

EL MUNDO

# fuera de serie

Nº 74  
31 DE MAYO  
DE 2015



## BENDITO CERDO

VERDADES  
Y MENTIRAS  
DE LA  
ESPECIE QUE  
SUSTENTA A  
LA HUMANIDAD



00074

8 423793 500139

# BENDITO

## ANIMAL

Verdadero sustento de la Humanidad, el cerdo de capa blanca vive un resurgir aupado por nutricionistas y chefs. Es rico en proteínas y vitaminas y, contra lo que se cree, tiene menos calorías que otras carnes y pescados. España es el cuarto productor mundial.

Por **MARÍA CORISCO** Fotografías de **CHEMA CONESA**



**Y** a se sabe: “Del cerdo, hasta los andares”. Con este viejo dicho, la sabiduría popular rinde homenaje a la succulencia y generosidad de un animal que nos da todo cuanto es, por más que el esnobismo de las últimas décadas haya

pretendido sacarlo de nuestros hábitos culinarios y arrumbarlo en un rincón. El cerdo, o guarro, o marrano, o puerco, ha sabido sobreponerse a esa afectación de nuevos ricos y vive hoy un momento de gloria, dando alegrías a un sector que se renueva, compite y prospera.

Las cifras hablan por sí solas: con un montante de 6.300 millones de euros, España es el cuarto país del mundo –solo tras China, Estados Unidos y Alemania– en volumen de producción. Ya dentro de nuestras fronteras, en nuestras cocinas, los españoles consumimos cada año cerca de un millón de toneladas de cerdo (entre carnes sin procesar y elaboradas), por lo que no deja de sorprender que en algunos sectores persista la tendencia a minusvalorar su calidad. Una explicación a esta paradoja la ofrece Paulino Tello, consejero delegado de Industrias Cárnicas Tello –empresa familiar situada entre las primeras del sector–, quien señala que “la cultura del consumo de carne de cerdo en España tiene más de 2.000 años; quizá ese costumbrismo nos hace verla en nuestro día a día sin darle valor”.

En realidad, nuestra relación con este animal se remonta mucho más atrás, al Neolítico, ese momento crucial de la Historia en el que nuestros antepasados abandonaron el nomadismo, se volvieron agricultores y lograron domesticar a los animales. En este sentido, el escritor y gastrónomo Gonzalo

Sol expuso en el I Simposio Nacional del Cerdo de Capa Blanca, celebrado el pasado mes de abril en Madrid, que “entre las diferentes carnes ganaderas, la del cerdo es la más consumida en el mundo desde hace entre ocho y 12.000 años, cuando el *Homo sapiens-sapiens* pudo, o supo, domesticar al jabalí”. Recuerda Sol que “aquellos hombres y mujeres tenían ya una capacidad craneana prácticamente igual a la nuestra, y empezaron a diseñar los inicios de lo que miles de años más tarde llegó a ser el trascendente corral: un espacio doméstico fundamental en el que las familias convivían de alguna manera con cerdos y con gallinas..., precisamente los dos animales más consumidos en el mundo durante esos 8.000 años”.

Así pues, los ancestros del cerdo doméstico que conocemos hoy día han de buscarse entre los cerdos salvajes de la especie *Sus scrofa*, que se han encontrado en diversas partes del mundo. A partir de ahí, se irían desarrollando procesos de selección, adaptación al ambiente local e hibridación con jabalíes autóctonos hasta llegar a conformar las razas ibéricas que conocemos.

Sería llegando al Renacimiento cuando el cerdo se encontró con una infamia que le acompañaría hasta nuestros días. Al parecer, fue entonces cuando su nombre se convirtió en una voz despectiva que lo asoció tanto con la glotonería como con la suciedad. Curiosamente, el cerdo es uno de los animales más limpios de la granja, y si se revuelca en el lodo o en el barro de la pocilga –otro término despectivo, por cierto– es por motivos de higiene: así elimina tanto parásitos como posibles agentes infecciosos.

La de su identificación con la suciedad –porquería, marranada, guarrada...– es una de las luchas contra las que ha tenido que lidiar el cerdo blanco. Pero, a lo largo del último siglo, han ▶

**EN LA GRANJA**  
Varios ejemplares de cerdo de capa blanca en una de las explotaciones que Cárnicas Tello tiene en Maqueda (Toledo).





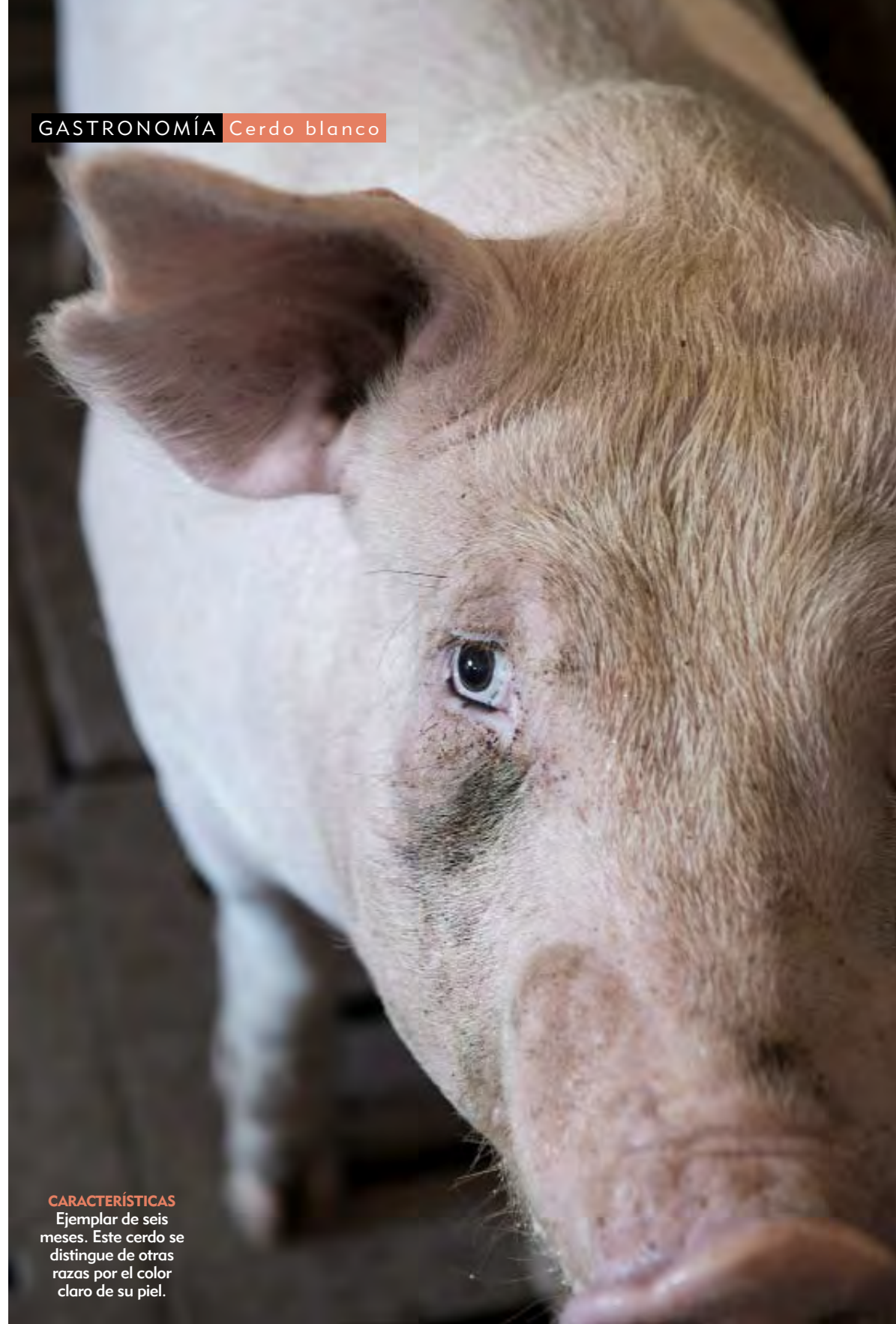
**EL  
SECTOR  
EN CIFRAS**

**6.300** millones de euros fue la cifra que alcanzó la producción porcina en España en 2014. Equivale al 14% de la renta agraria y al 31% de la pecuaria.

**3.327** millones de euros fue la cifra que alcanzó la exportación española de porcino blanco, con solo 300 millones para la importación y un saldo de algo más de 3.000 millones.

**85.000** granjas se contabilizaron en España en 2013, siendo el cuarto país del mundo, detrás de China, Estados Unidos y Alemania. En total se produjeron 3.515 millones de toneladas de las diversas clases de porcino blanco, que se reparten casi al 50% entre exportación y consumo interior.





**CARACTERÍSTICAS**  
Ejemplar de seis meses. Este cerdo se distingue de otras razas por el color claro de su piel.

► ido surgiendo otros enemigos muy diferentes, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. De cara al exterior, un problema crucial fue el de la peste porcina, tanto en su versión clásica como africana. El virus causante de esta enfermedad había llegado a España en 1960 a través de Portugal, que a su vez lo importó de Angola. Tras 35 años de prohibición de la exportación de la carne de cerdo española, en noviembre de 1995 la Comisión Europea declara finalmente a España libre de la enfermedad. Esto permitió ir abriendo mercados en la Unión Europea así como en otros países. Pero no fue fácil, y pronto se vio que el virus de la peste porcina no era el único obstáculo para el mercado exterior: había que corregir estructuras, modernizar el sector e incidir en los controles de calidad para asegurar un producto competitivo en el mercado exterior.

En este sentido, desde Interporc, la organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca, explican que “España se ha adaptado al modelo de producción europeo, ba-

sado en los siguientes puntos: bienestar, sanidad y alimentación, así como lo que se conoce como IPPC [Prevención y control integrados de la contaminación]. Estos cuatro pilares diferencian a la Unión Europea con respecto a otros productores a nivel mundial. Además, la legislación es bastante más restrictiva y los costes de producción en la UE son más elevados que en otras zonas”.

Hablábamos antes de las razones por las que el consumo de carne de cerdo fue progresivamente perdiendo las simpatías de los gurús de la alimentación. Una de ellas ha sido la creencia de que esta carne es especialmente grasa, lo que podría acarrear efectos nocivos sobre el aumento de los niveles de colesterol y, en consecuencia, sobre la salud cardiovascular. Conscientes de esta percepción, el sector ha hecho en los últimos años un importante esfuerzo para lograr mejorar la opinión del consumidor. “En la actualidad, la carne de cerdo ofrece un 31% menos de grasa, un 10% menos de colesterol y un 14% menos de calorías que años atrás”, indican desde la organización.

### GRANJAS POR TIPOLOGÍA

**CEBADERO.** Es la explotación que recibe lechones y los engorda hasta su envío al matadero. Son las más abundantes en España: 49.185 (un 50,7%).

**EXPLORACIÓN DE PRODUCCIÓN DE CICLO CERRADO.** Como su nombre indica, posee todas las fases de la producción porcina. Cerdas gestantes, de parto, crías y, por último, cebadero. En España hay 11.874 (un 12,2%).

**EXPLORACIÓN DE PRODUCCIÓN MIXTA.** Casi igual que la explotación de ciclo cerrado, con la salvedad de que puede enviar lechones a ceba-deros. Representan un 25,6% (24.874).

**EXPLORACIÓN DE PRODUCCIÓN DE LECHÓN.** Albergan cerdas en gestación y en partos, pero sus lechones son destetados y enviados a otras explotaciones a iniciar su ciclo de engorde. En nuestro país contamos con 6.705 (un 6,9%).

**EXPLORACIÓN DE SELECCIÓN.** Eligen y separan individuos que se convertirán en futuros reproductores para otras granjas. Hay 140 en España (un 0,2%).

**CIA.** Son los Centros de Inseminación Artificial. En España existen 74 (un 0,1%).

Estos datos globales pueden, incluso, mejorarse en algunas explotaciones. Así, Alfonso Alcázar, director general de Industrias Cárnicas Tello, señala que, en la última década, “se ha trabajado mucho en genética y alimentación animal. Por ejemplo, 100 gramos de lomo de cerdo tienen en su composición menos del 3% de grasa, la mitad que hace 15 años e, incluso, menos colesterol que la carne de pavo”.

Los expertos en nutrición corroboran esta nueva visión de la carne de cerdo. Así, por ejemplo, el doctor Antonio Villarino, catedrático de Nutrición Humana y Dietética y presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), señala que las carnes magras de cerdo “tienen un elevado contenido en proteínas de alto valor biológico, aportan diversos minerales como el potasio, el fósforo, el hierro o el zinc, y son fuente de vitaminas del grupo B, como la B1, B3, B6 y B12. Además sus grasas saturadas, presentes en el tocino, son visibles y se pueden eliminar con facilidad. Por otra parte,

contiene sustancias bioactivas con efectos antioxidantes y antihipertensivos”.

En cuanto a su presunta relación con la enfermedad cardiovascular, la doctora Carmen Gómez Candela, jefa de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética y directora del Grupo de Investigación en Nutrición y Alimentos Funcionales del madrileño Hospital Universitario de La Paz, señaló en el simposio celebrado en la capital que “la carne magra de cerdo, así como el jamón serrano, el ibérico, el cocido o el lomo embuchado son alimentos que pueden formar parte de las recomendaciones dietéticas para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Además, existen productos cárnicos bajos en grasas y sal. Gracias a las nuevas tecnologías en la industria alimentaria se han logrado realizar modificaciones en los diferentes productos cárnicos como la reducción de grasa y modificación del perfil lipídico, la incorporación de antioxidantes naturales y la reducción en la cantidad de sal, así como la adición de probióticos y prebióticos”.

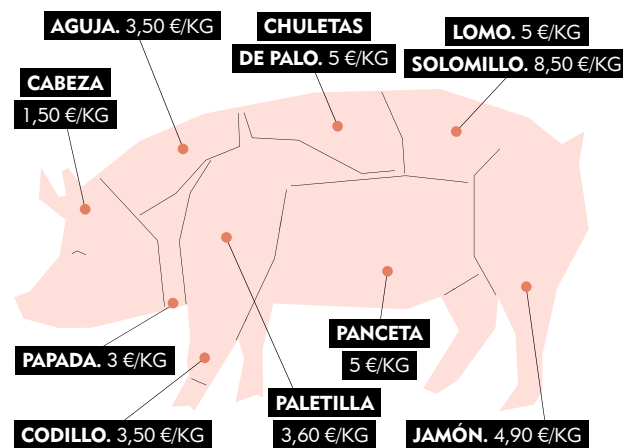


Esta experta explica que la relación científica entre las grasas de origen animal y la elevación del colesterol y la aparición de arterioesclerosis comenzó en los años 60 del siglo pasado: “El profesor Francisco Grande Covián, junto con los americanos Jim Anderson y Ancel Keys, fueron los que describieron en 1965 que el efecto de la grasa de la dieta sobre el colesterol dependía de la cantidad de grasa saturada, mono y poliinsaturada”. Pues bien, aunque pueda sorprendernos, resulta que la grasa saturada se encuentra en menor cantidad en la carne de cerdo que en otras carnes. Además, continúa la doctora Gómez Candela, “los ácidos grasos monoinsaturados (oleico) y poliinsaturados (linoleico y linoléico) que contiene ejercen un efecto protector. El ácido oleico presente ayuda a reducir los niveles de LDL (el llamado colesterol malo) y a mantener o aumentar ligeramente los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno), así como, el reemplazo de ácidos grasos saturados por ácidos grasos monoinsaturados reduce el colesterol plasmático total, el colesterol LDL y los niveles de triglicéridos”. Ahí es nada.

Por lo que respecta a su aporte calórico, un filete de lomo de cerdo de 125 gramos proporciona 130 calorías, mientras que una ración de sal-

món de 150 g supone más del doble, 273 calorías. En cuanto al colesterol, el lomo de cerdo tiene 65 miligramos de colesterol por 100 g de carne, mientras que otros alimentos de origen animal contienen cantidades mayores: 385 mg, el huevo; 230 la mantequilla; 200 los calamares, 69 el

## POR PARTES



Agua: 75%. Lípidos: 5-10%. Proteína: 20%. Carbohidratos: 1%. Minerales: 1%. Vitaminas: B1, B6 y B12.

muslo de pollo... ¿Significa eso que si nos alimentamos a base de torreznos y tocino vamos a prevenir una enfermedad cardiovascular? Ciertamente, no. Las propiedades nutricionales de la carne de cerdo que llevemos a nuestro plato dependerán, señala la experta, “de la carne de origen, de la pieza, de la alimentación del cerdo, de la cantidad de grasa utilizada en su preparación, del resto de ingredientes y aditivos, de si se utiliza la pieza entera o se mezclan diferentes piezas y del proceso tecnológico empleado”.

Seamos, pues, sensatos, y utilicemos el sentido común, tanto para comer como para hacer justicia a un animal que, como señala Gonzalo Sol, “nos ha venido alimentando desde el Neolítico, dando compañía y placer a millones de grupos familiares. Me parece que es injusto olvidar esos orígenes del ser humano, los de su alimentación y los de la gastronomía actual”. ◀

**Agradecimientos:** Industrias Cárnicas Tello. Ctra. de Navalpino, kilómetro 27,8. C.P.: 45163 Totanés, Toledo. Teléfono: 925 40 02 05. Más información en su página web [www.tello.es](http://www.tello.es)

El vídeo de este reportaje en Orbyt y en [www.fueradeserie.com](http://www.fueradeserie.com)

### DÓNDE COMER Y QUÉ PEDIR

A su favor para hacerse su hueco en el plato, juegan los valores nutricionales del porcino de capa blanca (alto contenido en vitaminas, minerales y proteínas), su versatilidad (puede presentarse en crudo –curado– o cocinado de múltiples formas, desde a la plancha, a la parrilla, al horno o al vapor), la variedad de sus cortes y su palatabilidad, que dan lugar a un sabor delicado y una textura tierna y jugosa. Mientras consolidados chefs, como Manolo de la Osa o Sacha Hornmaechea defienden el producto, Fernando del Cerro se ha dedicado a profundizar en las posibilidades de la gastronomía porcina. En Casa José, su sede central con estrella Michelin en Aranjuez (desde donde gestiona proyectos como su nueva dirección

gastronómica en Lavinia), su virtuosismo con las verduras encuentra en el porcino un aliado en platos como las Acelgas rojas y verdes salteadas con puerros en jugo de cerdo. La omnipresencia del cerdo en la cocina *made in Spain*, más allá de la especie ibérica, es evidente y, de hecho, como producto de la despensa española, también se convierte en pasaporte de internacionalización. El extremeño José Pizarro, uno de los españoles pioneros en apostar por la gastronomía nacional en Londres, es un defensor del cerdo de capa blanca. Junto con colegas al frente de negocios españoles en la capital británica (Nacho Manzano y César García, de Ibérica; y Leonardo

Ribera, de Brindisa), actuaron como embajadores el pasado marzo en un evento en Londres. Por su parte, Kisco García (con una estrella Michelin en Choco, en Córdoba) mostró sus posibilidades en Madrid Fusión Manila, congreso celebrado a finales de enero en la capital filipina, donde Interporc contó con este cordobés como *chef ejecutivo*. Mientras, la Selección Española de Gastronomía, con el chef Alberto Moreno al frente, usó porcino de capa blanca como ingrediente del plato principal con el que concursó en la última cita convocada por Bocuse d'Or.

**AL NATURAL** Jamón de cerdo de pata blanca con grasa de la empresa cárnica toledana Industrias Tello.



### GASTROBUSCADOR

**CASA JOSÉ.** Es la sede de la familia Del Cerro a media hora de Madrid, donde conviven oferta clásica y contemporánea con la huerta como referencia. El cerdo es uno de sus aliados en opciones como los Guisantes estofados con manitas de cerdo y hongos.  
+ Abastos, 32. Aranjuez (Madrid). Tel.: 91 891 14 88. De 60 a 80 euros. [www.casajose.es](http://www.casajose.es)

**LAS REJAS.** Consolidado destino para *foodies* es la casa de Manolo de la Osa. El cerdo es uno de los productos estrella, presente, por ejemplo, en su mítico Morteruelo (con hígado de porcino) o en creaciones como los Raviolis de nabo, trufa y remolacha con morro de cerdo.  
+ General Borrero, 49. Las Pedroñeras (Cuenca). Tel.: 967 16 10 89. De 50 a 80 euros. [www.manueldelaosa.com](http://www.manueldelaosa.com)

**LA CABRA.** Es una de las últimas estrellas Michelin en Madrid. Javier Aranda firma platos como Ensalada de alubias con carrillera de cerdo y Calamar de potera con pasta y guiso de oreja de cerdo.  
+ Francisco de Rojas, 2. Madrid. Tel.: 91 445 77 50. De 50 a 80 euros. [www.restaurantelacabra.com](http://www.restaurantelacabra.com)

**PIZARRO.** Pork es una palabra convertida en



**MADRID.** Vista del restaurante La Cabra, propiedad del chef con estrella Michelin Javier Aranda.



**LONDRES.** El extremeño José Pizarro en el restaurante que lleva su nombre. Está especializado en tapas.

común para la clientela británica, gracias a su presencia en la oferta de los restaurantes de José Pizarro en Londres, donde despacha cocina 100% española. El producto también tiene su lugar en el local *casual* José Tapas Bar.  
+ 194 Bermondsey Street. Londres SE1 3UB. Tel.: +44 20 7378 9455. De 25 a 60 euros. [www.josepizarro.com](http://www.josepizarro.com)

**ESPAÑOL.** En este negocio de la localidad toledana de La Pueblanueva, Piedad Sánchez firma recetas con porcino como el Rabo de cerdo relleno de pisto manchego, el Lomo de orza a la canela o las Carcamusas

toledanas, guiso de carne y verduras.

+ Estación, 7. La Pueblanueva (Toledo). Tel.: 925 86 00 28. De 20 a 45 euros. [www.restaurantespanol.es](http://www.restaurantespanol.es)

**JUANITO.** Este restaurante-hotel familiar, propiedad de la saga Salcedo, es una cita clásica en Baeza, con una carta de platos de la sierra jiennense, en la que brilla una elaboración estrella: su espectacular Lomo de orza en adobo, elaborado con este corte del cerdo.  
+ Alcalde Puche Pardo, 57. Baeza (Jaén). Tel.: 953 74 00 40. De 30 a 45 euros. [www.juanitobaeza.com](http://www.juanitobaeza.com).

**Por MARTA FERNÁNDEZ GUADAÑO**