



CARNE DE CONEJO Y GASTRONOMÍA

Mis observaciones en 2006

Dr. Joan Rosell

NANTA SA. Tres Cantos (Madrid)

Estas notas las he elaborado con los apuntes y los recuerdos de múltiples jornadas de trabajo en España y Portugal. Durante 2006 me propuse comer carne de conejo tantas veces como fuera posible. En 60 ocasiones probé esta carne, con un total de 65 platos en 23 establecimientos, además de mi casa. La curiosidad gastronómica me llevó a observar las preparaciones de conejo y preguntar por ellas cuando fue posible.

A parte de esas fuentes de información directas, en el transcurso del año también accedí a diversas fuentes documentales, en prensa, revistas, libros y en Internet. Además, en medio de ese alud informativo me animé también a elaborar algunos platos, entre los que destacaré los novedosos.

A propósito del afán de conocimiento, tuve la satisfacción de probar platos absolutamente excitantes y, en ocasiones, otros que eran mediocres; me referiré también a estos últimos por si es posible evitar errores, en los que pueden basarse los detractores de la carne de conejo.

En la mitad de los casos comí conejo asado a la brasa; a menudo era la única opción culinaria ofertada. En

este apartado incluyo el método tradicional, como muestro en la imagen adjunta y también los hornos con carbón vegetal, como el reputado de la marca Jos-Per, que me merece la máxima credibilidad.

Después de cada prueba, con frecuencia suspiré un silencioso *olé* en mi interior. Pero también tuve alguna experiencia nefasta, pues me dieron carne-chicle dos veces y carne con olor extraño, de producto en fase

incipiente de alteración, en otras dos o tres. No me refiero al infortunio del conejo-cordero, por la cocción incorrecta en una parrilla donde ambos se han mezclado. Es posible que en esos establecimientos no sepan que los mataderos venden desde tiempos inmemoriales canales envasadas en atmósfera modificada, que alarga la vida útil de la carne. En efecto, cuando este producto está cercano a su caducidad, me parece que el asado a la brasa no puede esconderlo.

Conejo asado a la parrilla, lentamente, con poca brasa.



Salvo que tenga más pimienta o ali-oli de lo debido.

Isabel elabora en l'Aleixar (Tarragona) un prodigioso conejo asado a las hierbas de la Mussara. Lo prepara con abundante aceite, pimienta negra y su peculiar mezcla de hierbas; *del conill, pebre i setrill* (del conejo, pimienta y aceite), dice ella. Andrés y sus padres hacen lo propio en el mesón Don Pedro de Matapozuelos (Valladolid) y, además del asado con sarmientos de la comarca, usan un aliño sobresaliente para condimentar la carne; saben que el mayor peligro del asado a la brasa es que la carne esté quemada en algunas partes (o poco cocida, si hay prisa) o que esté seca.

Conejo al ajillo; sano y muy rico.



de las ventajas dietéticas (la digestibilidad de la carne mejora) y organolépticas (mejora la sapidéz), cuando se prepara un adobo o marinada con esta carne, horas antes de cocinarla.

porciones menos recomendables desde el punto de vista nutricional, por su elevado contenido en colesterol, como el hígado (atención a los malentendidos: en la carne no hay, apenas), pero cuya ingestión esporádica causa cierto placer cultural, gastronómico, sensitivo o como se llame, a las personas que les gusta (o los sesitos, mucho más temibles que el hígado, en especial si usted los ingiere todos los días; pero no tanto si lo hace de forma ocasional, claro está).



Arroz caldoso o melós de conill, una perla que descubrí el año pasado.

A mucha distancia del conejo asado, también lo comí con arroz. Conocí una perla gastronómica: el arroz caldoso (*melós de conill*), como en la imagen adjunta. Laura lo prepara con firmeza y sabiduría en el restaurante El Famós, junto a la UPV. Al arroz le siguió de cerca el conejo al ajillo. Si quiere conocer un ajillo singular no dude en probarlo en Nuestro Bar, un restaurante fundamental que está frente al Eroski de Albacete.

La carne de conejo hay que acompañarla siempre de otros ingredientes: aceite de oliva, vino (seco, tipo rancio, por ejemplo) y diversas especias al gusto, durante y después de su cocción. No obstante, también es recomendable prepararlo antes de su elaboración. Olivia Pinho, investigadora de la Universidad de Oporto, nos ilustró en la jornada de cunicultura de Vila-Real (Portugal) en 2002, acerca

Ya que me refiero a los científicos, es justo reconocer el trabajo del Dr. Marcial Pla y sus colaboradores, en la Universidad Politécnica de Valencia (UPV), en composición química de la carne. Él también me dio buenos consejos en 2006. Coincidimos en la necesidad de ingerir una ración variada, permítame usted la trivialidad, incluida la carne de conejo; y si fuera necesario, con algunas

Es hora de referirme al papel destacado de las guarniciones que acompañan a la carne. En mi tierra hay unas alubias genuinas, muy ricas: las judías de ganxet. Existen diversas variedades, con un precio medio de 8 euros el kg en el origen. Las guarni-



ciones (judías de ganxet, alubias pochadas de Navarra, pimientos y berenjenas asados, patatas y cebolla a lo pobre, *Boletus*, níscalos, cebollitas o coles de Bruselas, entre otros), no sólo acompañan esta carne, por la que tengo un gusto inmoderado y otorgan más robustez al plato; creo que a veces son verdaderos enemigos, puesto que pueden superarlo (a menudo están más ricas las patatas que el conejo).

Mis malabarismos en la cocina incluyeron por primera vez los preparados tipo redondo o *rotí*. Se venden listos para ser cocinados; están elaborados sólo con conejo, en ocasiones otras carnes, casi siempre rellenos con piñones, ciruelas pasas, jamón cocido o queso. La carne de conejo no tiene sabor fuerte y por tanto agradece la adición de otros ingredientes (el aceite de oliva, el vino, el ajo y la cebolla, el laurel y la citada pimienta, pero sin olvidar el concurso ocasional de un poco de

zumo de mandarina o naranja y casi siempre tomate maduro, claro está), mezclados con la gracia y la imaginación de cada artesano. El objetivo, como recuerda mi madre, de la que también me siento deudor de su maestría en la cocina, es que no destaque ningún sabor y el comensal adivine. Al redondo le añadí otras ventajas: entre ellas, que el riesgo de encontrar trocitos de hueso es bajísimo.

Entre estos pensamientos jugosos, quiero recordar finalmente algún escabeche, incluido el que ofrecen en el menú del Carlos y Mary de Medinaceli (Soria) o el que prepara la abuela de Manolo García en Ojos Negros (Teruel). El *coello á terra*, de Casa Basilio, en Lugo, me hizo sentir lego en gastronomía de esta carne; como el conejo en fritada que elaboran en Navarra o las costillitas fritas con pimienta, en aceite de oliva o rebozadas, que también son un sueño. Un amigo portugués me invitó a comer arroz de *coelho de*

cabidela, es decir con sangre. No fue nada especial, o más bien pienso que ese día el cocinero tuvo un momento patoso, como cualquier profesional puede tenerlo, ya que un año antes había comido ese plato con mi amigo y le aseguro que fue una provocación memorable, del estilo del guiso con lamprea que preparan en Pontevedra; pero no todas las personas son vampiros como yo, claro es.

En suma, amable lector, he querido mostrarle la cara y cruz, y en especial lo que incorporé a mi haber gastronómico, después de lo batallado todo un año. Espero tener la ocasión de hacerle de nuevo un guiño a la actualidad gastronómica basada en la carne de conejo; le aseguro que a mediados de 2007, cuando escribo estas notas, ya he hecho algunas observaciones que no me permiten salir de mi asombro, por su interés. ●