

# GASTRONOMÍA TRADICIONAL BAJO MARTÍN

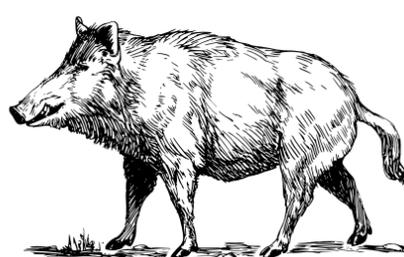
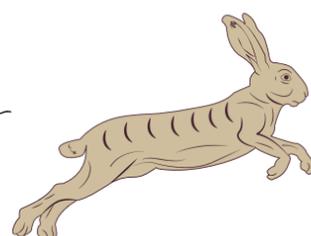
## PRODUCTO PRIMARIO

### CAZA



### Razas y calendario

Verano	Codorniz
Octubre	Caza menor (conejo de monte, liebre, perdiz, tordos...) y caza mayor (cabra montesa, corzo y jabalí). Las batidas de jabalí siempre son en domingo.



### Temporada de consumo

Se consume todo el año, sobre todo si se pone en conserva. Para las fiestas del pueblo es tradicional comer esas conservas.



### Beneficios de su consumo

La carne de caza es una buena fuente de proteínas. Es similar a la de otros animales pero de mayor valor biológico porque procede de animales que se crían en la naturaleza y se alimentan de los vegetales y frutos a su alcance.

Son animales que se mueven constantemente en la naturaleza, lo que evita que acumulen mucha grasa. Además esta grasa es en su mayor parte Omega 3 debido al consumo de vegetales silvestres.

