

La Interprofesional de la Carne de Conejo de Granja presente en el I Congreso de Nutrición y Gastronomía

## **CARNE DE CONEJO DE GRANJA, UN ALIMENTO SABROSO Y SALUDABLE PARA LA DIETA DIARIA**

- **Las propiedades nutricionales de la carne de conejo de granja la hacen especialmente interesante para todas las edades ya que es una carne magra y rica en vitaminas del grupo B: B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>.**
- **El catering de Samantha Vallejo-Nágera ofreció la receta Conejo con Habas dentro del cóctel/almuerzo que disfrutaron los congresistas.**
- **Un nuevo estudio llevado a cabo en deportistas de alto rendimiento revela que aquellos que consumieron carne de conejo de granja ingirieron menos calorías y grasas y más Vitamina B<sub>12</sub>.**

**Madrid a 22 de octubre de 2013.-** Intercun, Interprofesional de la Carne de Conejo de Granja, ha participado en el día de ayer en la celebración del I Congreso de Nutrición y Gastronomía que tuvo lugar en el Círculo de Bellas Artes de Madrid.

Intercun no quiso faltar a este primer Congreso organizado por la Asociación Española de Gastronomía y Nutrición, AEGN. Un encuentro dirigido a profesionales de la salud y cocineros, donde se ha estudiado y debatido la manera de crear una cocina más saludable, sabrosa y apetecible.

Por su perfil nutricional, la carne es una carne magra que puede consumirse tres veces por semana es fuente de proteínas y tiene un alto contenido en fósforo, además de ser fuente de selenio y potasio. Es una carne baja en sodio y fuente de Vitaminas del grupo B (B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>), por lo que se puede afirmar que es una carne ideal en todas las edades y adecuada para determinadas patologías tales como la hiperuricemia o gota ya que no contiene purinas, así como para aquellas personas que sufren problemas gastrointestinales, ya que es muy digestible, y para el tratamiento de la hipertensión arterial por su bajo contenido en sodio.

Además, dada su gran versatilidad gastronómica combina con la mayoría de ingredientes por lo que será del gusto de todos los comensales. Recetas como empanada de conejo, crema de boletus con conejo, un guiso de conejo a la chanfaina o un fácil salteado de conejo con setas y trigueros, muy de la época otoñal, hacen posible crear platos divertidos, sabrosos y apetecibles al gusto del consumidor.

Come ok,  
carne de conejo



Organización  
Interprofesional  
Cuncula

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

El catering de Samantha Vallejo-Nájera ha elaborado para la ocasión dentro del cóctel/almuerzo que se ofreció a los asistentes **Conejo con Habas**, un plato completo y equilibrado que gustó a los asistentes del congreso. Durante el congreso, una Dietista-Nutricionista del Centro de Información Nutricional de la Carne de Conejo de Granja informó a los asistentes de las propiedades y cualidades de la carne de conejo de granja a través del libro Guía Científica y Gastronómica de la Carne de Conejo de Granja que se entregó a todos los asistentes. Además, se repartieron mini recetarios con recetas fáciles y para todos los gustos con carne de conejo.

Dentro del programa científico del congreso la Dra. Ana Luzón, directora de la clínica Nutrición y Estética y vicepresidenta de la AEGN, Asociación Española de Gastronomía y Nutrición impartió una conferencia "*Cómo se debe estructurar la carta del restaurante desde el punto de vista nutricional*" donde destacó la importancia del sector de la restauración dentro de la promoción de hábitos de alimentación saludables e indicando las proporciones adecuadas de alimentos tanto de origen animal como vegetal a incluir en las cartas. La carne de conejo dentro de los alimentos de origen animal cumple a la perfección con las pautas de un alimento saludable ya que entre otras cosas es una carne magra, sin ser ave y su consumo está recomendado tres veces por semana y por tanto, ideal para incluir en la carta de todos los restaurantes.

Intercun, dentro de las acciones que lleva a cabo para fomentar el consumo y el conocimiento de la carne de conejo de granja, ha realizado un ensayo clínico para conocer los beneficios del consumo de carne de conejo de granja en deportistas de alto rendimiento. Este estudio, llevado a cabo en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid Residencia Joaquín Blume perteneciente al Consejo Superior de Deportes, ha tenido como Investigadora Principal a la Dra. Nieves Palacios, Jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes. Los resultados de este estudio indican que aquellos deportistas que consumieron carne de conejo de granja ingirieron menos calorías y grasas y más Vitamina B<sub>12</sub> que los que consumieron otras proteínas. La Vitamina B<sub>12</sub> es fundamental en la alimentación de los deportistas para hacer frente al desgaste producido por el ejercicio. Los resultados de este estudio recogidos en la Revista Científica de Nutrición, Carne de Conejo: Equilibrio y Salud se incluyeron en la cartera del congresista y fueron explicados por la Dietista-Nutricionista del Centro de Información Nutricional de la Carne de Conejo de Granja.

## Una receta sabrosa y saludable con Carne de Conejo de Granja

### Conejo Encebollado a las Finas Hierbas

#### INGREDIENTES

1 conejo de 1-1,5 kg, 3 cebollas, 100 ml de vino blanco, 2 dientes de ajo, romero fresco, tomillo fresco, aceite de oliva, harina de trigo, pimienta y sal.

#### ELABORACIÓN

1. Pelar las cebollas y cortarlas en aros finos. Añadir sal y pocharlas en una sartén con aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregar los ajos pelados y machacados en el mortero, junto con el romero y el tomillo. Sofreír hasta dorar el ajo y añadir el vino. Reducir.
3. Trocear el conejo, salpimentarlo y pasarlo por harina. Freír el conejo por tandas en una sartén con aceite de oliva. Una vez fritos, colocar los trozos de conejo sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
4. Servir el conejo junto con las cebollas pochadas y decorar con tomillo y romero fresco.



#### TRUCOS Y CONSEJOS

El vino aporta acidez que ablanda la carne de conejo, haciéndola más jugosa. Se pueden conseguir distintos sabores según la variedad de vino utilizado. Es importante dejar cocinar el suficiente tiempo para que se evapore todo el alcohol. También se puede sustituir el vino por caldo de verduras.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El tratamiento que damos a la cebolla, con la mezcla de sabores conseguida con el vino, el tomillo y el romero, la convierte en protagonista de este plato. Es una de las hortalizas más utilizadas en la preparación de todo tipo de recetas. No sólo aporta un sabor único, sino que además posee propiedades nutricionales destacables. Contiene un elevado porcentaje de agua, por lo que resulta diurética y aporta muy pocas calorías. Además, tiene vitaminas y minerales que se suman a los nutrientes aportados por la carne de conejo.

#### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 395 kcal    Proteínas: 29 g    Hidratos de carbono: 6 g    Grasa: 27 g

Come ok,  
carne de conejo



Organización  
Interprofesional  
Cuncilla

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

Conoce todas las novedades y síguenos en:



Para más información:

Nieves Hernanz García: [nieves.herranz-garcia@sprim.com](mailto:nieves.herranz-garcia@sprim.com)

Laura Sanz Muñoz: [laura.sanz@sprim.com](mailto:laura.sanz@sprim.com)

Tel: 91 577 90 65