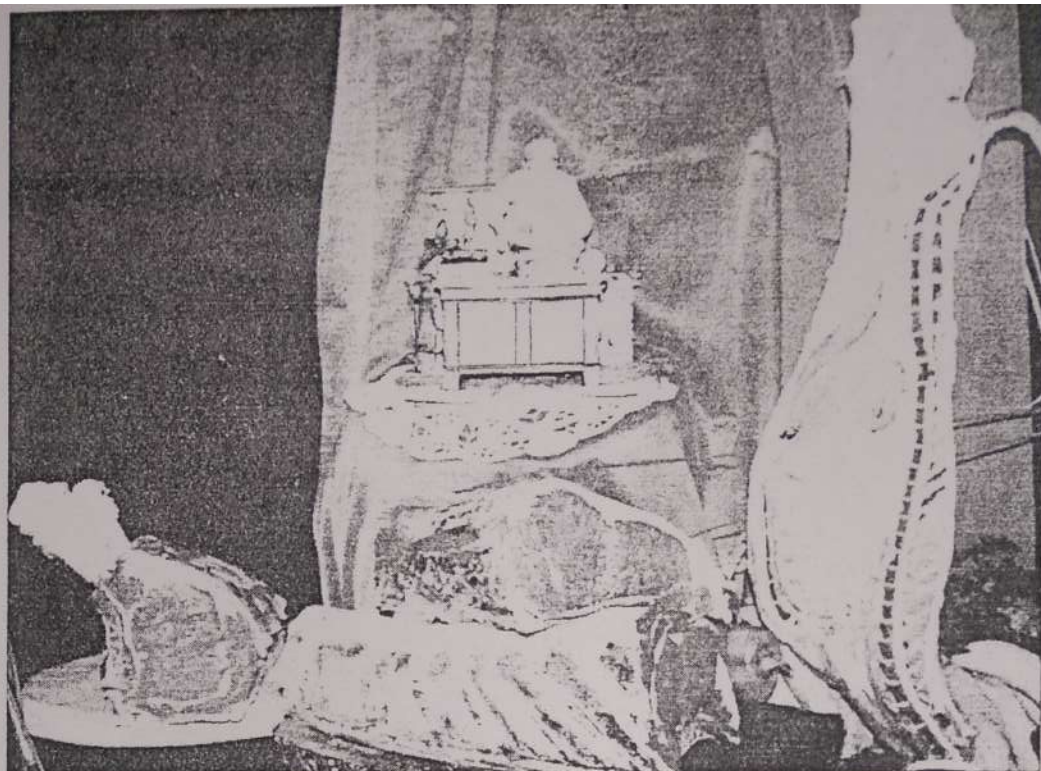




Fotografía bodegón de la carnicería Patxi Larrañaga, de Lasarte

La carne es uno de los elementos más importantes en los menús de sidrerías, y se convierte en la protagonista principal junto a la propia sidra. Y sin duda, por méritos propios.

CARNE: PLACER Y SALUD

Los chuletones son uno de los elementos indispensables en toda comida o cena de sidrerías, y lo cierto es que las cualidades que adornan a la carne son muchas, tanto de sabor como de propiedades alimenticias.

Los expertos en nutrición no dudan en calificarla como un alimento excelente. Las proteínas animales figuran entre los nutrientes más preciados. La carne es, además, rica en vitaminas y minerales. Contiene buenas cantidades de vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6 y B12) y de los grupos A y E. Es rica en hierro y el aporte de potasio es también elevado.

De otra parte, es falso que la carne tenga un elevado contenido de colesterol. Por cada cien gramos de carne, el contenido en colesterol es de cincuenta miligramos. Y para que nos hagamos una idea, la leche, por ejemplo, contiene

120 miligramos por cada cien gramos; el queso, 85; la sardina, 100; y los huevos 280. Como se puede ver, salvo frutas, verduras y aceite de oliva, que sólo tienen trazas, el colesterol está presente en casi todos los alimentos. Es sólo una cuestión de información y equilibrio en la comida. Con respecto a la grasa, recordemos que la carne magra de vacuno tiene un 5 ó un 6% de grasa, el cordero entre un 10 y un 15%, las gallinas un 25% y los quesos un 30%. Aunque el exceso de grasas es perjudicial, hay que guardar un equilibrio, pero nunca dejar de consumirlas.

En las sidrerías

Hay carnicerías que gozan de un prestigio especial en materia de surtir a los usuarios de las sidrerías. Así, Patxi Larrañaga, de Lasarte, sirve a su clientela abundantes chuletones por estas fe-

chas. Como consejo, recomienda que la carne se ase a temperatura ambiente, no fría y que se le eche a los chuletones la sal marina seca, y a poder ser, al finalizar el asado.

Calidad

Varios carniceros de renombre de Tolosa, Orio, Zarautz, Donostia y Lasarte formaron el pasado año la asociación Hanalde. Disponen de criaderos propios en Aiete y Bidania, en los que crecen 200 terneros que fueron adquiridos anda más nacer. En estos criaderos permanecen hasta que cumplen su primer año de vida. Todos los terneros son de la raza charolesa, y preferentemente hembras, cuya carne es más sabrosa. Los análisis y los controles periódicos se complementan con un pienso con certificado de calidad ISO 9001 para garantizar la mejor carne posible.