

*Actualmente, en Argentina, el consumo anual de conejo no supera los 3 kg por habitante a pesar de ser un alimento que ofrece nutrientes que el cuerpo necesita y que, con hábitos alimentarios adecuados, contribuye a una buena salud.*

*En el país existen 14 establecimientos habilitados para la faena de conejo, estos se encuentran distribuidos en siete provincias: Buenos Aires, La Pampa, Santa Fe, Córdoba, Mendoza, La Rioja.*



### ¿Qué nutrientes tiene la carne de conejo?

**Proteínas:** Como todo alimento de origen animal, la carne de conejo posee proteínas de **alto valor biológico** (PAVB). Estas proteínas están compuestas por sustancias que nuestro cuerpo no puede fabricar y por ello, tienen que ser obtenidas a través de la alimentación.

**Grasas:** La carne de conejo es una de las carnes con menor cantidad de grasa. Asimismo, gran parte de la grasa se encuentra debajo de la piel haciendo más fácil su remoción y permitiendo obtener aún menor cantidad de grasa. De la misma forma, la grasa que posee la carne de conejo es en su mayoría **mono e insaturada**.

Este tipo de grasa resulta beneficiosa al organismo ya que favorece la disminución del colesterol LDL, y por tanto contribuiría a reducir el riesgo de arteriosclerosis.

**Vitaminas:** Las vitaminas del complejo B son las que abundan en la carne de conejo. Este complejo de vitaminas colabora en la obtención de energía de los alimentos que se consumen, e intervienen en la formación de glóbulos rojos.

**Minerales:** Al igual que todas las carnes, la carne de conejo aporta **hierro** de muy buena absorción, contrario al hierro proveniente de alimentos de origen vegetal. Sin embargo, el contenido de hierro es menor a los aportados por las carnes rojas.

La carne de conejo aporta minerales importantes como el **fósforo, magnesio y zinc**, vitales en todas las etapas de la vida. Asimismo, es muy baja en sodio, siendo recomendado para las personas que estén manteniendo una dieta reducida en este mineral.

### ¿Cómo elegir la carne de conejo?

A la hora de elegir la carne de conejo es necesario conocer cómo deben ser las características principales. En primer lugar, cabe destacar que la carne de conejo se puede vender entera o trozada, en ambos casos deberá responder a las características propias de esta carne.

La carne de conejo debe de provenir de **criaderos y establecimientos habilitados**. Asimismo, si se obtuviera carne de conejo como un producto de la caza, su expendio al estado fresco sólo podrá practicarse en períodos que no son de veda y siempre que se respeten las disposiciones de las leyes de caza y sus reglamentos (CAA; Cap.V; Art. 260). Es así, que de obtener carne de conejo como producto de la caza se deberá tener en cuenta que sólo podrán adquirirla durante las épocas permitidas y utilizarla previa inspección veterinaria oficial.

La consulta de los períodos de veda para cada provincia se obtiene en las oficinas de fauna de cada provincia

En lo que se refiere al color, la carne de conejo tiene un tono rosado, el cual debe de ser parejo. La textura de la carne debe ser firme y fresca, libre de pelo, tumoraciones, hematomas, hemorragias y manchas y no deberá tener olores fuertes.

Al presente, existen en el mercado diversos subproductos elaborados a base de carne de conejo. Es así que se puede encontrar hamburguesas de carne de conejo, albóndigas, conservas, entre otras.

## Formas de preparación de la carne de conejo

El conejo tiene infinidad de modos de preparación y puede utilizarse en diversos platos desde platos fríos como ensaladas hasta platos calientes como guisos o a la parrilla. Sin embargo, dado que la carne de conejo es muy pobre en grasa, cuando se la prepare **a la cacerola** o en forma de wok, es conveniente saltar la carne con un poquito de aceite y ajo a gusto, retirarlo y luego, **aprovechando el fondo de cocción**, incorporar otros elementos para finalmente agregarle la carne dorada.

De la misma forma, para **resaltar el sabor** de la carne se sugiere utilizar variedad de condimentos. Son los más adecuados el **tomillo y el romero**, pero pueden utilizarse todos los deseados.

Formas de preparación: Asado, al horno, al disco, a la plancha, a la cacerola, en guiso, casuela, al wok, en ensaladas, empanadas, como rellenos de pastas, lasañas, ravioles, sorrentinos.



## Algunas Recetas

### Brocheta de conejo



#### Ingredientes:

- 1 conejo de 1 kg
- panceta
- sal y pimienta
- pimientos
- cebollas
- jugo de limón

Troce el conejo, corte los pimientos, las cebollas y la panceta en proporciones similares.

Condimente el conejo y las verduras con sal y pimienta. Prepare en cada palillo un trozo de conejo, de panceta, de pimiento y de cebolla, repita hasta completar el palillo.

Pincele los brocheta con jugo de limón. Cocine en horno o parrilla.

### Conejo a la cacerola

#### Ingredientes

- 1 Conejo de 1 kg
- cebolla
- puerros
- zanahorias
- tomates
- aceite de oliva
- ajo
- caldo de verduras, cantidad necesaria
- tomillo, sal y pimienta

Cortar el conejo en presas.

Cortar la cebolla, zanahorias y puerros en pequeñas porciones. Pelar los tomates perita, cortarlos en cuartos, quitarles las semillas.

Calentar el aceite en una olla, dorar las presas de conejo e incorporar luego los vegetales, menos el tomate, hasta que las cebollas estén transparentes. Luego agregar el tomate. Cocinar a fuego lento, agregando caldo de verdura para evitar que se seque la salsa. Condimentar y servir caliente.

