un poco de tomillo, fresco o seco
- Sal

Elaboración

- 1** Separar los dientes de ajo, pelarlos y cortarlos por la mitad sin llegar a separar ambas partes.
- 2** Salar las piezas de conejo. Calentar el aceite de oliva en una cazuela donde nos vaya a caber todo el guiso y dorar los ajos. Retirarlos a un plato antes de que se requemen.
- 3** Dorar seguidamente las piezas de conejo a fuego alto. Ir sacando las piezas doradas a una fuente.
- 4** Devolver ajos y conejo a la cazuela, bajar el fuego y añadir el tomillo y ambos vinos. Añadir agua si hiciera falta para casi cubrir por completo la carne. Poner algo más de sal en el líquido.
- 5** Remover el conjunto, tapar la cazuela y guisar el conejo hasta que la carne esté tierna; el tiempo será variable y dependerá del conejo, hay que ir probando, pero por lo menos 45 minutos.
- 6** Si buscamos que se reduzca y concentre más la salsa, destapar la cazuela al final de la cocción o sacar las piezas de conejo cuando estén tiernas y acabar de reducir la salsa unos minutos adicionales hasta que esté al gusto. Hay quien dice que el vino se debe reducir por completo hasta que solo quede el aceite, pero yo prefiero una salsa con algo de vino.

CONEJO CON MENESTRA

REVISTA LECTURAS 29 -12-2021

LECTURAS



CONEJO CON MENESTRA

114 🕒 60 min / 245 cal.

- 1 conejo troceado
- 1 limón
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 4 alcachofas
- 100 g de guisantes, sal
- 100 g de habas, tomillo
- 150 g de champiñones
- 1 copita de vino blanco
- Aceite de oliva, pimienta

Raspa las zanahorias y lávalas. Limpia y lava el puerro. Corta todo en rodajas. Limpia las alcachofas, dejando los corazones, córtalos en gajos y rocíalos con limón.

Pela la cebolla y pícala. Limpia y lava el conejo. Sécalo, salpiméntalo y dóralo en 3 cucharadas de aceite. Retíralo y agrega la cebolla, el puerro y la zanahoria.

Salpimenta y rehoga unos minutos a fuego lento. Incorpora el conejo y el vino. Deja que este se evapore y añade 2 vasos de agua y 1 ramita de tomillo lavado.

Cuece a fuego lento 15 minutos e incorpora las alcachofas, las habas, los guisantes desgranados y los champiñones limpios, lavados y cortados en láminas. Cuece ½ hora más, hasta que el conejo esté tierno, y sirve.

* Más ligero

Si, además del vino, añades también ½ copita de vinagre de vino blanco, te quedará un escabeche muy rico.



WWW.COCINAFACIL.COM

El equipo que hacemos el
Boletín de INTERCUN os
deseamos que paséis unas
FELICES FIESTAS
y un **PRÓSPERO 2022**



Organización
Interprofesional
Cunícola