

Capítulo 1

NOTICIA DEL HOMBRE PRIMITIVO CAZADOR Y DE SU ALIMENTACIÓN

*Francisco José Flórez Tascón, Manuel Piedrahita Toro,
Francisco José Flórez-Tascón Sixto, Primitivo Ramos Cordero,
Carmelo García Romero*

1. Introducción. La caza arte, necesidad y deporte

Es un hecho que el hombre primitivo dedicaba más tiempo a conseguir los productos alimenticios naturales que a pensar sobre su significación y naturaleza y que la lucha por el pan nuestro de cada día, y la alimentación, fue uno de los más importantes determinantes de las rutas biológicas de la Humanidad. El *homo erectus* desde el último periodo glaciario al sur de los hielos invernales, descubrió el fuego y los rudimentarios instrumentos de piedra. El *homo sapiens* aprendió a vestirse con pieles, inventó la lanza, el arco y la flecha, y se dedicó a la caza; más tarde domesticó animales, cultivó la tierra, construyó carros, inventó la alfarería, la escritura y fundió el cobre.

Los primeros habitantes de la Península Ibérica fueron los ocho Neandertales que habitaron la cueva de Sidrón en Asturias hace 43.000 años; el hombre de *Pestera cu Oase* en Rumanía de hace 40.000 años que extinguido híbrido sólo dejó en el sapiens algún rasgo de su mandíbula y un 5% de nuestro genoma, acaso híbridos como el *homo sapiens*, también africano, dominaron el fuego, cazadores del mamut realizaron ritos funerarios, usaron pieles y abalorios, y en el rigor del invierno musteriense eran caníbales; las marcas de sílex en sus huesos evidenciaban que desollaban los cadáveres con hachas, machacaban los huesos para extraer su médula, su dentadura hipoplásica evidenciaba que padecieron desnutrición, tras el destete y en la adolescencia.

La comparación de estos *neardhéntales* con sus coetáneos del norte de Europa y sus diferencias en la morfología tridimensional y en el DNA-mitocondrial apuntan la posibilidad de que hubiera dos razas, siendo singular este yacimiento del Sidrón por el hallazgo casi exclusivo de restos humanos; de cualquier manera acaso porque carecían de la chispa de la creatividad, se extinguen 10.000 años después de su llegada a Europa, mientras que los *homo sapiens* progresaron, con la inteligente utilización del fuego y la progresión del lenguaje.

Sabemos muy poco del yantar del hombre prehistórico de Sidrón, de Atapuerca o de Altamira, y solo podemos imaginar menús y recetas de cocina de hace 15 millones de años del Zinjántropo de Tanganica, que se alimentaba de ratas y lagartos, ranas e insectos. Del Pitecántropo que tomaba bayas de almes y descubridor del fuego, asaba la caza. Del hombre Achelense de Monte Carmelo que habría robado el fuego del cielo, asaba cuartos de gacela e hipopótamo y no despreciaba la carne de tortuga; quizá el Magdaleniense tuviera una alimentación más variopinta con carnes de antílopes, jirafas, caballos, bisontes, jabalíes y cabras montesas, ciervos salvajes y otros en sus apriscos que servirían de reclamo en las épocas templadas y en las frías, tendría renos y mamuts, pescaría salmones y lucios o cazaría urogallos y perdices de las nieves; cogería frutas, bellotas, bayas servas, castañas de agua, bulbos rizomas y diminutos espárragos.

El hombre del Aziliense mesolítico (8000-3000 años a.C.) cazador recolector va a consumir la revolución agrícola y ciudadana ha superado la horda y la tribu y ya lleva a su campamento aves abatidas con su arco, pescados atrapados con sus redes y arpones, sus mujeres recogían avellanas y robaban miel a las abejas de las rocas. El nactufiense palestino sabía ya moler en su mortero la cebada silvestre. El Hombre de Jarno o de Sauna (6000 a.C.) tenía ya una dieta más equilibrada con galletas, pan de trigo, lentejas, leche de cabra, hidromiel, carne de cerdo o de buey, caza y pesca episódica.

Según Mary D. Leakey (1971) hace 1,9 millones de años vivía en la garganta de Olduvai, Tanzania, un hombre que identifica con *el cazador recolector* actual, vivía en emplazamientos concretos “campos” o lugares de carnicería, adonde transportaba sus piezas cobradas por él, o cazadas por grandes felinos, para el consumo colectivo. En 1976, Glynn L. Isaac, interpretó como conducta análoga a la de los bosquimanos Kung del desierto Kalahari en África del Sur y del Este Turkana (Kenia) datados 1,8 a 1,5 millones de años en tres tipos:

- Sitios A: canteras concentraciones exclusivas de piedra tallada.
- Sitios B: Carnicerías contienen artefactos asociados a restos de un solo animal hipopótamo o elefante.

- Sitios C: campamentos con artefactos y huesos de animales diferentes, lo que sugiere una división de tareas con los hombres dedicados a la caza y las mujeres a los cultivos.

En 1981, Lewis B. Binford publica su libro “Bones Ancien Men and Modern Mites”, que reduce a los homínidos primitivos como las hienas, los chacales y los buitres a la categoría de carroñeros. De 1986 a 1988 se produce en la Revista Current Anthropology la controversia que acabó en tablas entre L. R. Binford, H. T. Bunn y E. M. Kroll estos mantienen que los homínidos acceden a las osamentas animales sólo cuando contienen carne aprovechable.

En 1988, sobre los datos de los periodos antiguos de Olduvai se ofrece una tercera interpretación: “la de los escondites de piedras” pues como hacen los chimpancés en la selva Tai de Costa de Marfil, el homínido primitivo utilizaría aquellas como cascanueces para liberar este fruto de su envoltura, piedras que serían transportadas para su utilización y estarían buscando sal para completar su alimentación. En los años siguientes se estudia profusamente el comportamiento de predadores y carroñeros y de homínidos en los puntos citados y se ve que se estaba tramando en épocas diferentes, Binford en la garganta de Olduvai y mucho tiempo después Issac en Este-Turkana.

El tiempo nos conduce tras la Revolución de la Caza, del cazador recolector que apuntaba ya, al pastor y agricultor y a lo agrícola y ciudadano prehistórico, en el Neolítico Edad de Piedra (3000-1500 a.C.), Bronce (1500 a.C.) y Hierro (1200 a.C.). Hace 5000 años la escritura, el libro y la Historia, vemos dos ríos que lo dan todo –entre dos ríos la Mesopotamia– una de las cunas del mundo, al norte los asirios guerreros y cazadores donde Asurbanipal degollaba a los prisioneros en los festines, en la Biblia el banquete es celebración y a veces interrumpida como el festín de Balthasar y haya que recurrir a Daniel acreditado por haber interpretado los sueños de Nabucodonosor para descifrar su terrible profecía.

2. Alimentación de los homínidos

En la historia de la alimentación Ritchie (1988), señala cómo la dieta de los homínidos predecesores de los *Australopitecos* “monos del sur”, cuadrúpedos, era escasa y coyuntural: bayas, tubérculos nueces tallos y raíces, bulbos, insectos, y larvas, gusanos, huevos de pájaros que anidasen en la tierra, reptiles y ocasionalmente pequeños mamíferos, hasta que se dieron cuenta de que con solo erguirse gozaban de una panorámica más amplia y podían blandir el palo, se encontraban más fuertes en la posición bípeda apoyados solamente sobre sus patas, podían obtener cortezas de los árboles para apoderarse de los alimentos

que ocultaban, sacar de su concha los caracoles gigantes, alcanzar frutas de las ramas bajas, trepar o bajar de los árboles, o meter su mano derecha en el panal de miel o en el nido, mientras con la izquierda espanta las abejas o a las madres del nido.

Así un día no solo era capaz de recolectar alimentos, primero a pedradas, con su tranca, más tarde con su elemental cuchillo, pronto con la lanza y las flechas de sus primitivos arcos, da lugar a la Revolución de la Caza, y como ya en 1933 Elliot Smith mantenía en su *Human History*, y los hechos posteriores no le van a contradecir, que la alimentación del hombre primitivo debió consistir primordialmente en alimentos animales y los vegetales significaron en principio una pequeña porción de la dieta, y su ocupación primitiva era la del cazador-depredador; así la Anatomía y la Fisiología comparadas nos demuestran que el carnívoro tenía una dentadura idónea, un sistema digestivo adecuado en longitud y tamaño corporal y también ocurre con los japoneses de la era Meiji (1867-1912) que al introducir la carne en su dieta pasan de una talla de 135 cm a 155 cm, y esto se acentúa tras la Segunda Guerra Mundial y la dieta occidental.

La caza y lo cinegético, lo venatorio, es según Ortega todo lo que comprende el descubrir, perseguir y matar un animal comestible o perjudicial y peligroso “trabajo ocupación o desahogo de la agresividad acumulada durante la vida diaria, o actividad convertida por el paso de los siglos en estímulo deportivo, en puro placer”.

En ejercicio, en ocupación aficionada, *en juego deportivo y riguroso vigocéntrico, lujo vital y lucha esforzada*-jugar limpio, jugar justo, jugar en verdad y sin mentira, jugar auténtico y no falsificado, jugar gratuito sin otro propósito que *Citius Altius Fortiter* el de ganar. La caza un arte eterno en el espíritu del cazador, variable según los tiempos en cuanto a las armas: el cuchillo, el arco, la flecha, la lanza, el dardo, el arpón en el siglo XIV: la pólvora, el arcabuz, el mosquete, desde el XVII-XVIII: la guerra de los Treinta Años, el fusil, la carabina, la escopeta y el rifle y siempre con diversas avenidas y vertientes.

El hombre comienza con la caza mayor, excepcional en la cacería selvática o Safari (la fiera peligrosa o el animal de gran porte) más corriente en la Montería (ciervo, corzo, gamo, jabalí). Nutrológicamente la caza de estos animales comporta largas carreras por lo que sus músculos contienen elevadas cantidades de ácido láctico y de núcleos celulares metabolizables a ácido úrico, metabolito que en exceso determina *gota*; sus cristales y su depósito en tofos en articulaciones –podagra y quiragra– y piedras o cálculos renales; por ello estas carnes en su culinaria hay que dormirla varios días antes de consumirla, con lo que se hace más tierna y este efecto gotógeno se atenúa y en cambio se acentúa si se la deja marinar en adobo con vino para conservarla o se hace cecina.

Científicamente este modus operandi se llama “faisandage” colgando la pieza entera por las patas posteriores o el cuello, ya que si la herida es abdominal y no se ha eviscerado, la descomposición va a comenzar a las 48 horas y hay que considerar varias clases de caza menor de pelo (liebre, conejo, gazapo); o de pluma o Avicéptología (faisán, becada, pato, paloma, tordo, perdiz, codorniz).

Nutrológicamente esta caza menor y deportiva suele ser pobre en grasa, proporciona menos calorías que las carnes de cría (venado 112 cal%, corzo 122 cal%), conejo y liebre 133 cal%, perdiz y codorniz 106 cal% y es buena fuente de proteínas y hierro. El cuerno del unicornio, los testículos de la fiera en la caza mayor y menor de pelo, ancestralmente se consideran virilizantes.

3. Antecedentes históricos y gastronómicos de la caza

Como veremos la caza fue utilizada desde la aurora de los tiempos por los hombres primitivos, encontrando testimonios gráficos del hombre cazador *homo erectus* y *homo sapiens* en pinturas y grabados rupestres del Paleolítico, respondiendo la misma a una necesidad imperiosa de supervivencia para satisfacer el hambre, protegerse del frío con sus pieles y obtener instrumentos de defensa y armas de ataque de las distintas partes del esqueleto. Con el paso del tiempo, hace ya unos diez mil años, se inició la domesticación de muchos animales silvestres para obtener una fuente regular de alimentos a lo largo del año.

Inicialmente el consumo de caza no tenía ningún tratamiento culinario hasta que los pueblos ancestrales descubrieron que el fuego recién robado del cielo no solo servía para calentarse sino que a juzgar por los hallazgos arqueológicos, piedras calcinadas y con restos de aves podían haber servido de parrillas, agujeros excavados en la tierra u horadados en la roca parecen haber sido hornos primitivos, e incluso el estómago de los animales servía para meter carnes que calentaban con sus propios huesos.

La cultura de la alfarería y la cerámica significó otro paso en el arte culinario de las civilizaciones, se utilizaban hornos de arcilla y fogones para los asados y en la cultura celta otra forma de asar era la de atravesar los animales con un gran palo anclado en sus extremos sobre el fuego para regular su altura, materiales todos ellos que fueron sofisticados en la era de los metales, con los calderos metálicos y pucheros para la cocción a fuego lento de muchas piezas de caza que enteras o troceadas se juntaban con alimentos de origen vegetal: conejo con patatas, arroz con liebre, guisos de perdiz y codorniz, aliñadas con azafrán y digestivas plantas aromáticas como romeros, tomillos, e hinojos.

El resurgir culinario de la caza se hace muy patente en la Edad Media a base de patés de carne de aves, caza de pelo incluso de tejones y lirones. Las grandes piezas venatorias de pluma faisanes, pavos reales, gansos, patos, etc., eran preparados al horno, previamente degollados, eviscerados y rellenos de picadillo picante o azucarado, a veces servidos semicubiertos con sus plumas, siendo muy popular en banquetes de reyes, nobles y prelados, el venado (ciervo y gamo) en forma de grandes asados.

Sin embargo la gastronomía de la caza se populariza cuando a partir del siglo XVII ya no solo es un derecho de la alta sociedad gotosa o bien un delito de furtivos, sino que se generaliza, populariza y aburguesa, y, por tanto, se enriquece con nuevos y variados preparados, aunque el interés por su cocina al ir sustituyendo la carne de caza silvestre por la de animales domésticos, al ser más sana e higiénicamente mejor controlada, la primera queda restringida a ciertos acontecimientos sociales: ferias, cacerías, etc.

Actualmente la caza y su interés gastronómico ha vuelto a resurgir con fuerza no solo por ser el segundo de los deportes, sino con los nuevos criterios dietéticos nutricionales y sanitarios debido a los avances conseguidos en los estudios bromatológicos –Ciencia de los Alimentos– que ha demostrado que *no se puede condenar a la caza sin estudiarla* que no toda la caza es perjudicial para la salud, sino que su insanidad está en función de las especies, partes de las mismas, modalidades de la caza y estado físico y biológico del animal, formas del cocinado y si es o no acompañada por esencias aromáticas, aditivos y adobos y salsas, complementos que son los que más condicionan e influyen en sus efectos indeseables sobre la digestión y salud en general.

4. Bromatología y algunas recetas de la caza

Las preparaciones gastronómicas de la caza son siempre recomendables a partir de carnes que tengan ciertas garantías bromatológicas y sanitarias y de que sean conocidas y aprobadas unas manipulaciones correctas antes de ser cocinadas.

La carne de caza nunca debe ser utilizada el mismo día de la captura, siempre es conveniente esperar 24 horas por cuanto los animales abatidos en la cacería hacen un esfuerzo físico importante, un estrés que aumenta mucho el ácido láctico y supone una destrucción de tejidos con el consecuente aumento de purinas y ácido úrico. En la costumbre toledana las liebres se congelan sin vísceras durante algún tiempo antes de su consumo, y para conseguir un sabor fuerte de los guisos de carnes de caza hay que añadir mucho picante.

Aquellos animales abatidos con hemorragias, y muy contusionados, con roturas de órganos más o menos importantes, sus carnes han de ser limpiadas cuidadosa y meticulosamente, eliminando el máximo de plomos, y cocinarse sin demora tras la refrigeración, al conservarse mal y entrar antes en estado de descomposición.

Para la caza de pluma menuda (estorninos, zorzales, becadas, etc.) algunos gastrónomos aconsejan hacer las preparaciones sin vaciarlas: aunque en aves como la perdiz, palomas, codorniz y tórtola entre otras antes de su conservación en frío es necesaria la hábil evisceración sin abrir, metiendo a través del ano un palo de jara, retama o chaparra para evitar la descomposición bacteriana del animal por su flora intestinal.

Bromatológica y desde el punto de vista dietético conviene saber que la *carne de caza es un buen alimento natural, nutritivo, y sano*, con alrededor del 19% de proteínas de elevado valor biológico (90) aminoácidos indispensables; escasa grasa (2,5%) que aporta el 10% del consumo calórico total, con un 4,7% de ácidos grasos saturados y tasas de colesterol en función de las especies, entre 75%-98%; aportando menos del 42% de hidratos de carbono, y en su aporte vitamínico destaca la B12 y entre los minerales el hierro, el zinc, el magnesio, potasio, fósforo, etc.

La caza tiene valores de colesterol moderados que están dentro de los recomendados –hasta 300 mg/día– planteando problemas el conejo de campo con su 70% de lípidos y 4,8% de grasa saturada; frente al jabalí que tiene menos cantidad y herbívoros cinegéticos con aproximadamente la mitad (ciervo 2%; corzo 3,6%). Las aves son muy saludables por su menor cuantía de lípidos (<4%), muy bajos (2%) en el opulento faisán; y por su riqueza en insaturadas y a su cabeza el ácido linoleico, lo que nos la hace recomendables en hipertensos obesos y diabéticos.

Las vísceras de la caza (hígado, pulmón) ofrecen ciertas diferencias en proteínas (18%-20%), lípidos (2%-6%) siendo muy ricos en colesterol (350 mg%) especialmente los sesos (1800 mg%).

Energéticamente la caza aporta 270-350 kilocalorías%, menos que las especies domesticas, sus valores fluctúan entre las diversas piezas venatorias, a la cabeza el venado (150 Kcal%), con menor cuantía las aves acuáticas como los patos (125 cal%) y otras terrestres, el faisán (108 Kcal%) valores todos muy inferiores a los animales domésticos de abasto (>300 Kcal%). No obstante hay que recordar que estos índices se modifican al alza con las preparaciones culinarias de los platos y menús y salsas según tengan rellenos, mantecas, condimentos y plantas aromáticas.

Tabla nº 1
Valor nutritivo y calórico de las carnes en la gastronomía popular
 (Valores medios por 100 gramos de carne fresca)

CARNE	TIPO	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNA (gr.)	HIDRATOS CARBONO (gr.)	GRASAS (gr.)	COLESTEROL (gr.)
Pavo	Abasto	100-130	21-22	<0,1	2-4	80-90
Pollo	Abasto	167-200	18-20	0.1-0.2	9-14	80-90
Pato	Abasto	200-400	11-23	<0,1	5-38	77-80
Caballo*	Herbívoro	90-130	20-21	<0,1	1-4	50-52
Cordero	Abasto	274-280	16-18	<0,1	17-24	70-73
Cabrito	Abasto	113-120	19-20	<0,1	3-4	50-60
Cerdo	Abasto	200-251	17-20	<0,1	15-24	60-70
Vacuno	Abasto	130-270	15-20	<0,1	5-15	70-80
Conejo	Abasto	180-190	26-28	<0,1	8-9	Sin
Patos	Caza	211-288	16-18	<0,1	15-25	70-80
Perdiz R.	Caza	106-120	20-25	0,5	1, 5-1, 6	180-184
Palomas	Caza	125-294	18-21	<0,1	4-24	90-95
Tórtola	Caza	180-190	19-25	<0,4	2-12	50-70
Codorniz	Caza	130-180	22-24	<0,1	4-8	70-80
Faisán	Caza	115-138	15-22	<0,1	2-7	80-81
Conejo C.	Caza	130-133	20-23	<0,1	4-5	50
Liebre	Caza	120	20-24	<0,6	2-4	88-90
Ciervo	Caza	107-122	21-22	0,4	2-3	70-85
Jabalí	Caza	122-124	21-22	<0,1	3-4	75-85
Corzo	Caza	107-122	18-19	<0,1	2-3	70-85
Gamo	Caza	107-122	21-22	<0,1	2-3	70-85
Caracoles	Aperitivo	90	16-17	<0,1	1.5	170
Avestruz	Exótica	112-114	21-22	<0,1	2	58
Huevos	Abasto	156-160	12.5-13	<0,1	11-12	510-512

* El caballo no es una especie habitual de consumo en España.

Observaciones: a) Los valores de los animales domésticos de abasto incluyen a la carne con piel cuyos márgenes están en función de las diferentes partes de la canal. b) Las carnes de caza tienen proteínas de alto valor biológico, con pocas grasas saturadas y valores aceptables de sustancias antioxidantes. c) Las carnes procedentes de razas autóctonas españolas criadas en sistemas extensivos y ecológicos tienen una proporción alta de ácidos grasos insaturados cardiosaludables, como es el caso del cerdo Ibérico.

Tabla nº 2
Valor nutritivo y calórico de los pescados mas frecuentes
en la gastronomía popular

(Valores medios por 100 gramos de pescado fresco)

PESCADOS	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNA (gr.)	HIDRATOS CARBONO (gr.)	GRASA (gr.)	COLESTEROL (gr.)
Trucha	90-151	15-22	<0,1	3-7	Sin
Arenque	155-160	18	0,5	9	60
Anguila	140-205	16-19	4	15,5-14	60
Atún	200	23	<0,1	12	70
Sepia	85	20	2	1,5	Sin
Bacaladilla	76	17	<0,1	0,7	30
Bacalao	64	14	<0,1	0,5	50
Besugo	86	17	<0,1	2	60
Bonito	135-138	21-27	<0,1	2,3-6	72
Boquerón	129-130	17-18	0,6-0,5	6-6,5	60
Caballa	153-160	15	0,8	10	100
Congrio	106-127	19-20	1-1,5	2,5-3	60
Dorada	77	17	<0,1	1	64
Lenguado	80	16,5	0,5	1,3	50
Lubina	86	18	1,3	0,6	50
Merluza	92	16	0,8	2,8	50

PESCADOS	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNA (gr.)	HIDRATOS CARBONO (gr.)	GRASA (gr.)	COLESTEROL (gr.)
Gallo	80	16.5	0,5	1,3	50
Palometa	125	20	<0.1	5	70
Mero	92	17,5-18	<0,1	2,3	50
Pez espada	110-111	17	1	4,3	50
Pescadilla	72	16	0,8	0,6	50
Sargo	103	15	1	4,4	50
Esturión	439	16	<0,1	4	60
Rape	82	18,7	1,3	0,3	65
Rodaballo	102	16,1	1,3	3,6	60
Raya	79-80	17,1	0,8	0,9	Sin
Salmonete	97-106	14-24	2	1-3,7	55
Salmón	182-142	18-20	<0,1	6-12	55
Sardinas	145	18,1	1-1,5	7,5-8	100
Calamares	84	18	0,5	1,3	170
Pulpo	57	10, 6	1,5	1	190

Otros datos de calidad también deben ser tenidos presentes a la hora de preparar los platos culinarios, como son las características organolépticas de las carnes de caza. En general son de tonalidad rojiza-morena, con olor y sabor más intenso que los animales de granja, dependiendo todo ello de la alimentación en el agro sistema (tipo de matorral, plantas aromáticas, cultivos existentes, etc.), épocas de captura y actividad sexual más acusada en los machos adultos del conejo, jabalí, venado, etc., que pueden ser rechazados por los consumidores más exquisitos, por contener dichas carnes compuestos hormonales como la 5-Androsterona y otras como el Estradiol e Indol que prestan sabor y olor sexual; influyendo también la modalidad de caza, siendo el tono más oscuro de lo normal cuando han realizado un largo ejercicio en la cacería; en las monterías las reses están muy fatigadas y muy poco en los aguardos y acechos; factores todos ellos que deben condicionar la elección y preparación culinaria, recomendando siempre para la alta cocina carnes sin alteraciones graves, limpias, poco estresadas y sanas.

- En una *breve síntesis bromatológica* de las carnes de caza debemos recordar:
- Valor nutritivo inferior al huevo y leche.
 - Proteínas de alto valor biológico con aminoácidos esenciales y poca grasa intramuscular.
 - Ricas en principios extractivos nitrogenados que dan sabor característico.
 - El nivel de colesterol varía en función de las especies y piezas de carne dentro del mismo animal.
 - Menor cantidad de ácidos grasos saturados y colesterol frente a animales domésticos.
 - Las carnes de caza por los esfuerzos realizados tienen en sus músculos cantidades altas de ácido láctico y de purinas que se transforman en ácido úrico.
 - En general son ricas en hierro y favorecen su absorción, rica en fósforo, pobres en calcio, contienen también potasio y magnesio y oligoelementos.
 - Contienen vitaminas hidrosolubles B1, B2, B6, B12, Niacina, Biotina; ácidos fólico y pantoténico son pobres en Vitamina C.
 - Pobres en grasa aunque tengan algo más de vitaminas A son pobres en las otras liposolubles D, E, K.

4.1. *Tablas dietéticas mínimas*

Cuadro nº 1
Valor nutritivo de las carnes de caza

ESPECIE CINEGÉTICA	CALORIAS. VALOR NUTRITIVO	PROTEINAS GRAMOS	LÍPIDOS GRAMOS	HIDRATOS DE CARBONO GRAMOS	OBSERVACIONES
Perdiz	120	25 *	1, 5	0, 5	* Sin colesterol * Rica en hierro
Codorniz	162	25 *	6, 8		
Faisán	108	24 *	2		
Pato	125	16 *	4		* Despojos con elevado colesterol

ESPECIE CINEGÉTICA	CALORIAS. VALOR NUTRITIVO	PROTEINAS GRAMOS	LÍPIDOS GRAMOS	HIDRATOS DE CARBONO GRAMOS	OBSERVACIONES
Pato	125	16 *	4		* Despojos con elevado colesterol
Paloma		21			
Conejo	138	21	3 **		
Liebre	126	23 *	2-3 **		
Jabalí	107	21	2	0, 4	* Alto colesterol * Rica en tejido conjuntivo
Ciervo	150	20	4 **	0, 6	
Corzo		18			

*Proteínas de alto valor biológico.

** Carne magra, poca cantidad de grasas saturadas, bajo nivel de colesterol.

Cuadro nº 2 a.

Especies cinegéticas de caza menor más frecuentes en la gastronomía popular y sus características bromatológicas más sobresalientes

ESPECIES	TIPO DE CARNE	TENOR EN GRASAS	SABROSIDAD DE LA CARNE
Perdiz roja	Color pálido en pechuga y sonrosada en músculos	Poca grasa	Exquisita y muy fina, sabor agradable en todos los cocinados. Las hembras más sabrosas que los machos

ESPECIES	TIPO DE CARNE	TENOR EN GRASAS	SABROSIDAD DE LA CARNE
Palomas y tórtola	Color rojo marrón oscuro, algo más blanco en la tórtola	Poco grasa	Carne con sabor agradable, aunque algo dura en ejemplares adultos, aconsejando la cocción antes de guisarlas
Faisán	Excelente consistencia, de color de carne parecida al pollo	Mayor contenido graso que la perdiz roja y menos que los patos	Excelente sabor y buquet de sus carnes en ejemplares de campo Las hembras son más tiernas y sabrosas que los machos
Codorniz	Sonrosada, más oscura en músculos	Presenta menos contenido en grasa que la gallina	Carne sabrosa la de campo, ideal para hacerla asada y frita Cuando es dura se aconseja guisarlas
Patos	Roja – oscura	Alto contenido en lípidos Color pálido-blanco amarillo	Sabor mas fuerte que el pollo El cocinado de las hembras es más conveniente por su textura
Conejo	Sonrosada, gris rojiza Mayor consistencia que la de liebre	Superior porcentaje de lípidos Colesterol, ácidos grasos saturados Color blanco-grisáceo o gris amarillento	Sabor dulzón, aromático Algunos machos presentan olor sexual
Liebre	Rojo oscuro Musculosa en adultos	Color céreo blanco crema blanda	Carne tierna, de sabor más intensa que el conejo Mayor sabrosidad con 8 meses de edad Adultos más duros ideales para patés y guisados Los machos adultos pueden transmitir cierto sabor

Cuadro n° 2 b**Especies cinegéticas de caza mayor más frecuentes en la gastronomía popular y sus características bromatológicas más sobresalientes**

ESPECIES	TIPO DE CARNE	TENOR EN GRASAS	SABROSIDAD DE LA CARNE
Ciervo	Rojo castaño oscuro Dureza a la presión Musculosa en venados	Gris blanquecino Escaso contenido en grasa	Olor característico y bien conocida, es muy apreciada conservándose con gran frecuencia en los restaurantes
Gamo	Color rojo castaño oscuro, tierna	Blanda, gris blanquecino Carne grasa	Buena sabrosidad, muy apreciada su carne en gastronomía
Jabalí	Color rojo oscuro. Dura en machos adultos	Carne con veteados grasa Contiene colesterol	Olor característicos en los machos adultos Carne muy sabrosa al ajillo en jóvenes y guisada en adultos Sabrosa charcutería

Cuadro n° 3**Principales plantas aromáticas utilizadas en la cocina popular de la caza**

PLANTAS	PROPIEDADES MEDICINALES	USO GASTRONÓMICO
Albahaca	Antiespasmódica Digestiva Estimulante	Guisos de conejo y jabalí
Ajo	Antimicrobiana, antiparasitaria Digestivo	Muy utilizado machacado en mortero junto al perejil y en muchos guisos y asados

PLANTAS	PROPIEDADES MEDICINALES	USO GASTRONÓMICO
Hinojo	Diurético Digestivo Estimulante	Sopas de picadillo Guisos de caza
Orégano	Catarros Infecciones vías respiratorias Digestivo	Salsas carne Parrilladas
Perejil	Contiene vit. A, C, calcio, hierro, y magnesio Diurético Antiepiléptico	Complemento alimenticio de guisos y asados Salsas variadas en combinación con el ajo
Salvia	Tónico circulatorio Estimulante. Agotamiento físico Digestivo	Salsas de carne
Romero	Afecciones hepáticas Estimulante del aparato circulatorio Digestivo	Asados
Tomillo	Acción capilar y sobre el aparato circulatorio Digestivo	Salsas diversas Carnes a la parrilla

Cuadro nº 4 a

Preparados gastronómicos típicos de carne de caza menor

CAZA MENOR	PLATOS TÍPICOS	REGIÓN
Codornices	Al horno, al vino, a la cazadora, al chocolate, al recurso	Castilla-La Mancha

continua

CAZA MENOR	PLATOS TÍPICOS	REGIÓN
Conejo	Al carbonero, a la cazadora en tojunta, al pisto, a la guardesa, en tocino, al ajillo, de doncella, en adobo, escabeche, galianos manchegos (con jamón y gallina), gazpacho (con perdiz y liebre), mojete de conejo de campo, busaque de conejos	Castilla-La Mancha
Liebre	A la cazadora, con judías, con arroz, salpimienta, al gañán, morteruelo (con perdiz, liebre, pollo y cerdo) Estofada con alubias, gazpacho de pastor (liebre y conejo)	Castilla-La Mancha
Perdiz roja	Asado a la manchega, escabechados, ensalada de perdiz escabechada, perdiz a la Toledana, con repollo, asados a la cazuela, campera, estofada, pastoril, judías con perdiz, perdices de año, al lechazo, gran llanura, pipirrana (además con palomas, embutidos, cerdo, bacalao, setas), escabechados	Castilla-La Mancha
Palomas	Pichones con aceitunas, a la reina, posadera, doncella Estofado de palomas, arroz con pichones	Castilla-La Mancha Castilla-La Mancha, y Castilla-León
Tordos, becasdas	Con patatas (tordos) Estofadas (becada o pitorra)	Castilla-León

Cuadro nº 4b

Algunos preparados gastronómicos de carne de caza mayor

CAZA MENOR	PLATOS TÍPICOS	REGIÓN
Jabalí	Estofado Chorizos en aceite	Castilla-La Mancha y Castilla-León (acompañado con puré de castañas bercianas)
Venado	Estofado, al ajillo Chorizos	Castilla-La Mancha
Corzo, gamo	Guisado con patatas, estofado, chorizos entrecallados (corzo)	Castilla-León

5. Manipulación coccinaria de la caza

Gastronómicamente el hecho de que las carnes de caza tengan cierta jugosidad, sabrosidad en los menús tiene importancia para los restaurantes especializados y por tanto es aconsejable, al ser carnes duras o muy duras, compactas, ricas en tejido conjuntivo (30%) sin mucha infiltración ni grasa intersticial, suele obligar como norma a un proceso de oreo, ablandamiento, maduración que los franceses llaman *podredumbre noble*, distinta a la cadavérica, *Faisandage* –maduración enzimática de las aves para ablandar sus tejidos *sin quitar la piel*, más lenta cuanto más oxigenada y contenga más mioglobina como en el caso de la liebre.

Sanitariamente este *faisandage* reduce las tasas de ácido úrico de las carnes de caza, sin embargo siguen siendo pocos recomendables y menos si éstas están guisadas con especias y plantas fuertes en pacientes gotosos, renales, obesos hipertensos y recordar aquí que las carnes de animales en descomposición aparentemente frescas pueden vehicular gérmenes patógenos u ocasionar accidentes de hipersensibilidad y alergia. Hay que ser cauto y sabio recordando otra vez que preparar platos de caza requiere tiempos de cocinado más largos y condimentaciones especiales de sus masas musculares. En los cocinados de carne de caza los compuestos nitrogenados, siempre moduladores del sabor, pasan a las salsas y caldos de los extractos y platos preparados, siendo aconsejable para incorporar a la carne un sabor especial, no olvidar los acompañamientos a base de ciertas guarniciones (piñones, manzanas, ciruelas, almendras, mantequillas).

Las especias cinegéticas más frecuentes en la cocina gastronómica mediterránea y sus varias características organolépticas más sobresalientes, son sobradamente conocidas y apreciadas, recordando con todos los grandes gourmets y gourmands lo intrincado y laberíntico de nuestros recetarios y el abanico renovado tradicional o revolucionario de sus menús cambiantes con las épocas de caza: otoño-invierno (perdiz, zorzales, ciervo, jabalí, etc.); en la media veda del verano (tórtolas, palomas, codornices), en definitiva todas ellas integrantes de variados platos populares nacionales o regionales que forman parte de la cultura más ancestral de la antigua Hispania, hoy muy conseguidos, de alta calidad, junto al insuperable aceite de oliva virgen; condimentados, guarnicionados con rellenos y acompañados de forma muy diversa; junto a los selectos vinos de las bodegas prestigiosas españolas de la Mancha, Ribera del Duero, Toro, Cariñena, Jumilla, con sus tintos jóvenes, crianzas, reservas y grandes reservas, todos ellos garantes de una gran tradición mundial.

La caza, sobre todo la mayor, era excesivamente aristocrática desde la Edad Media hasta bien entrado el siglo XIX, quedando para el pueblo la caza menuda que es la que en un principio se incorporó a la cocina popular, a través de los famosos guisos de judías con perdiz, el arroz con liebre, el conejo con patatas, las per-

dices escabechadas o derivados como el morteruelo, los gazpachos castellanos manchegos o extremeños.

6. Otras noticias de la caza y de la pesca en la alimentación humana

Siguiendo con los hombres primitivos en su progresión el relato del cuándo el hombre robó el fuego a Prometeo, aguzó la piedra, fabricó el corvo cuchillo y la lanza, las armas que matan, facilitó la caza y la pesca, no se asentó donde el coco y el plátano crecen espontáneamente, sino a orillas de la mar, y en las riberas de los ríos y de *cazador-pescador* aprendió a domesticar los animales y a ser *pastor nómada* y a cultivar los campos y a construir casas y asentado a las orillas de los ríos tenemos al *agricultor-recolector* posiblemente en la Mesopotamia y en Egipto donde en sus tumbas se encuentran los tubérculos de la chufa (*Cyperus sculentus*).

Parvi passu nuestros antepasados cierran sus ciudades y con su arado cultivan los campos fértiles y separado lo comestible y sano de lo insano y no comestible –*nilhil volitum qui prae cognitum*, diría Santo Tomás– al lado de sus cercados cultivan y cuidan lo sano y comestible, desarrollan la agricultura, la ganadería, la industria y el comercio y tras satisfacer la necesidad del consumo humano empiezan a nadar en la abundancia y en ella nació el conocimiento de “el perfeccionamiento de los alimentos” –y *la Gastronomía* que luego veremos se inicia con los alimentos sencillos y de primera necesidad el pan, el vino y el aceite–, y que más tarde se complica con las carnes sobre todo la praxis de la caza menor y de la aviceptología, y la mayor de la montería y la lucha contra la res; y los pueblos que como los griegos huyen del mar y los que como Roma viven de los peces de lagos y ríos, o de los frutos o monstruos marinos y marineros, y caza y pesca omnipresentes en mesas, banquetes y festines aunque estos sean siempre insuficientes o defectuosos –es decir– *que el hombre es un animal racional insatisfecho*, y como *la felicidad* al parecer reside en las administración de nuestras apetencias y nuestros deseos nos hacen infelices por insaciables.

Y esto es especialmente comprobable cuando nos sentamos a comer pues “en la mesa se llena antes el papu que el ojo” y anterior a la Bromatología Don Quijote afirmaba “Yo Sancho nací para vivir muriendo, tu para vivir comiendo”.

7. Desde el principio somos lo que comemos o comemos lo que somos. Etapas de nuestro conocimiento

Si en este panorama desde el puente dibujamos con líneas gruesas, la historia y la leyenda de la alimentación humana, del comer, nada más vital, nada más íntimo –íntimo es el adjetivo latino que se impone a interior– ya que incorporando los alimentos así hacemos que accedan al colmo de nuestra interioridad su fase

final sería la Nutrición y el Metabolismo que la convierte en carne, creencias y esperanzas. En este proceso la alimentación, incorporación de materiales plásticos para seguir creciendo y energéticos para seguir viviendo, es el fruto del instinto animal, del hambre necesidad física, del apetito pulsión modelable y hábito sabiduría del cuerpo, deseo, desamor, de tal suerte que para decir con verdad aquello del “somos lo que comemos” de tal suerte que la alimentación es la saciedad del hambre, la satisfacción y el dominio del apetito. El colmo del placer o de la renuncia en el ayuno, pero también de la desconfianza la incertidumbre y la ansiedad.

Así pues algo externo y ambiental el alimento como nos lo ofrece la naturaleza y estudiado en la Bromatología o Ciencia de los Alimentos con sus cuatro etapas históricas:

- Una larga etapa mágico-naturalista y terapéutico-dietética en la que Prehistoria y Paleontología se fijan en sus aspectos terapéuticos cuando Hipócrates (siglo V a.C.) establece que “la dieta sea tu única medicina” y tras el Celso y Galeno y Joahnitius (809-873) que en su Isagoge separa los alimentos buenos que favorecen el equilibrio de los humores y dañinos que les perturban y en esta línea Rhazes (850-923), y en el siglo XIII la Escuela de Salerno y su *régimen sanitatis* con el gran patinazo de las frutas insanas porque hacen más acuosos los humores, y así se admite en cada alimento un solo nutriente, incluso cuando en el siglo XVIII Lind comprueba que los cítricos curan el escorbuto.
- Una época *químico-analista* con Lavoisier (1743-1794) y el desarrollo de la Ciencia de los Alimentos y la Nutrición con Gay Lussac (1778-1850) o Magendie (1783-1855) o Liebig (1803-1873) a 1906 en que Willcock y Hopkins disecan los alimentos en nutrientes y principios inmediatos y ven como los nitrogenados están compuestos por aminoácidos cuando ya Vogt ha dicho aquello de “Ohne Phosfor keine gedanke”, a 1912 cuando Hopkins demostró la necesidad para la vida de factores nutricionales accesorios y entre ellos los oligoelementos y con Casimiro Funk (1884-1967) las vitaminas.
- Y en el siglo XX la etapa *tecnológico-legal* tecnificación conservación-desección salazón y ahumado de los alimentos y el envase en dispositivos cerrados desde Appert (1749-1841) a Louis Pasteur (1822-1895) la esterilización, la producción de frío, la combinación de frío y calor en la liofilización y la atmósfera controlada, las radiaciones ionizantes.
- Y en la *postmodernidad* las nuevas formas de alimentarse con los precocinados, la *fast food*, la medicalización de la alimentación con los prebióticos los bios, los alimentos inteligentes nutraceuticos y alicamentos, la imaginación contra el hambre en los transgénicos-cultivados hoy en centenares de millones de hectáreas y la *Nutrigenómica*; cuando las pruebas genéticas podrían

convertirse en la base de recomendaciones dietéticas y de la actividad física personalizadas. Aunque la investigación nutrigenética se halla todavía en sus albores, algunas empresas comercializan a través de Internet pruebas nutrigenéticas, recomiendan a sus pacientes la dieta y régimen de vida más convenientes, al propio tiempo que aprovechan para venderles simples complejos vitamínicos a un precio excesivo. En su mayoría tales recomendaciones no añaden nada a las que recibimos de nuestro médico o vienen en las páginas de salud del periódico (Laura Hercher: Investigación y Ciencia, pág. 58, febrero 2008).