

Pescados y mariscos

VARIEDADES

Pescado

Según su clasificación zoológica los peces se dividen en dos grandes grupos:

- Los cartilaginosos son aquellos que tienen esqueleto interno de cartílago y sin espinas como tiburones, cazón, rayas o pez martillo.
- Los teleósteos son peces con esqueleto (con espinas) a los que pertenecen la mayoría, clasificándose a su vez en ahusados, que son los más numerosos (atún, bonito, sardina, bacalao, merluza, lubina, salmonete, salmón, lucio); los planos (lenguado, gallo, rodaballo) y los alargados y cilíndricos (congrío, morena, anguila).

Según el contenido de materia grasa los podemos agrupar en:

- Magros: entre 0.5% y 4% de lípidos, la mayoría (dorada, lubina, salmonete, raya, bacalao, merluza, lucio...)
- Semi-grasos: entre el 4% y 10% de lípidos (sardina, boquerón, caballa, arenque, trucha...)
- Grasos: Entre el 10% y 20% de lípidos, menos numerosos (atún (13%) salmón (8-12%), morena, lamprea...)

El contenido de grasa de cada pescado está sujeto a oscilaciones de acuerdo con la temporada del año.

Por otra parte encontramos peces de agua dulce como el salmón, esturión, trucha, trucha asalmonada, lucio, carpa, barbo, etc.

Crustáceos

Animales marinos con caparazón articulado, cabeza y tórax unidos en un solo cuerpo y dos antenas. Los mariscos vivos requieren temperaturas de conservación más altas, alrededor de los 10°C. Si están muertos (pero no congelados) lo ideal es ponerlos sobre una base de hielo picado en la nevera. Ejemplo: gamba, cigala, bogavante, centollo, langosta...

Moluscos

Animales marinos con concha, 1 ó 2, de cuerpo de cuerpo blando insegmentado. Para los moluscos es aconsejable guardarlos en agua ligera-mente salada a 5°C/6°C durante unas horas y finalmente pasarlos por agua dulce ejerciendo siempre presión sobre las conchas para evitar que se abran en exceso. Ejemplo: mejillón, ostra, vieira, almeja, berberecho, dátil de mar, caracol marino...

LA PATENTE

LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

Cefalópodos

Son moluscos sin concha, con cabeza rodeada de extremidades provistas de ventosas. Tienen los mismos parámetros de conservación que los pescados. Ejemplo: calamar, sepia, pulpo...

Otros animales marinos

Erizos, pepinos de mar, anémonas (ortiguillas), mamíferos (no consumidos).

LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN

Reconocimiento de un buen pescado

Pesca Arrastre

El arrastre o pesca de arrastre también es conocida por el nombre de retropesca. Consiste fundamentalmente en el empleo de una red lastrada que barre el fondo del mar capturando todo lo que encuentra a su paso. Se trata de un arte activo, en el sentido de que no espera ni confía en los movimientos del pez para su captura. Sin embargo, se suele considerar como una práctica muy destructiva para el ecosistema.

Pesca de palangre

Más artesana y respeta el ecosistema.

Para identificar un buen pescado debemos buscar las siguientes características: aspecto brillante, terso, duro; piel o escamas enteras y bien adheridas; ojos nítidos, brillantes, saltones; carne dura, prieta; agallas limpias, nítidas; olor a mar; que tenga vísceras.

Limpieza

Lo más importante para conservar la calidad del pescado es no romper la cadena de frío y, una vez comprado, eliminar lo más rápido posible las vísceras y restos de sangre.

Lavar el pescado. Porcionarlo lo más tarde posible para no exponer el músculo al aire.

Conservarlo entre 0 °C-1°C. En caso de congelar, guardar en porciones y a temperatura de -20°C sin “amontonar” y congelar lo más rápidamente posible. La descongelación es tan o más importante que la congelación. Debe hacerse muy lentamente (en frigorífico) sobre una bandeja con rejilla y consumirse inmediatamente.

DIEZ RAZONES PARA COMER PESCADO

El pescado es un alimento muy presente en nuestra dieta. España se sitúa en los primeros puestos en el consumo mundial de productos pesqueros, justo detrás de Japón y Portugal. Este alimento presenta indudables ventajas: es apto para todas las edades, su consumo contribuye a prevenir enfermedades, su aporte calórico es en general moderado, se puede preparar de numerosas maneras, etc.



Apto para todas las edades

El pescado es fácil de digerir y posee un interesante perfil nutritivo, similar al de la carne pero con algunas diferencias. Es rico en proteínas completas y, a diferencia de la carne, contiene buena fuente de grasas insaturadas, cuyo consumo se relaciona con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, el pescado es fuente de minerales como fósforo, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro y yodo, de vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B12), y los más grasos, de las A y D. Los profesionales dedicados al estudio de la Nutrición y las Ciencias de la Salud recomiendan alternar el consumo de pescado con otras fuentes proteicas de origen animal (carnes, huevos y lácteos) o vegetal (legumbres, cereales y frutos secos) para que la dieta sea equilibrada. En concreto, se considera que la ración de consumo de pescado por persona debe ser de unos 125-150 gramos sin desperdicios, y la frecuencia de consumo recomendable, entre 3 y 4 veces por semana.

Oferta muy amplia

En España, según el MAPA y la Encuesta de Presupuestos Familiares del Instituto Nacional de Estadística (INE), las especies de mayor demanda son: merluza, pescadilla, sardinas, boquerones y salmón -entre los pescados frescos y congelados-, y atún entre las conservas. No obstante, la oferta disponible en el mercado es mucho más amplia, pero por desconocimiento o comodidad se tiende a escoger siempre tan sólo unas pocas especies. Bastaría con preguntar en los puntos de venta sobre la limpieza y preparación de pescados "desconocidos" para diversificar y degustar especies igual o incluso más sabrosas que se encuentran a nuestro alcance y que se pueden adaptar a todos los gustos.

Bajo en calorías

Los blancos contienen unas 80 calorías por 100 gramos, dado que su contenido de grasa no supera el 2%. Los azules aportan, debido a que presentan como mínimo un 6% de grasa, entre 120 y 200 calorías por 100 gramos. Ambos tipos constituyen una buena opción en dietas para reducir peso, eso sí, sin olvidar el aumento de calorías que se puede producir en su cocinado (al empanarlos o freírlos en aceite) y acompañamientos (mejor una guarnición de verduras que unas patatas fritas).

Fuente de proteínas completas

El contenido medio de proteínas de los pescados es del 18%, si bien los azules pueden superar el 20%. Es decir, 100 gramos de casi cualquier pescado aportan alrededor de una tercera parte de la cantidad diaria recomendada de proteínas. Estas proteínas son de elevado valor biológico, al igual que las de otros alimentos de origen animal, dado que contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidad y en proporción adecuados.

LA PATENTE

LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

Contribuye a prevenir enfermedades

A diferencia de otros alimentos de origen animal, el pescado contiene ácidos grasos poliinsaturados en una proporción en torno a un 25-45% respecto del total de ácidos grasos. Entre ellos se encuentran el ácido linoleico de la familia Omega-6 y los ácidos EPA (eicosapentanoico) y DHA (docosahexanoico), de la familia Omega-3. Todos ellos se encuentran en especial en los pescados azules o grasos. A partir de ellos se producen en el cuerpo unos compuestos, las prostaglandinas, que poseen, entre otras, la capacidad de reducir procesos inflamatorios, regular la tensión arterial, disminuir el riesgo de coágulos o trombos, así como de equilibrar los lípidos sanguíneos (aumentan el HDL o 'buen colesterol', reducen el LDL o 'mal colesterol', además del colesterol total y los triglicéridos). Todo esto se traduce en una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. La cantidad recomendable para obtener los citados beneficios es de entre 2 y 3 gramos semanales de ácidos grasos Omega 3, lo que se consigue tomando pescado azul de 1 a 3 veces a la semana.

El pescado azul puede resultar beneficioso para aliviar los síntomas de enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide. Diversos estudios sugieren que una dieta rica en Omega-3 y antioxidantes mitiga la inflamación.

Contribuye a prevenir el bocio: el bocio es una enfermedad que se caracteriza por un crecimiento anormal de la glándula tiroides que regula el funcionamiento del organismo, en general causada por una deficiencia de yodo. El pescado, sobre todo el de mar, es muy buena fuente de yodo. En este aspecto destacan: salmonete, halibut, salmón, bacalao salado y conservas de atún o bonito.

Fortalece los huesos

La ingesta de pescados cuyas espinas también se comen, como especies pequeñas y enlatadas (sardinas, anchoas...), se convierte en una fuente alimenticia de calcio. El contenido en calcio de una lata de sardinas con un peso neto de 70 gramos es similar al que aporta un vaso de leche.

Crecimiento y desarrollo

El crecimiento y el desarrollo corporal que tienen lugar durante la infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia exigen un mayor aporte proteico respecto a otras etapas de la vida, por lo que se recomienda alternar el consumo de pescado con otras fuentes proteicas. El feto necesita entre 50 y 60 mg/día de los ácidos grasos linoleico y linolénico durante el tercer trimestre y la mujer embarazada requiere el doble que en situación de no embarazo.

Fácil de digerir

El pescado posee proteínas poco grasas y, a diferencia de la carne, su contenido de colágeno es bajo. El colágeno es una proteína del tejido conjuntivo presente en piel, tendones y cartílagos que aporta dureza. Dado que los pescados tienen poco colágeno, resultan más tiernos y fáciles de digerir.



LA PATENTE

LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

Muy versátil en la cocina

Para disfrutar del pescado, conviene variar entre las distintas especies y técnicas culinarias, lo que dará como resultado una dieta más equilibrada y apetecible.

Derivados del pescado

Hay pescados de escasa demanda y consumo; especies poco conocidas o que no tienen buena apariencia para la venta directa, pero que mantienen su calidad higiénica y nutritiva. Los enlatados (conservas y semi-conservas), pescados en salazón y ahumados, etc.



Tataki y spirelli de hortalizas

Ingredientes para 6-7

1200 g de lomo de atún de buena calidad, fresco, limpio, sin espinas y en una sola pieza
Pimienta de voatsiperefery
Tomillo fresco
10-15 gr de jengibre fresco rallado
2 dientes de ajo laminado finamente
1 cucharada de buen vinagre chardonnay (de uva blanca)
60 gr. de aove
un chorro generoso de aceite de sésamo
1 hoja de laurel
1 cucharada de azúcar
200 ml de salsa soja
1 cucharada de sésamo tostado
3 pimientos grandes (a ser posible rojos y amarillos)
2 zanahorias grandes
2 calabacines

Corta el atún a tacos de 5 x 5 aprox.

Mezcla el aceite de oliva, el de sésamo y el tamari con el vinagre y las especias.

Baña el atún con este preparado y deja madurar aprox. 1 hora en nevera.

Corta a juliana muy fina las hortalizas simulando el corte de un espagueti. Saltea en un wok o similar a fuego muy fuerte.

Retira el atún, sécalo y ásallo por los 4 lados dejándolo muy poco hecho por el centro.

Sirve el atún sobre una cama de las hortalizas salteadas.

Acaba con sal en escamas y el sésamo tostado.



Salteado de verduras y setas con calamares y demi glace

Ingredientes para 7

1 calamar mediano o pequeño por persona (puedes comprarlos frescos, lavarlos y congelarlos)
las patas y aletas de los calamares
120 gr. de cebolla
60 gr. de zanahoria
30 gr. de puerro
30 gr. de apio
50 gr. de champiñones en láminas
50 gr. de calabacín
2 pimienta del piquillo
1 l de caldo de ave
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
2 diente de ajo laminado
pimienta
laurel
tomillo
8 espárragos verdes cocidos a la inglesa y al dente
2 calabacines para tornear y cocer a la inglesa y al dente
2 zanahorias grandes para tornear y cocer a la inglesa y al dente
12 judías verdes redondas para cocer a la inglesa al dente
10 patatas de "platillo"
8 champiñones
2 diente de ajo laminado
perejil picado

Dorar las aletas y las patas del calamar en una cazuela con el aceite, añadir todas las hortalizas y las especias, cocinar muy lentamente hasta que empiecen a dorar, mojar entonces con el caldo y cocer 1/2 hora "poché" (Lentamente). Colar y reservar.

Recuperar los cuerpos de los calamares y cortar por la mitad a lo largo. Marcar con el cuchillo en forma de rejilla, sin llegar a cortar del todo el calamar. Reservar.

Saltear el calamar brevemente y reserva enrosado.

En la misma sartén saltear las hortalizas y setas, con el ajo picadito - desglasar con el fondo y dejar reducir. Retirar del fuego y añadir el perejil. Salpimentar y dejar reposar 1 min.

Emplatar, procurando que no quede el calamar tapado y todo esté muy caliente.

* Los calamares son unos cefalópodos ricos en proteínas y de bajo contenido en grasa. La mayor parte de esta grasa es de tipo omega 3, como la que encontramos en el pescado azul y en algunos frutos secos como la nuez. A esta grasa se le atribuyen propiedades beneficiosas para la salud cardiovascular. Por su contenido en sodio y purinas, el consumo de calamares está restringido en caso de hipertensión e hiperuricemia (ácido úrico).



Salmón a baja temperatura con verduritas encurtidas, mahonesa de lima y aire

Ingredientes para 14/15 medias raciones

1.2k de salmón en una pieza (abierto cómo para supremas)
Un poco de ralladura de naranja y lima
salsa de soja
unas gotas de aove
microbrotes para decorar
bolsas de envasar al vacío si dispones de envasadora al vacío (o Bolsas “zip” de congelación)

Para las hortalizas encurtidas:

1 manojo de zanahorias baby
1 cebolla morada
6 chalotas

4/5 rabanitos
vinagre (aprox 1 vaso)
pimienta
1 cda de azúcar moreno
un chorro de salsa soja
agua y sal

Para la mahonesa de lima y sésamo:

300 g de mahonesa
mostaza dijon aprox 1 cda - a gusto-
2 cda sopera de aceite de sésamo
Ralladura de lima
Sal

Para el aire de jengibre:

200 ml de agua
1 trozo jengibre rallado
salsa soja
1 cdta de lecitina
1 media

Escalda las zanahorias y la cebolla. Escurre y pasa por agua fría.

Disuelve el azúcar moreno en el vinagre, añade pimienta, salsa soja e incorpora las hortalizas. Cubre con agua y deja de 30 minutos a 3 horas.

Mezcla la mahonesa con el resto de los ingredientes (las proporciones irán según tu gusto)

Mezcla los ingredientes, bate, cuela por una media o colador muy fino. Pon el líquido en un bol e introduce aire con la batidora para que salgan las burbujas (espera a este paso a la hora del emplatado).

Introduce con cuidado el salmón salpimentado y con la ralladura en la bolsa, añade la salsa de soja y el aceite de oliva. Cierra o sella intentando quitar el aire e introduce en una olla con agua caliente a 50°C (El objetivo es mantener el agua a 50º para que en el corazón de las piezas de salmón se lleguen a alcanzar 40º)

Evita que entre agua en la bolsa. Si has optado por usar una bolsa sellada debes poner peso sobre la olla para evitar que las bolsas “floten” (nos valdrá con una tapa más pequeña). Si has optado por la bolsa “zip” la forma más sencilla de eliminar el aire de la bolsa es meterla en un baño de agua, dejando abierta una esquinita del cierre. La propia presión del líquido pega la bolsa al alimento, eliminando suficiente aire. Cuando la bolsa esté sumergida casi hasta el cierre, la cerramos. sujétalas al lateral de la olla con una pinza de la ropa o similar.

Cocina de 20 a 25 minutos a 48º aprox. Puedes ayudarte de un termómetro (o procura que sea una cocción con un fuego a intensidad muy baja).

Cuando haya pasado el tiempo, abre la bolsa y retira el salmón con mucho cuidado.

Reserva el jugo para aliñar el salmón.

Hay que ser muy cuidadosos porque el salmón a baja temperatura queda tiernísimo y hay que manipularlo cuidadosamente.

Emplata el salmón con unas gotas del jugo de su cocción, un poco de la mahonesa y los encurtidos. Decora con el aire y unos brotes verdes.