

LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE

NOTA DE PRENSA

Descubre el especial y original menú navideño elaborado por Víctor Cuevas, chef nominado a cocinero revelación en Madrid Fusión 2020

La carne de cerdo de capa blanca, un ingrediente ideal para sorprender estas Navidades

“Es una carne que destaca por su variedad de producto que te permite elaborar desde un aperitivo a un plato principal, pasando por un entrante. Es perfecto para estas fechas porque es una carne magra”, asegura el chef Víctor Cuevas

“El contenido en grasa de la carne de cerdo ha disminuido en los últimos años. Alrededor del 70 % es subcutánea, por lo que se puede eliminar fácilmente”, destaca Alberto Herranz, director general de INTERPORC

La carne de cerdo de capa blanca aporta proteínas de elevado valor biológico y contiene nutrientes implicados en diversas funciones imprescindibles del organismo como el funcionamiento del corazón o del sistema inmunitario

Madrid, diciembre de 2020. – La carne de cerdo de capa blanca va a ser la estrella de la gastronomía durante la Navidad de este año 2020. Este alimento, que forma parte de la **Dieta Mediterránea**, destaca por su versatilidad ya que cuenta con una gran **variedad de sabrosos cortes** que, además, aportan diversos beneficios nutricionales gracias a las **proteínas de elevado valor biológico; minerales** de interés como hierro, potasio, fósforo o zinc; y **vitaminas del grupo B**.

Así ha quedado reflejado durante el creativo y vanguardista *showcooking* que este miércoles 16 de diciembre ha protagonizado **Víctor Cuevas**, chef finalista al premio cocinero revelación en Madrid Fusión 2020. **“La carne de cerdo te da muchas variantes**. Permite elaborar desde un aperitivo a un entrante, pasando por un plato principal de carne”, ha explicado Cuevas durante el evento organizado por la Organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca (INTERPORC) y que se enmarca en la campaña europea *Let's Talk About Pork From Europe* que divulga las bondades y virtudes del modelo de producción porcino de Europa.

La Guía de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda **el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las blancas**. Como **la carne de cerdo** de capa blanca que cuenta con nutrientes implicados en diversas funciones imprescindibles del organismo como el mantenimiento del sistema sanguíneo, los huesos, el desarrollo cognitivo, el funcionamiento del corazón o del sistema inmunitario.

60% de grasa buena

En contra de la creencia de algunos, **“el contenido en grasa de la carne de cerdo ha disminuido en los últimos años**. Alrededor del 70 % es subcutánea, por lo que se puede eliminar fácilmente.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA), no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA DE LA
UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS
CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA CALIDAD
DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS



LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE

Los cortes magros como el solomillo, la cinta de lomo, las costillas de lomo o la pierna del cerdo de capa blanca contienen entre un 2% y un 11 % de grasa intramuscular”, ha explicado **Alberto Herranz**, director general de INTERPORC.

Hasta un 60% de la grasa de la carne de cerdo es insaturada, es decir, la grasa buena que ayuda a bajar el colesterol malo, el LDL. Concretamente, un 42,9 % de la grasa de la carne de capa blanca es del tipo monoinsaturada y un 15,9 % del tipo poliinsaturada. Ambos son tipos de grasa insaturada que ayudan a reducir el colesterol malo.

Por ello, Cuevas ha propuesto un menú navideño original y sorprende para estas fechas tan especiales que cerrarán un año marcado por la salud. **“La carne de cerdo de capa blanca es ideal para Navidad porque es magra**, algo que nos viene muy bien en una época en la que solemos hacer excesos. Además, es un tipo de carne que, a diferencia de otras, no es muy pesada”, ha explicado este joven y prometedor chef que ha propuesto una tabla de ibéricos “especial y navideña” y un plato de carne con ingredientes “que dan mucho juego”.

MENÚ NAVIDEÑO, POR VÍCTOR CUEVAS

TABLA DE EMBUTIDOS

Rollito de lacón, queso y piparra

Ingredientes (2 raciones)

- 5 lonchas de lacón ahumado
- 5 bastones de queso manchego semicurado
- 5 piparras encurtidas

Preparación

1. Calentar el lacón en una sartén
2. Poner el queso encima de cada loncha y enrollar
3. Con un palillo, clavar la piparra y el canutillo

Tosta de jamón con tomate, mozzarella y albahaca

Ingredientes (2 raciones)

- 5 loncha de jamón
- 10 tomates cherrys
- 10 bolitas de queso de mozzarella
- 5 hojas de albahaca
- 5 rebanadas de pan (baguette o similar)

Preparación

1. Cortar las rebanadas de pan
2. Colocar el jamón encima del pan
3. Poner encima las bolas de mozzarella, el tomate y la albahaca



El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA), no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE

Salchichón con queso crema y almendras

Ingredientes (2 raciones)

- 5 láminas de salchichón
- 50 gramos de queso crema (philadelphia)
- 20 gramos de almendra en grano
- 5 rebanas de pan tostado

Preparación

1. Mezclar el queso crema con la almendra en grano
2. Untar el queso en el pan
3. Colocar encima el salchichón

PLATO PRINCIPAL

Solomillo de cerdo con salsa de Oporto, orejones y setas de temporada

Ingredientes (2 raciones)

- 1 solomillo de cerdo grande
- 200 gramos de orejones
- 250 ml de vino blanco
- 1 vaina de vainilla
- 1 botella de oporto
- 150 ml de nata líquida
- 25 gramos de mantequilla
- 150 gramos de shitake (o cualquier seta de temporada)
- 20 gramos de avellanas



Preparación

1. Limpiar el solomillo de cerdo y cortar en medallones
2. Hervir los orejones en agua junto con el vino blanco y la vaina de vainilla durante 30 minutos. Escurrir el líquido y triturar todo en un robot de cocina hasta que quede bien liso. Si queda muy espeso, añadir agua de la cocción
3. Poner el oporto en un cazo y reducir hasta la mitad. Añadir la nata y fuera del fuego ligar la salsa con la mantequilla
4. Limpiar las setas y cortarlas
5. Cortar las avellanas en trocitos
6. Saltear las setas a fuego muy fuerte y añadir al final las avellanas y una cucharada de salsa de oporto
7. Salpimentar los medallones de cerdo y sellar en una sartén

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFAEA), no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

LET'S TALK ABOUT PORK FROM EUROPE

Campaña *Let's Talk About Pork From Europe*

La campaña *Let's Talk About Pork From Europe* proporciona información útil y veraz a través de la voz de todas las partes implicadas en el proceso de producción de carne de cerdo en Europa. En el programa, que cuenta con la financiación de la Comisión Europea, también participan los consumidores quienes pueden resolver sus dudas sobre el modelo de producción de carne de cerdo en Europa a través de la página web letstalkabouteuropork.com y los perfiles sociales de Twitter ([@TalkAboutEuPork](https://twitter.com/TalkAboutEuPork)) e Instagram ([@letstalkabouteuropork](https://www.instagram.com/letstalkabouteuropork) es).

Sobre INTERPORC

INTERPORC es la Organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, y tiene entre sus objetivos potenciar la imagen del sector porcino de Capa Blanca ante la sociedad española.

INTERPORC es una organización de carácter privado, de ámbito nacional y constituida por organizaciones de la producción, transformación y comercialización del sector porcino de capa blanca.

CONTACTO

Antonio Álvarez Rodrigo
Antonio.alvarez@tactics.es
636 70 65 42

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA), no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA DE LA
UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS
CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA CALIDAD
DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS

