

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.



Caballa en escabeche de naranja y vermouth

Ingredientes para 14

14 lomos limpios de caballa (7-8 caballas grandes y muy frescas)
300 g de aove
100 g de vinagre de manzana
50 g de vermouth blanco
Ralladura de 1 naranja
6 diente de ajo
1 cebolla grande a corte ciseler
1 zanahoria grande a corte emincer
1 cucharadita de pimentón de la Vera
1 cucharadita de pimienta negra en grano
2 hojas de laurel
2 ramas de tomillo fresco
2 ramas de romero fresco
1 cucharadita de sal
250 g de harina

Enharina la caballa y fríela ligeramente un par de minutos en aceite muy caliente, solo por el lado de la piel. Decanta y pon los lomos en una fuente profunda o cazuela con la piel hacia abajo y reserva.

Calienta el aceite de oliva en una cazuela a fuego medio. Dora los ajos ligeramente chafados sin pelar, la cebolla y la zanahoria.

Baja la intensidad del fuego y añade la ralladura de naranja, el pimentón, el vinagre, el vermouth, la pimienta, el romero, el laurel y la sal. Dejar hervir aprox 5/10 min.

Vuelca el escabeche sobre el pescado. Dejar enfriar y reposar.

Introduce en la nevera.

Sirve a temperatura ambiente.

Este plato sabe mucho mejor a los días siguientes de la preparación.

El tiempo de conservación se alarga ya que gracias al vinagre y al aceite se evita la oxidación.

¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta
escribenos y trataremos de ayudarte
<http://bit.ly/nomesale>

¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y
pimienta dejando tu opinión sobre el
taller en tripadvisor entrando en
<http://bit.ly/lapatentemola>



BOSCH



CAVIAROLI



Lékué

Merluza al horno con salsa verde y almendras

Ingredientes (1/2 ración para 14 personas)

14 supremas (*) de merluza
(aprox. 14 porciones de 80-100g)
300g de almejas rosellona (una vez adquiridas guardar en nevera sumergidas en agua con abundante sal)
7 patatas grandes
1 pimiento rojo
½ puerro
3 cebollas grandes

Para la picada

4 dientes de ajo
100 g de almendras crudas sin piel
½ vaso de vino blanco
200 g de aove
Sal
Pimienta molida
Perejil

¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta
escribenos y trataremos de ayudarte
<http://bit.ly/nomesale>

¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y
pimienta dejando tu opinión sobre el
taller en tripadvisor entrando en
<http://bit.ly/lapatentemola>

Cortar finamente la cebolla y el puerro en rodajas y disponer en una bandeja con un buen puñado de sal (les hará perder parte del contenido de su agua y los ablandará, evitando así que se quemen con facilidad en el horno).

Cortar a juliana el pimiento rojo.

Lavar y cortar las patatas a rodajas de 0,5 cm aprox. (corte panadera) para poner a modo de cama en el fondo de la bandeja. Salpimentar ligeramente.

Lavar con agua abundante la cebolla y el puerro. Escurrir y colocar junto con las patatas y el pimiento en la base de una fuente para horno. Regarlo con la mitad de la salsa de la "picada".

Cocinar tapado en horno a 220º hasta que observemos que la patata esté tierna.

Disponer la merluza sobre la cama de patata. Regar con la salsa restante y hornear destapado aprox 10 min. El tiempo lo determinará el grosor de las porciones.

Evitar cocinarlo en exceso.

Escurrir el agua de las almejas, abrir al vapor y reservar.

Servir la merluza sobre una cama de hortalizas y las almejas.

Para la picada

Mezclar los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar. Reservar.

(*) Una suprema es un tipo de corte de pescado que generalmente se ha realizado evitando que tenga espinas. Se obtiene una vez separados los lomos del pescado. Generalmente es una porción que posee forma rectangular. Se suelen obtener supremas de pescados que poseen lomos de gran calibre como puede ser la merluza, el bacalao, el atún, etc. Por regla general se sirven en raciones, de tal forma que una suprema se encuentra entre los 150 y 175 gramos por persona.



Consomé exprés de gamba roja

Ingredientes para 14

1 diente de ajo
1 zanahoria
1 tomate maduro
½ puerro (parte blanca)
1 cebolla
14 gambas rojas (frescas o congeladas)
Tomillo fresco
Pimentón dulce de la vera
Sal
Aove
1 cafetera exprés de 6/8 raciones
14 brochetas de madera

Pelar las gambas y reservar cabezas y pieles. Cortar finamente las hortalizas y dorar (prácticamente sin aove) a fuego medio. Incorporar las cabezas y las pieles de las gambas y saltear junto con las verduras. Aderezar con la sal, pimentón y el tomillo e introducir en una cafetera exprés; rellenando con agua y poner a fuego medio.

Disponer las gambas peladas en un palo de brocheta e incorporar el consomé muy caliente para que las gambas se cocinen con la temperatura del caldo. Servir.

Consejo para tratar la gamba roja

Si la gamba roja la adquirimos fresca debe consumirse lo antes posible. Para guardarlas en el frío las pondremos en una bandeja cubiertas por un paño húmedo.

Si las vamos a comer cocidas

Poner a hervir en un recipiente cantidad suficiente de agua y sal. Un cálculo orientativo es unos 60g de sal por litro de agua. Lo ideal es hervir las gambas en varias tandas de pocas unidades para que la cocción sea uniforme. Cuando el agua rompa el hervor incorporar las gambas, y una vez vuelvan a subir a la superficie esperaremos unos segundos e inmediatamente las sacaremos del agua hirviendo y las pasaremos a otro recipiente con abundante agua salada (en la misma proporción anterior) y mucho hielo para cortar la cocción. Las gambas deberán permanecer sumergidas hasta que estén completamente frías (mínimo 10 min). Una vez cocidas lo ideal es sacarlas del agua con hielo para consumirlas lo antes posible, pero si queremos guardarlas en el frigorífico, mojaremos un paño en el agua de enfriar las gambas y tras escurrido ligeramente las cubriremos en una bandeja para que el frío de la nevera no las reseque.

Si las gambas las vamos a hacer a la plancha

Sacarlas de la nevera aprox. Unos 15 min. antes de cocinarlas y secarlas bien. En una plancha con fuego vivo pondremos bastante sal gruesa en la base y extenderemos las gambas cómodamente. Añadiremos por encima un poco más de sal. Deberán estar aproximadamente de 4 a 7 minutos por cada lado depende del punto de cocción deseado y de su calibre.

¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta
escribenos y trataremos de ayudarte
<http://bit.ly/nomesale>

¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y
pimienta dejando tu opinión sobre el
taller en tripadvisor entrando en
<http://bit.ly/lapatentemola>

