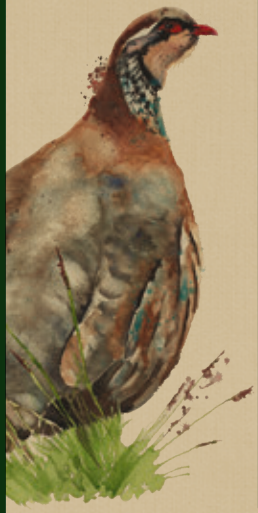
RAMÓN J. SORIA



CAZA Y PESCA

LAS MEJORES RECETAS

movistar

mr

CAZA Y PESCA TV

RAMÓN J. SORIA

CAZA Y PESCA

LAS MEJORES RECETAS

movistar

mr

CAZA Y PESCA TV

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de interiores: María Pitironte
Recursos gráficos: © Hein Nouwens – Shutterstock; © Nastasic - Getty Images; Alamy – Aci; Oxford Science Archiv – age; De Agostini / Biblioteca Ambrosiana / AGE; © Bettman / Getty Images; © Ivan Vdovin – Age; ©Jeneses - Can Stock Photo Inc.

© Ramón J. Soria, 2019
Prólogo de Nacho Contreras, director Canal Caza y Pesca

© TELEFÓNICA AUDIOVISUAL DIGITAL, S.L.U, 2019. Todos los derechos reservados
© CIT, S.L.U., 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com
ISBN: 978-84-270-4538-5
Depósito legal: B. 3.867-2019
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

PRÓLOGO, 11

RECETAS DE CAZA MENOR, 17

CONEJO DE MONTE, 19

Conejo a la fenicia, 24
Conejo *bushcraft*, 27
Conejo con chocolate, 30
Callos con conejo, 33
Conejo con caracoles y longaniza, 37
Conejo con níscalos, 43
Riñones en salsa de piñones, 45

LIEBRE, 49

Salchicha o morcón de liebre, 54
Paté salvaje de liebre, 57
Liebre con arroz, 59
Liebre con judías, 62
Liebre royal a nuestro estilo, 65

AVES DE CAZA, 71

Perdices estofadas (de lujo), 75
Col rellena de perdiz, 78

Perdices al agrio (escabeche), 81
Perdiz en mantequilla de cangrejos, 84
Codornices al barro, 88
Codornices al emperador de la China, 91
Codornices en sarcófago, 94
Becada a la antigua, 97
Becada con puré de castañas, 102
Paella de pato (caracoles y anguila), 106
Pato a la mandarina (o a la naranja), 109
Paloma asada & jamón de paloma, 112
Zorzales y rabos con arroz, 116
Zorzal en jara, 120
Croquetas de caza, 123

RECETAS DE CAZA MAYOR, 127

CIERVO, 129

Ciervo (o gamo) relleno de membrillo, 135
Venado (o gamo) al cuero, 138
Asado de venado al siglo XXI, 142
Hamburguesa salvaje, 145
Brocheta de casquería, 145
Barritas energéticas primitivas (pemmicam), 152
La primera sopa de la historia, 155
Borsch zarista, 158

JABALÍ, 161

Picadillo de jabalí, 166
Estofado de jabalí a los tres sabores, 170

Jabalí estilo Obélix, 177
Brocheta de saltamontes, 182

CORZO, 187

Solomillo de corzo en hojaldre, 190
Tartar de corzo, 192
Secuencias de corzo, 195

RECETAS CON PECES DE RÍO, 201

CAPTURA Y SUELTA (O NO). LA DUDA DEL PESCADOR EN EL SIGO XXI, 203

Trucha en lágrimas, 209
Trucha azul, 211
Salmón en cama de reinetas, 213
Milhojas de salmón, 216
Tiradito de tenca, 218
Salazón de tenca, 220
Carpa o barbo frito, 222
Escarapuche de peces, 226
Carpa de Navidad, 228
Anguila asada, 231
Albóndigas de lucio, 234
Lucioperca al vapor, 237
Perca empanada, 240
Siluro alangostado, 242
Ensaladilla rusa de cangrejos, 245

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS, 251

RECETAS

DE

CAZA MENOR

CONEJO DE MONTE

ORYCTOLAGUS CUNICULUS

Hispania, para los fenicios, significaba «tierra de conejos». El conejo ocupaba prácticamente todas las regiones y ecosistemas de la Península. Tanto el lince ibérico como el águila imperial son depredadores naturales de nuestro conejo de monte, y fue la «pieza reina» para el cazador humilde durante toda la Edad Media y el resto de siglos hasta el XX. A pesar de ser muy prolífico y adaptable a cualquier tipo de alimento, dos enfermedades inventadas por el hombre para, ¡erróneamente!, controlar sus poblaciones, unido al uso de abonos, insecticidas y herbicidas, la eliminación de matorral y linderos en la agricultura intensiva han reducido mucho en algunas zonas las abundantísimas poblaciones en todo el país.

Pero en los últimos años parece que el conejo vuelve a proliferar y a ser una pieza de caza frecuente en el morral de los cazadores. El conejo ha estado siempre muy presente en multitud de guisos regionales tradicionales, aunque hoy «la modernidad» lo ha apartado un poco de nuestros menús de diario.

La carne de conejo, tanto de monte como de granja, tiene proteínas de alta calidad —aporta ciento treinta y una kilocalorías por cada cien gramos— y es rica en vitaminas y vitaminas del grupo B —B3, B6 y B12—, en fósforo, selenio y potasio.

No solo somos lo que comemos, sino sobre todo somos lo que guisamos. El dónde, el cuándo, el porqué de la preparación de los alimentos define nuestra cultura. Hoy, la creciente demanda de productos *gourmet* va en paralelo a la demanda de *fast-food.* Los extremos se tocan. Hablamos de degustar —cultura del placer—, nutrir —medicalización del alimento—, ya no de llenar la panza —recordemos a Sancho Panza: cultura de la escasez—, pero sí de patologías alimenticias propias de las sociedades opulentas —obesidad infantil, anorexia, bulimia— de culturas en las que los conceptos de alimento y belleza se unen sobre una relación causal falsa y perniciosa. Y es en este contexto en el que asombra el poco prestigio, aprecio y precio que tiene la carne de caza en nuestro país. Asoma aquí un controvertido dilema ético: el cazador que no aprecia o consume la pieza cazada deja de ser cazador. Su acción se convierte en pura retórica, arte por el arte, gesto vacío, caza virtual. Queda el trofeo como sublimación, la estadística de la cantidad que aludirá solo a una habilidad sin otra finalidad que el entretenimiento puro, la muerte del animal como diversión o habilidad —el lugar de la muerte como paso necesario, pero no fin en sí mismo—. Pero la muerte como arte, deporte o forma de ocio es éticamente indefendible salvo como literatura

—Thomas de Quincey: *Del asesinato considerado como una de las bellas artes*—. Si este comportamiento se generalizase, el cazador quedaría reducido a mero eliminador de plagas cuando la abundancia de determinada especie fuera dañina para la agricultura o el medio ambiente, como ocurre ya con los conejos en determinadas zonas de Valencia o en los parques naturales en los que la caza está prohibida, pero no así el control —eliminación— de las poblaciones de los animales que allí viven. Seremos igual que cucarachicidas, a la vez necesarios y despreciados. Porque lo que no aceptará la sociedad será la figura del cazador que mata-caza por ocio y no aprovecha o consume esa carne. Si desaparece la unión entre caza y alimento perderemos una parte importante de nuestra identidad cultural —las formas diversas, sencillas o sofisticadas de preparación de este nutriente—, perderemos también el uso de un alimento saludable y ecológico y, sobre todo, perderemos el argumento ético, no por milenario, menos verdadero, de comer lo cazado, matar para comer.

Recuperamos, por lo tanto, el conejo de monte para nuestras cocinas con estas recetas muy sencillas, algunas milenarias, pero ya perdidas para los recetarios modernos.

CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN PREVIA DE LA CARNE

- Los conejos jóvenes y las hembras tienen la carne más tierna, por lo que son ideales para asar o freír. Los machos y los conejos más «viejos» es mejor dejarlos para guisos.

- Destripar, evitando romper los intestinos. Reservar el hígado, retirando con cuidado la bilis.

- Es importante quitar bien la piel y lavar con abundante agua la carne, limpiando a conciencia la parte de la cola y entre los dos muslos.

- Lavar bien la sangre y prescindir de las zonas en las que los perdigones hayan deshecho la carne.

- Si compras conejo de granja la carne será más blanca y también menos perfumada. Además, necesitará menos tiempo para las cocciones. Pero también es una carne sabrosa y de gran calidad.

- Si te regalan unos conejos y no sabes o no puedes quitarles la piel y eviscerarlos, es mejor que se los lleves a tu carnicero de confianza que seguramente hará esas delicadas operaciones con profesionalidad y rapidez.

CAZA Y PESCA TV

El conejo es una de las especies más prolíficas de la naturaleza. Una hembra puede llegar a tener más de cien crías al año.