Liebre



Hare
Llepus granatensis

La liebre es un mamífero roedor de cola corta, semejante al conejo, pero de mayor tamaño. La variedad más extendida es la liebre común europea. Su labio superior está partido, las extremidades superiores son más largas que las anteriores y corre a saltos con gran rapidez. Su carne es muy apreciada; de un característico tono oscuro, casi negruzco, muy distinto al de los tonos pálidos del conejo. Su grasa, poca cantidad, es de color céreo o blanco crema y blanda, oliendo un poco a rancio.

La libre será más sabrosa cuanto más joven sea; los ejemplares entre los 2 y 2,5 kg suelen ser los mejores y también es preferible la liebre cazada con galgos que la cazada con escopeta, pues tiene menos destrozos musculares. Lo habitual es su preparación al horno, aunque los guisos con su carne son altamente apreciados. Más apropiado es adaptar cada edad del animal a una receta. Si tiene pocos meses se puede asar y cuando llega casi al año se guisa. Es también muy apreciada la receta del Civet de liebre; macerada con vino tinto, cebolla, zanahoria y especias. Con su carne se elaboran patés y terrinas de gran palatabilidad.

Estacionalidad

Animal de caza menor disponible principalmente en temporada de otoño e invierno.

Porción comestible

65 gramos por 100 gramos de alimento.

Fuente significativa

Proteínas, potasio, selenio, fósforo, niacina, vitamina B_6 y B_{12}.

Valoración nutricional

La carne de liebre tiene un considerable valor nutricional. Su componente mayoritario es el agua y le sigue la proteína de gran importancia, tanto desde el punto de vista de su cantidad —superior al de la media del grupo de carnes— como de su calidad, reflejada en un elevado valor biológico.

La liebre se puede considerar una carne magra ya que el porcentaje de lípidos de su composición es inferior al 5%. En la grasa del animal están presentes en mayor proporción ácidos grasos insaturados, especialmente monoinsaturados, y un 34% de los lípidos totales, de ácidos grasos saturados. Este hecho es contrario a la idea tan difundida de que las grasas animales poseen mayoritariamente ácidos grasos saturados.

Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de hidratos de carbono en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem, de forma que la carne de liebre no contiene hidratos de carbono.

La liebre destaca por su aporte de minerales: potasio, fósforo y selenio, entre otros. Igualmente es fuente considerable de vitaminas del grupo B como la niacina, la vitamina B_6 y la vitamina B_{12}, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Esta carne, al igual que las otras carnes de caza, poseen cantidades elevadas de purinas, superior al encontrado en otros animales de abasto.

Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos, entre los que está la liebre.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (230 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	133	199	3.000	2.300
Proteínas (g)	23	34,4	54	41
Lípidos totales (g)	4,6	6,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,55	2,32	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,09	1,63	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,92	1,38	17	13
ω-3 (g)*	0,233	0,348	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,662	0,990	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	71	106	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	72,4	108	2.500	2.000
Calcio (mg)	22	32,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,5	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	25	37,4	350	330
Zinc (mg)	1,4	2,1	15	15
Sodio (mg)	67	100	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	360	538	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	329	700	700
Selenio (µg)	17	25,4	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,19	0,28	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	12,5	18,7	20	15
Vitamina B_6 (mg)	0,5	0,7	1,8	1,6
Folatos (µg)	5	7,5	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	10	15,0	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	0,13	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CONEJO, LIEBRE). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.