



GUÍA DIGITAL

Carne de caza

NATURALEZA EN EQUILIBRIO



REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE CAZA

 legados



CARNE DE CAZA

ÍNDICE

1. Introducción	02
2. Beneficios nutricionales	03
3. Sostenibilidad y aprovechamiento	06
4. Consejos de preparación	08

Naturaleza en equilibrio: carne de caza

Bienvenidos a esta guía digital, una iniciativa de la Real Federación Española de Caza (RFEC) y Legados, diseñada para poner en valor uno de los recursos más extraordinarios, y a veces olvidados, de nuestra tierra, la carne de caza.

En un contexto global donde la sociedad demanda una alimentación más consciente, ética y saludable, la caza se posiciona no solo como una actividad ancestral, sino como un modelo de soberanía alimentaria para el siglo XXI. Esta guía nace con el firme propósito de acercar al consumidor y al aficionado una materia prima que es, por definición, pura, silvestre y de una calidad orgánica inalcanzable para los procesos industriales.

Desde la RFEC, entendemos que la carne de caza es el último eslabón de una cadena de respeto hacia el medio ambiente. Cada pieza recolectada es el resultado de una gestión cinegética responsable que garantiza el equilibrio de nuestros ecosistemas y la supervivencia de la biodiversidad en la Península Ibérica. Consumir caza es, por tanto, una forma de apoyar directamente la conservación de nuestros montes y el desarrollo de nuestro mundo rural.

A través de las siguientes páginas, te invitamos a descubrir un universo de beneficios nutricionales, consejos maestros para su tratamiento en cocina y recetas que rinden homenaje a nuestra tradición gastronómica. Queremos que esta guía sea tu herramienta para redescubrir el sabor de lo auténtico y para comprender por qué la carne de caza es, hoy más que nunca, la opción más sostenible, ética y saludable que podemos llevar a nuestra mesa.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

El Valor de lo Auténtico: ¿Por qué elegir Carne de Caza?

¿Es posible consumir proteína animal de forma ética, saludable y sostenible en pleno siglo XXI? La respuesta se encuentra en nuestros bosques. La carne de caza representa la máxima expresión del producto 'Km 0': animales criados en libertad, alimentados de forma silvestre y libres de cualquier intervención artificial. Es la alternativa definitiva para quienes buscan una dieta consciente sin renunciar al placer de un sabor intenso y auténtico.

En esta guía digital, hemos condensado todo lo que necesitas saber para integrar esta joya culinaria en tu cocina diaria. Desde sus extraordinarios beneficios para la salud, con perfiles de grasa mínimos y una densidad proteica insuperable, hasta los secretos de preparación que transforman una pieza de caza en un plato de alta cocina. Prepárate para descubrir una materia prima excepcional que cuida de ti mientras protege la biodiversidad de nuestro entorno.



BENEFICIOS NUTRICIONALES

1. Un Superalimento Nutricional

La carne de caza es, posiblemente, la proteína animal más saludable que podemos incluir en nuestra dieta. Al ser animales que viven en libertad y mantienen una actividad física constante, su perfil nutricional es excepcional:

Extraordinariamente magra: Al ser animales activos, su contenido en grasa es mínimo (mucho menor que el de la ternera o el cerdo doméstico), lo que se traduce en menos calorías y más salud cardiovascular.

- **Proteína de alto valor biológico:** Aporta todos los aminoácidos esenciales necesarios para la regeneración muscular y el sistema inmunológico.
- **Riqueza en minerales:** Es una fuente natural de hierro hemínico (de fácil absorción) y zinc, fundamentales para combatir la anemia y fortalecer las defensas.
- **El equilibrio del Omega-3:** Al alimentarse de pastos, brotes y frutos silvestres, su carne presenta una relación óptima de ácidos grasos esenciales, ayudando a reducir los niveles de colesterol "malo".



2. Pureza sin Aditivos (100% Orgánica)

En un mundo de alimentos procesados, la caza destaca por su honestidad. Es el producto "bio" por excelencia:

- **Libre de hormonas y antibióticos:** Estos animales crecen a su propio ritmo, sin promotores de crecimiento ni tratamientos químicos preventivos.
- **Alimentación natural:** No consumen piensos compuestos ni soja de deforestación; su dieta se basa estrictamente en lo que el ecosistema ofrece según la estación.

BENEFICIOS

3. Sostenibilidad y Compromiso Ético

Elegir carne de caza es apoyar un modelo de consumo responsable que protege nuestros ecosistemas:

- **Control poblacional y biodiversidad:** La caza reglamentada ayuda a mantener el equilibrio de las especies, evitando la sobrepoblación que degrada los bosques y protege la agricultura local.
- **Huella de Carbono mínima (Km 0):** Es un producto de proximidad que evita los largos transportes transoceánicos y las emisiones derivadas de las macrogranjas.
- **Respeto al Bienestar Animal:** El animal de caza vive toda su vida en su hábitat natural, ejerciendo sus instintos y sin el estrés del confinamiento o el transporte industrial.



4. Una Experiencia Gastronómica Única

Más allá de la salud, está el placer de comer. La carne de caza ofrece matices imposibles de replicar en la ganadería intensiva: sabores intensos que evocan al monte, texturas firmes y una versatilidad que va desde el guiso tradicional hasta la alta cocina de vanguardia.

SOSTENIBILIDAD Y APROVECHAMIENTO

El Ciclo del Respeto: Aprovechamiento Integral y Sostenible

La carne de caza es el modelo de consumo más coherente con la preservación del medio ambiente. A diferencia de la ganadería industrial, que requiere grandes recursos externos (agua, piensos, transporte), la caza aprovecha los recursos naturales de manera equilibrada y renovable.



SOSTENIBILIDAD Y APROVECHAMIENTO



Motor de biodiversidad

La caza regulada por la RFEC es una herramienta técnica que garantiza el equilibrio entre especies, protege los hábitats de la sobreexplotación y asegura la salud de la fauna silvestre frente a enfermedades.



Huella de carbono mínima

Es el producto "Km 0" por excelencia. Al no depender de piensos industriales ni transportes transoceánicos, su consumo reduce drásticamente las emisiones y ayuda a prevenir incendios al mantener los montes limpios.



Ciclo de aprovechamiento integral

Honramos al animal utilizando cada parte. Desde los cortes nobles hasta los huesos para caldos nutritivos y pieles para artesanía, cerrando un ciclo de consumo consciente y sin desperdicio.



Ética y bienestar animal

No hay mayor respeto que la vida en libertad absoluta. Sin estrés de confinamiento ni dietas artificiales, la caza ofrece una carne ética y honesta, fruto de un ciclo vital plenamente natural.

CONSEJOS DE PREPARACIÓN

El arte de tratar la caza: Del monte a la mesa

Dominar la cocina de caza no requiere ser un chef con estrella Michelin, pero sí entender que estamos ante una materia prima única. Al ser una carne magra, silvestre y con carácter, no se puede tratar igual que un filete de supermercado.

La clave del éxito reside en la paciencia y el respeto al producto. En este apartado, aprenderás que la cocina de caza es un equilibrio perfecto entre técnicas ancestrales como los largos estofados y métodos modernos que resaltan su pureza. Con los siguientes consejos, transformarás cualquier pieza en un manjar tierno, jugoso y equilibrado, sorprendiendo incluso a los paladares más escépticos.





El poder del marinado: Sabor y ternura

El marinado no es solo para dar sabor, sino para ablandar las fibras de la carne. Sumergir la pieza (especialmente en caza mayor) en una mezcla de vino tinto, hierbas aromáticas (tomillo, romero), bayas de enebro y un toque de aceite durante 12 a 24 horas en la nevera, ayudará a romper el colágeno y a equilibrar los aromas silvestres más intensos.



Menos es más: Controla el punto de cocción

Al tener muy poca grasa, la carne de caza (como el lomo de corzo o ciervo) se seca con extrema facilidad. Para piezas nobles a la plancha o brasa, el objetivo es un punto sangrante o al punto. Si te pasas de cocción, la carne se volverá dura y perderá su jugosidad característica.



El atemperado: Evita el choque térmico

Nunca saques la carne del frigorífico y la eches directamente a la sartén. Deja que la pieza repose a temperatura ambiente al menos 30-60 minutos antes de cocinarla. Esto asegura que el calor penetre de forma uniforme hasta el centro, evitando que el exterior se queme mientras el interior sigue helado.



La importancia del reposo post-cocción

Este es el secreto de los profesionales. Una vez que retires la carne del fuego, déjala reposar sobre una tabla (tapada con papel aluminio) durante unos minutos (la mitad del tiempo que duró la cocción). Esto permite que los jugos se redistribuyan por toda la pieza; si la cortas nada más sacarla, todos los jugos se escaparán y la carne quedará seca en el plato.



Limpieza y despiece meticuloso

La carne de caza suele venir con "telas" o fascias de tejido conectivo muy finas (aponeurosis). Es fundamental dedicar tiempo a limpiar bien la pieza de estas membranas plateadas con un cuchillo afilado. A diferencia de la grasa en un chuletón, estas telas no se deshacen con el calor y son las responsables de esa sensación de carne "chiclosa" o difícil de masticar.

NATURALEZA EN EQUILIBRIO

GUÍA DIGITAL

Carne de caza

Un proyecto de:



REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE CAZA

En colaboración con:

