

María Jesús GIL DE ANTUÑANO

El pescado: fuente de proteínas (I)



María Jesús Gil de Antuñano

Los pescados son vertebrados de sangre fría, provistos de aletas, que respiran por medio de branquias y cuya vida se desarrolla en el medio acuático. Y son un valor en alza. La razón es muy sencilla: contienen proteínas de alto valor biológico, aportan más vitaminas que la carne y son de más fácil digestión. Y, gracias a los modernos medios de transporte, llegan a las zonas de interior a las pocas horas de ser capturado. Se ha comprobado que los pueblos que por tradición se alimentan básicamente de pescado (esquimales, japoneses y algunas islas del Pacífico), son menos propensos al infarto de miocardio y otras enfermedades cardiovasculares. El pescado azul, desprestigiado por su exceso de grasa en épocas anteriores, es la solución fácil para evitar el colesterol, ya que sus grasas atacan el colesterol perjudicial y recubren las paredes interiores de las arterias con una capa protectora que impide su obstrucción.

Dentro del pescado fresco hay dos niveles: la **pesca de bajura** que se obtiene en el litoral y llega al consumidor a los tres o cuatro días de haber sido capturada, y la **pesca de altura**, que procede de caladeros lejanos y no llega a nuestras costas hasta pasados de 20 a 30 días desde su captura. Durante este tiempo permanece en las bodegas de los barcos, acondicionadas para tal fin. Tiene una frescura relativa.

• GRANJAS DE PECES •

Hasta ahora, el pescado era de los pocos alimentos «salvajes» que podía consumir el hombre moderno. El pescado se defiende y alimenta por sí solo, por eso en determinadas épocas está más grasoso y grueso: al aumentar el calor, aumenta el placton del agua y tiene más alimento disponible. Las piscifactorías de agua dulce existen hace muchos años y gracias a ellas tenemos abundancia de truchas y otros peces de río y lago todo el año.



Hoy están apareciendo en las costas auténticas granjas marinas, piscifactorías, que crían peces en inmensas jaulas sumergidas en el mar, donde los animales están en su propio ambiente de corrientes y mareas, pero en cautividad. Como las

colonias son muy grandes, se les proporciona el alimento en forma de pienso. Así se cría el salmón en los fiordos noruegos o las serviolas en Mallorca. De todas formas, y a pesar de la lucha contra las corrientes y las mareas de los peces de piscifactoría, su carne no tiene la misma consistencia ni el mismo sabor que la de los criados en libertad, que han viajado millas desde que eran unos alevines hasta que vuelven a desovar a su lugar de origen.

• VALOR NUTRITIVO •

El valor nutritivo del pescado es muy parecido al de la carne; los dos son grandes portadores de proteínas, ya que contienen del 15 al 20 por ciento de su peso. Cuanto más grasoso sea el pescado, menos agua y más calorías tiene. De todos modos, el pescado es más magro y menos calórico que las carnes usuales y sus grasas son muy ricas en vitaminas A y D. Los peces de mar contienen más cloro y yodo, mientras que los de agua dulce son más ricos en potasio, magnesio y fósforo. Los pescados de mar pueden incluirse en los regímenes sin sal, ya que no son más ricos en sodio que los de agua dulce.

Además de la vitamina A (del crecimiento) y D (antirraquítica), en el pescado encontramos la vitamina B y la PP. En cuanto a su valor energético, 100 gramos

de pescado magro proporcionan unas 70 calorías: los más grasos alcanzan las 160.

• CLASES DE PESCADO •

La clasificación tradicional del pescado en «blanco» y «azul» se hace considerando su contenido en grasa. Esta clasificación es arbitraria, porque la proporción varía constantemente a lo largo del año en función de la temperatura de las aguas, del tipo de alimentación y período de reproducción o pureza de cada especie, hasta el punto de que un «pescado azul» puede convertirse en «blanco» después de desovar. Según la cantidad de grasas que posea se denomina **pescado magro o blanco** (cuyo contenido graso es inferior a un 5 por ciento: merluza, pescadilla, lenguado, trucha etc.), **pescado semigraso** (el que tiene de un 5 a un 10 por ciento de grasa: salmónete, sardina, arenque, congrio, caballa, etc) y **pescado muy grasoso** (el que tiene más de un 10 por ciento: atún, salmón, morena, lamprea, etc.).

• PESCADOS DE AGUA DULCE •

No presentan diferencias notables, pero por desconocimiento de muchas especies acusadas de insípidas o por falta de canales de comercialización no ocupan un lugar relevante en nuestras mesas. Si exceptuamos aquéllos que de los estuarios marinos vienen a desovar a los ríos (salmón, lamprea...), pocas veces se pueden conseguir especies que tienen su hábitat natural en lagos y ríos de alta montaña. La excepción es la trucha, que puede ser criada en libertad o en piscifactoría y con una calidad tan variable como la subespecie a la que pertenezca y el medio en que se ha criado. Mientras que la trucha común salvaje (moteada de puntitos rojos y negros) tiene una carne exquisita, la variedad arco-iris (reconocible por una banda irisada que la recorre de cabeza a cola) es una especie de piscifactoría, donde se alimenta con piensos compuestos.

Barbos, tencas, carpas, lucios y truchas de piscifactoría pueden presentar un sabor a cieno poco agradable; la mejor manera de disimularlo es introducir una cucharada de vinagre por la boca del pez o acompañarlos de una salsa ligeramente acidulada.

Verduras rellenas



Modo de hacerlo: Pelar las cebollas y vaciarlas. Lavar los tomates, cortar la zona del tallo y vaciarlos. Lavar los pimientos, cortar el tallo y suprimir las semillas. Raspar los calabacines, cortarlos en tres y vaciarlos.

Después, mezclar el huevo con la carne picada, el perejil, el pan de molde mojado en leche y sazonar con sal y pimienta.

Rellenar las verduras con dicha mezcla, mojar en harina la parte por la que se ha introducido la carne y proceder a freírlas.

En el mismo aceite, freír el ajo y la pulpa de las verduras ya picada previamente. Remojar con el vino y un vaso de agua, sazonar con sal, pimienta, canela y clavo, cocer 5 minutos y verter sobre las verduras rellenas. Continuar la cocción 20 minutos en el horno o sobre el fuego.

Ingredientes para 4 personas: 2 pimientos verdes, 4 cebollas, 2 tomates, 2 calabacines, 350 gr. de carne picada, 1 rebanada de pan de molde, leche, 1 huevo, perejil, 1 clavo, canela, 1 ajo, 1 vaso de vino, harina, 10 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta.

Boquerones adobados en gabardina

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg. de boquerones, 1 limón, 1 diente de ajo, 1 pastilla de caldo de pescado, perejil, aceite de oliva para freír los boquerones. Masa: 50 gr. de harina o algo más, según la clase de harina, 1 clara de huevo, perejil picado, 1 vaso de vino de cerveza, 1 pizca de pimienta blanca, sal.

Modo de hacerlo: Limpiar los boquerones, quitarles la cabeza y la espina, lavarlos, escurrirlos y ponerlos a macerar con el limón, el ajo machacado, el cubito desmenuzado y el perejil picado. Puede hacerse de víspera o como mínimo 4 horas antes de freírlos. Calentar el aceite en una sartén y, cuando empiece a humear, mojar los boquerones, uno a uno, en la masa y freírlos. Cuando estén dorados, sacarlos y escurrirlos sobre papel absorbente. Servir acompañados de patatas paja y ruedas de limón. **Masa:**



Mezclar en un bol la harina, sal, pimienta y perejil e ir añadiendo la cerveza poco a poco, hasta conseguir una crema espesa y homogénea. Dejar reposar 30 minutos en un lugar templado y añadir, con cuidado de que no se baje, la clara montada a punto de nieve.

Hojaldre de nectarinas

Ingredientes para 4 personas: 250 gr. de hojaldre, azúcar glas, 4 nectarinas, 2 cucharadas de miel, 1 vaso de vino de zumo de naranja, 1 cucharada rasa de mantequilla, menta fresca, nata montada.



Modo de hacerlo: Estirar la masa de hojaldre muy fina, sobre la mesa enharinada con azúcar glas en vez de harina, y dejarla de 3 milímetros de grueso. Cortar 8 círculos y guardarlos en la nevera una media hora. Espolvorearlos con azúcar glas y cocerlos en el horno a 210° C durante 8-10 minutos. Lavar, quitar los huesos y cortar en gajos las nectarinas. Fundir la mantequilla, añadir la miel y mover sobre el fuego hasta que empiece a caramelizarse. Saltear en el caramelo los gajos de nectarina y sacarlos. Añadir el zumo de naranja y dar unos hervores. Poner la mitad del hojaldre y tres gajos de nectarina separados entre sí por un moñito de nata, tapar con otro disco y cubrirlo con gajos de nectarina y nata, adornar con un ramito de menta y servir con su salsa.