

DOSSIER DE PRENSA



Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

Laura Sanz Muñoz: laura.sanz@sprim.com

Álvaro García: alvaro.garcia@sprim.com

Teléfono: 91 577 90 65

www.carnedeconejo.es



Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

INDICE DE CONTENIDOS

- Campaña de INTERCUN con Paco Roncero como imagen “Si haces deporte, carne de conejo”
- Nueva página web de la carne de conejo: www.carnedeconejo.es
- Características nutricionales de la carne de conejo de granja
- Versatilidad gastronómica de la carne de conejo
- Síguenos en los perfiles de INTERCUN en redes sociales
- Paco Roncero
- INTERCUN, interprofesional que impulsa el sector cunícola
- Ideas de recetas para deportistas con carne de conejo de granja



Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

Campaña de INTERCUN con Paco Roncero como imagen “Si haces deporte, carne de conejo”

Paco Roncero, chef de reconocido prestigio a nivel nacional e internacional y gran aficionado al deporte, es la nueva imagen de campaña de la carne de conejo de granja. La campaña tiene como eslogan “Si haces deporte, carne de conejo”, debido a las propiedades nutricionales de esta carne tan adecuada para las personas que realizan ejercicio físico regular.

El deporte aumenta las necesidades de energía y de algunos nutrientes que se deben aportar a través de la dieta para un óptimo rendimiento físico. La carne de conejo de granja ayuda a cubrir estas necesidades.

Al ser fuente de proteínas de alto valor biológico, la carne de conejo es un alimento ideal para garantizar el óptimo desarrollo de la masa muscular y el mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Asimismo, la carne de conejo contribuye al aporte de nutrientes esenciales ante la actividad física como son el potasio, el fósforo, el selenio y vitaminas del grupo B, B₃, B₆ y B₁₂.

Este prestigioso chef recomienda el consumo de carne de conejo de granja a todos los grupos de población, haciendo especial hincapié en personas deportistas como él. “Es una carne muy sabrosa, rica en proteínas y que da mucho juego en la cocina”, afirma Roncero, quien destaca su idoneidad “para las personas que practicamos deporte”.

Nueva página web de la carne de conejo: **www.carnedeconejo.es**

La carne de conejo de granja ya tiene un nuevo sitio en internet: www.carnedeconejo.es. Esta web ofrece a los usuarios, de una manera dinámica, textos, imágenes y vídeos para impulsar un mayor conocimiento de los beneficios y propiedades nutricionales de esta carne magra.

Con la recomendación del prestigioso chef Paco Roncero, la nueva web www.carnedeconejo.es está dirigida a consumidores, profesionales sanitarios y medios de comunicación, que tengan interés en conocer más acerca de la carne de conejo de granja.

En el área dirigida al consumidor, la web ofrece el valor nutricional de la carne de conejo, la introducción de este alimento en una dieta equilibrada, así como su aporte en las distintas etapas de la vida. Además, se ofrece una serie de menús elaborados por expertos Dietistas–Nutricionistas para ayudar a los usuarios a planificar su dieta semanal.



Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

Los profesionales de la salud cuentan con un espacio reservado para que puedan acceder a los artículos científicos que avalan las propiedades beneficiosas de la carne de conejo en la dieta de personas que padecen determinadas patologías, y donde también podrán consultar estudios realizados con carne de conejo.

Además, pueden descargarse la Guía Científica y Gastronómica de la Carne de Conejo de Granja, un libro que recopila toda la información científica y respaldada por profesionales de la salud que desde el año 2005 se está trabajando, recopilando investigaciones y reflexiones de expertos acerca de la carne de conejo y su importante papel dentro de una alimentación variada y equilibrada y para todos los grupos poblacionales.

Características nutricionales de la carne de conejo de granja

La carne de conejo de granja es un alimento ideal para incluir en una dieta equilibrada. Además, es un alimento propio de la dieta mediterránea, muy sabroso y que ofrece una gran versatilidad gastronómica.

La carne de conejo de granja destaca por sus cualidades y beneficios, es una carne magra con sólo 131 kcal por cada 100 g, es fuente de proteínas y vitaminas B₃, B₆ y B₁₂, además de tener un alto contenido en minerales como el potasio, el selenio o el fósforo. Asimismo, contiene hierro, zinc y magnesio en cantidades significativas. Todas estas propiedades la convierten en una carne adecuada para toda la población.

Por otro lado, tiene un bajo contenido en sodio, y al admitir todo tipo de especias y hierbas aromáticas en sus preparaciones, se puede prescindir en sus elaboraciones del uso de la sal.

En las actuales guías de nutrición, y en la vigente pirámide de los alimentos, las carnes magras están comprendidas en el mismo grupo que el pescado y los huevos. En este sentido, se podrían consumir de 3 a 4 raciones de carnes magras a la semana.

La carne de conejo de granja está especialmente indicada en pacientes con determinadas patologías como la hipertensión, la hipercolesterolemia, la hiperuricemia, así como en personas que están siguiendo una dieta para perder peso, ya que no aporta casi grasa a los platos.

Por supuesto, la carne de conejo de granja es adecuada para las personas que practican ejercicio físico regular. La carne de conejo es fuente de potasio, que contribuye al adecuado funcionamiento de los músculos, y fuente de selenio, que ayuda a proteger a las células frente al daño oxidativo. Además, tiene un alto contenido de fósforo, que contribuye al mantenimiento de los huesos en

Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

condiciones normales, y es rica en vitaminas B₃, B₆ y B₁₂, que ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Versatilidad gastronómica de la carne de conejo


La carne de conejo tiene una gran versatilidad gastronómica, ya que admite una amplia variedad de formas de preparación y cocinado. 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.

En nuestra página web se pueden encontrar infinidad de recetas con carne de conejo como ingrediente principal, tales como arroz con conejo y gambas, empanada de conejo, o judías con conejo y almejas.

Para poder acceder a estas recetas, entra en nuestra página web en el apartado de recetas:

<http://carnedeconejo.es/recetas/>

Síguenos en los perfiles de INTERCUN en redes sociales:

	@INTERCUN
	Come Ok, Carne de Conejo
	Come Ok, Carne de Conejo
	Come Ok, Carne de Conejo
	Come Ok, Carne de Conejo
	Come Ok, Carne de Conejo
	Come Ok, Carne de Conejo



Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

Paco Roncero

Nacido en Madrid en 1969, Paco Roncero es un chef de reconocido prestigio dentro y fuera de nuestras fronteras, y uno de los máximos representantes de la cocina de vanguardia española. Ha trabajado en importantes restaurantes como Zalacaín, reconocido con tres estrellas Michelin, y ElBulli de Ferrán Adriá.

Con un amplio dominio de la técnica y la creatividad, que se traduce en una manera de entender la gastronomía como una experiencia sensorial única, Paco Roncero ha logrado un amplio reconocimiento, como demuestran las dos estrechas Michelin y tres soles de la guía Repsol que ha conseguido con La Terraza del Casino de Madrid.

Aparte de La Terraza del Casino, actualmente también dirige los gastrobares Estado Puro en Madrid, Ibiza y Shanghái; el restaurante Barbarossa by Paco Roncero, también en Shanghái; Versión Original by Paco Roncero en Bogotá; el multiespacio gastronómico Sinergias en Platea Madrid y Sublimotion, un restaurante avanzado e innovador que se ubica en el Hotel Hard Rock de Ibiza.

Otra de sus pasiones, a la que dedica parte del tiempo que está alejado de los fogones, es la práctica de deporte. Como deportista, el chef madrileño ha participado en varias maratones y varios Medio Ironman.

Actualmente, participa como jurado en uno de los programas gastronómicos de más tirón a nivel nacional, Top Chef.

INTERCUN, Organización Interprofesional para Impulsar el Sector Cunícola

La alimentación es una necesidad básica de las personas y debe ser completa y equilibrada. La carne de conejo de granja es una carne con un perfil nutricional adecuado para cubrir las necesidades de nutrientes de la población.

Intercun es la Organización Interprofesional para Impulsar el Sector Cunícola. Fue reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación el 27 de octubre de 2000 por medio de la Orden de 28 de septiembre de 2000 como organización interprofesional agroalimentaria, conforme a lo dispuesto en la Ley 38/1994 de 30 de diciembre, reguladora de las Organizaciones Interprofesionales Agroalimentarias.

INTERCUN representa al 87% de los productores de carne de conejo de España y al 70% de las empresas de transformación y comercialización.

Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

Ideas de recetas para deportistas con carne de conejo de granja

Conejo con pasta al pesto con almejas

INGREDIENTES (4 personas)

1 kg de conejo, 1l de agua, 250 g de pasta al huevo, 250 g de almejas, 100 g de albahaca, 50 g de piñones tostados, 50 ml de aceite de oliva virgen, 30 g de ajo y 5 g de jengibre.

ELABORACIÓN

Cortar el conejo en trozos y saltear con un poco de aceite de oliva.

Rehogar durante 35 minutos, añadiendo un poco de agua si hace falta hasta que esté blando. Hacer un majado con los ajos, el jengibre y unas hojas de albahaca, y cuando esté majado añadir la mitad al guiso de conejo mientras se hace.



Cocer la pasta en abundante agua con un poco de aceite y jengibre durante unos 10 minutos; escurrir y refrescar bajo el chorro de agua fría.

En una sartén, poner las almejas con un poco de aceite; cuando se empiecen a abrir, añadir la otra mitad del majado de ajo y albahaca junto con la pasta ya hervida; saltear todo 5 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El conejo es una carne magra que se caracteriza por su excelente aporte de proteínas de alta calidad y su moderado aporte graso. El suave sabor de su carne admite todo tipo de acompañamiento; en este caso se ha elegido pasta al pesto con almejas. Esta combinación hace de esta receta un plato único muy nutritivo: a las proteínas de alto valor biológico que aporta el conejo se suman los hidratos de carbono de la pasta y las grasas saludables (ácidos grasos monoinsaturados) del aderezo con aceite de oliva. Las almejas enriquecen el sabor del plato, combinando perfectamente y dando un toque diferente.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 680 kcal
Proteínas: 47 g
Hidratos de carbono: 48 g
Lípidos: 34 g

Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

Ácidos grasos saturados: 7 g
Colesterol: 83 mg
Sodio: 114 mg

Conejo guisado con nata y macarrones como guarnición

INGREDIENTES (4 personas)

1 conejo de 1-1,5 kg, 1 zanahoria, 1 puerro, 2 dientes de ajo, perejil rizado, 300 ml de nata líquida, 150 g de macarrones, 150 ml de vino blanco, aceite de oliva, pimienta negra, sal.

ELABORACIÓN

Trocear el conejo y salpimentarlo. Dorar el conejo en una sartén con aceite de oliva, a fuego fuerte. Retirar y reservar. Por otro lado, pelar la zanahoria y el puerro y picarlos finamente, junto con los dientes de ajo. Pochar las hortalizas en una sartén con aceite. A continuación, agregar el conejo, regar con el vino y cocinar unos minutos. Seguidamente, añadir la nata y dejar cocinar el conjunto unos minutos más. Finalmente, hervir durante unos 10 minutos los macarrones en abundante agua con sal. Escurrirlos y añadirlos al guiso de conejo. Servir inmediatamente y espolvorear con perejil rizado recién picado.



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Se trata de un plato muy nutritivo y equilibrado. La carne de conejo aporta proteínas de alta calidad, la pasta hidratos de carbono, las verduras vitaminas y minerales y la nata destaca por su contenido energético y en vitamina A.

TRUCOS Y CONSEJOS

La nata aporta textura y suavidad a la salsa del guiso y hace que la carne de conejo quede muy jugosa. Con esta receta se prepara un plato muy completo y nutritivo en poco tiempo. Si queremos rebajar el aporte energético del plato se puede elegir una nata baja en calorías.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 626 Kcal
Proteínas: 35 g
Hidratos de carbono: 34 g

Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

Grasa: 39 g

Judías con conejo y almejas

INGREDIENTES (4 personas)

600 g de conejo, 250 g de almejas, 240 g de alubias blancas, 2 zanahorias, 2 tomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, 1 hoja de laurel, perejil fresco, sal.

ELABORACIÓN

Poner en remojo las alubias el día anterior.

Pelar la cebolla, picarla y ponerla a pochar en una cacerola con aceite de oliva y una hoja de laurel.

Cuando la cebolla esté pochada, añadir el conejo, previamente salpimentado y marcado en una sartén. Rehogar el conjunto, agregar los tomates rallados y los dientes de ajo machacados.

Añadir las alubias, junto con un pellizco de sal y las zanahorias peladas y cortadas en rodajas.

Cubrir el conjunto con agua. Tapar la cacerola y dejar cocinar a fuego medio durante una hora y media. Transcurrido el tiempo, retirar del fuego, corregir de sal y añadir rápidamente las almejas limpias y lavadas. Dejar reposar 10 minutos. Servir el plato, espolvoreando de perejil fresco picado.



VALORACIÓN NUTRICIONAL

El aporte nutritivo de este plato es muy completo y equilibrado. Las alubias son una fuente de fibra y micronutrientes como el hierro, potasio y folatos. Contienen proteínas que se complementan con las procedentes de la carne de conejo. Además las hortalizas utilizadas aumentan el aporte de vitaminas y fibra.

TRUCOS Y CONSEJOS

Con este plato se consiguen incorporar las legumbres a la dieta de toda la familia de una forma diferente. Se recomienda poner las almejas en agua salada durante una hora para que suelten la arenilla. La combinación de alimentos permite preparar esta receta como plato único, acompañado de una rica ensalada variada.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 466 Kcal

Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

Proteínas: 37 g
Hidratos de carbono: 39 g
Grasa: 18 g

Arroz con conejo y gambas

INGREDIENTES

½ conejo troceado, 5 vainas gordas de habas frescas, 1 cebolleta pequeña, 1 pimiento verde pequeño, 2 tomates, 150 g de gambas peladas, 300 g de arroz redondo, 750 ml de caldo de ave, aceite de oliva, 2 dientes de ajo, unas hebras de azafrán, 1 cucharada de perejil fresco picado, 3 ramitas de tomillo, limonero y sal.

ELABORACIÓN

Picar las hortalizas, desvainar las habas y rallar los tomates. Salpimentar el conejo troceado y dorarlo en una cazuela con un par de cucharadas de aceite de oliva. Añadir las verduras, excepto el tomate, y pochar el conjunto.

Cuando las verduras estén pochadas, agregar el tomate rallado, dejar reducir el agua y agregar el arroz. Sofreír durante unos minutos y añadir el caldo caliente.



Por otro lado, pelar los ajos y machacarlos en un mortero con un pellizco de sal, el azafrán, el tomillo y el perejil. Cuando empiece a hervir el arroz, agregar un poco de caldo al mortero, remover y volcar el majado en la cazuela. Bajar el fuego al mínimo, corregir de sal y cocer durante 15 minutos.

Finalmente, cuando el arroz esté listo, introducir las gambas peladas, dejar reposar el conjunto 5 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El aporte nutricional de este plato es muy equilibrado, ya que aporta todos los nutrientes principales en las proporciones adecuadas. El arroz aporta hidratos de carbono, las gambas y el conejo proteínas. Estas proteínas, de elevada calidad, se acompañan de un aporte bajo en grasas y alto en vitaminas y minerales.

TRUCOS Y CONSEJOS

Mientras se prepara el conejo y el resto de ingredientes en la cazuela poner el caldo y calentar. Si se compra el conejo entero, se puede usar la cabeza junto a unas verduras para preparar el caldo. Esta receta es una excelente opción



Si haces deporte,

CARNE DE CONEJO

para toda la familia. Se puede acompañar de una ensalada verde variada o tomate natural troceado con pepino aliñado con vinagreta.

APOORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 680 kcal

Proteínas: 34 g

Hidratos de carbono: 75 g

Grasa: 30 g