

Frescos

# DORADA, UN TESORO DE PROTEÍNAS



**...CON MÁS  
POTASIO QUE  
EL PLÁTANO**





***Ya sea por su versatilidad o por su precio homogéneo, la dorada gusta. Y mucho.*** En papillote. Al horno. A la sal. A la espalda. A la plancha. Este pescado blanco rico en proteínas proporciona también minerales como para desmitificar al plátano, que creíamos fuente exclusiva de potasio.

**P** resume de constituir una fuente importante de minerales, en especial de fósforo, sodio, hierro, magnesio y zinc. Pero, por encima de todos, de potasio. Hablamos de la dorada, el séptimo pescado más consumido de España, según se desprende de los últimos datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. A pesar de la fama del plátano como suministrador de este mineral, en la competición gana la dorada: tiene 446 mg por cada 100 g de alimento, frente a los 370 que ofrece la fruta amarilla. El potasio, ya se sabe, vela por el balance de agua en el organismo, participa en el proceso de contracción y relajación de los músculos y en su mantenimiento saludable. Hemos encontrado un tesoro.

Pez de cuerpo ovalado, cabeza grande y redondeada, colmillos puntiagudos, mandíbulas fuertes y una banda de color dorado que le da nombre, la dorada cuenta también con otras virtudes. Entre ellas destaca su contenido en proteínas de alto valor biológico. Con 18,12 g/100 g de alimento, es el quinto entre los pescados blancos, solo superado por la raya, el mújol, la lubina y el cabracho.

### **EN LA FRESCURA ESTÁ LA CLAVE.**

Pez de fondo litoral costero, se puede encontrar desde la orilla hasta los 150 metros de profundidad. Tanto en las costas del océano Atlántico como en las del Mediterráneo, vive sobre fondos rocosos y arenosos, y también en lagunas de aguas salobres. Inteligente y de costumbres impredecibles, esgrime una defensa muy enérgica durante su captura. De esas que disfrutan los pescadores de caña. Ya sea en el comercio o en el espolón de la playa, su adquisición es una conquista saludable: se trata de un pescado semigraso con un contenido medio-bajo



en calorías: 70 kcal en 100 gramos. Se puede digerir con facilidad y es aconsejada en dietas de control de peso. Eso sí, cocinada sin grasas y con la adecuada técnica culinaria, por supuesto.

Como su pesca es estacional –sólo se produce en los meses de otoño–, gran parte de las doradas que consumimos proceden de la acuicultura. España es el tercer productor mundial de este pez y *cultivada* se puede consumir durante todo el año a precio asequible. De hecho, se trata de la especie piscícola marina más cultivada aquí, si bien el principal productor en todo el Mediterráneo es Grecia.

Pero, ¿existen diferencias entre el sabor de la dorada salvaje y el del ejemplar procedente de



## Compra bien...

En la pescadería, los detalles dan mucha información. Fíjate en lo siguiente.

**1.** Que la dorada esté expuesta sobre una **superficie inclinada con hielo picado**, y que este se renueve de forma periódica. El animal debe conservarse a bajas temperaturas para evitar el crecimiento bacteriano.

**2.** Que **su carne tenga una consistencia firme**; que las agallas (o branquias) sean rojas; sus ojos, brillantes y no hundidos, y mantenga olor marino poco pronunciado.

**3. Cómpralo al final de tu recorrido.** De esta forma conseguirás que se conserve en las mejores condiciones.

## ...límpiala con esmero...

Si hemos comprado una pieza completa y sin limpiar, conviene eviscerarla y limpiarla.

**1. Con las tijeras** se cortan las aletas (pectoral, dorsal, ventral y anal). Cuidado con las dorsales porque, si es una pieza grande, estarán duras. Es importante que no queden restos, para evitar bacterias.

**2. Con el cuchillo de hoja flexible**, un movimiento hacia arriba basta para retirar las escamas. Hay que sujetar fuerte la cola del pez y, poco a poco, se van retirando en sentido ascendente hacia la cabeza. Al terminar, hay que limpiar bien el pescado con agua fría.

**3. Extraer las vísceras:**

- Una opción es hacerlo a través de las branquias, detrás de la cabeza. Se cortan con las tijeras, se tira de ellas y se desechan. Se sujeta el pescado con el vientre hacia arriba y se hace una pequeña incisión para separar bien las tripas del cuerpo. Conviene ayudarse con las tijeras. Se introducen los dedos por el hueco de las agallas y se tira de las tripas. No hay que olvidar enjuagar bien la dorada con agua fría después de llevar a cabo esta operación.

## ...y consévala mejor

- **Para consumir en el día o al día siguiente.** Colócala en la parte más fría del frigorífico. Que el tiempo que esté en la nevera no supere las 48 horas después de su compra. Y resulta recomendable aislarla del resto de alimentos para que no les traspase su olor.

- **Para consumir más adelante.** Guarda la pieza en el congelador. De esta forma, conseguirás que mantenga su sabor y todas sus propiedades nutritivas en muy buenas condiciones durante unos cuatro o cinco meses.

acuicultura? Javier Ojeda, gerente de la Asociación Empresarial de Acuicultura de España (Aproamar) advierte de que hay muy poca dorada salvaje, por lo que resulta “muy difícil hacer esa comparación”. Aun así, hay conclusiones claras: la dorada salvaje tiene la carne más firme y un sabor más intenso, pero la de cultivo llega muy fresca a su destino, casi vivo, y no sufre el agotamiento a consecuencia de la pesca. “Si se pierde la frescura, por muy excelente que haya sido el pescado, todas esas virtudes se pueden perder en muy pocos días”, recuerda Ojeda. De todas formas, en la asociación que preside consideran que la comparación poco aporta. Afirman que todos los pescados son estupendos,

*(Sigue en la página 24)*



## El experto

### Javier Ojeda

“Solo la mitad de la dorada que consumimos se produce en España”



Se está convirtiendo en clásico en fiestas como las de Navidad. En esa época del año la demanda de pescado se incrementa notablemente y, en muchas especies, sube el precio. No es el caso de la dorada, una especie de crianza disponible todo el año. Por eso se trata de un producto estrella en los consumos, tanto en las casas como en hoteles o restaurantes.

#### ¿Desde cuándo se certifica la dorada (y otros pescados) de acuicultura marina con el sello *Crianza de nuestros mares*?

Desde 2014-2015. Hay un reglamento de uso bastante estricto auditado por la empresa Bureau Veritas. Se tienen que cumplir numerosos requisitos en temas de medio ambiente, de seguridad alimentaria, de tiempos de trabajo para la frescura y de producción en España, claro.

¿Por qué es necesario este sello? *Crianza de nuestros mares* materializa y facilita el reconocimiento de pescados que responden a lo que los consumidores demandan en cuanto a frescura, calidad y producción nacional. Y supone garantía de respeto al medio ambiente, de condiciones de trabajo positivas para los trabajadores... Facilitamos ese reconocimiento. *Cuanto más cerca, más fresco* es el lema de la campaña.

#### ¿Toda la dorada que se produce en España está certificada?

La mayor parte. Podríamos decir que el 85% de la dorada producida en España. Y va creciendo a un ritmo adecuado.

#### ¿El sello de *Crianza de nuestros mares* implica un incremento de precio?

No significativamente. El precio de una dorada de *Crianza de nuestros mares* suele ser superior al de una que venga de Turquía. Pero, claro, solo por la diferencia de tiempo y de frescura (aparte de otros aspectos sobre la calidad), está perfectamente justificada.

\*Gerente de la Asociación Empresarial de Acuicultura de España (Aproamar).



¿Qué atractivos tiene la dorada para el consumidor? El sabor, la textura y sus valores nutricionales. Es un pescado de alta calidad y del gusto del consumidor español. Uno de los principales factores que afectan a su frescura es el tiempo que pasa desde que se captura hasta que se consume. Por eso, comer pescados producidos localmente aporta mucho a lo que el consumidor espera en cuanto a calidad y propiedades.

#### ¿Cuánto de la dorada que consumimos en España procede de nuestra producción?

Apenas la mitad. Hay una parte muy notable que se importa desde países muy lejanos, como Turquía e incluso Grecia.

#### ¿Otro de los atractivos de la dorada podría ser el precio?

Resulta razonable y uniforme a lo largo del año.



(Viene de la página 23)

siempre que estén frescos, y que ellos persiguen un triple objetivo: “Que el consumidor quiera comer una dorada de crianza por encima de otras proteínas animales, que cada vez se consuma más pescado y, sobre todo, que sea de calidad”, subraya Ojeda Y eso implica producción o pesca en España.

## SALUDABLE, A PRECIO ECONÓMICO.

El precio es quizá la virtud más apreciada de este pescado. Pongamos que estamos a mediados de septiembre, aún no es temporada alta y queremos preparar una hermosa dorada al horno para toda la familia.

Salimos al supermercado: el kilo está a 13,8 euros. La comodidad de comprarla limpia y fileteada nos costará un 68% más cara que si adquirimos una pieza. En cualquier opción la *guarnición* va incluida: es rica en vitamina E, en omega-3 y omega-6, los ácidos grasos que aportan energía, regulan la presión arterial, protegen ante el riesgo cardiovascular, tienen efecto antiinflamatorio y previenen la diabetes. Por todo ello, es recomendable que los niños la consuman, así que habrá que acostumbrarles cuanto antes a verla en el plato.

# MISCELÁNEA PERFECTA

NOS DISTANCIAMOS DE LAS PREPARACIONES MÁS COMUNES  
Y PRESENTAMOS DOS RECETAS DE DORADA COMBINADA CON VERDURAS.  
UNA SABROSA MEZCLA QUE PROTEGERÁ NUESTRA SALUD.

## SALUDABLES Y LIGERAS

### Ceviche de dorada y mango

👤 4 ⌚ Más de 1h 🍴 Media

- 450 g de dorada
- 2 limas
- 1 cebolleta fresca
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- 150 g de mango maduro
- 5 ml de aceite de oliva virgen
- Una pizca de sal

Después de limpiar y cortar el pescado en trozos pequeños, reservamos. Cortamos en brunoise (cuadraditos muy pequeños) la cebolleta, el ajo y el pimiento rojo del piquillo. Pelamos el mango y lo troceamos también en finos cuadraditos. El cilantro fresco lo cortamos en trocitos algo más gruesos. Salpimentamos el pescado en un bol y añadimos el zumo de las limas y la ralladura de la cáscara de una lima. Mezclamos el pescado con cuidado, añadimos la cebolla, el ajo, el pimiento de piquillo, el mango, el cilantro fresco y el aceite; y removemos con cuidado para que el pescado no se rompa. Tapamos el recipiente donde hemos preparado el ceviche y dejamos marinando el pescado en la nevera durante 1 hora. Se puede servir a modo de tapa o acompañando una ensalada.

Una ración contiene:

**CALORÍAS**

**231**

**12%**

**GRASAS**

**20 g**

**28%**

**GRASAS SATURADAS**

**4 g**

**21%**

**AZÚCARES**

**5,3 g**

**6%**

**SAL**

**0,5 g**

**8%**

\* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto.

### Escalibada de verduras con dorada sin espinas

👤 4 ⌚ Más de 1h 🍴 Media

- 600 g de dorada
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 cebollas
- 100 ml de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Una ración contiene:

**CALORÍAS**

**283**

**14%**

**GRASAS**

**20 g**

**29%**

**GRASAS SATURADAS**

**3 g**

**16%**

**AZÚCARES**

**7,5 g**

**8%**

**SAL**

**1 g**

**10%**

\* de la ingesta de Referencia (IR) para un adulto.

Precalentamos el horno y asamos durante una hora a 175 °C todas las verduras enteras y juntas con un poco de sal (optativo) y un chorrito de aceite de oliva. Una vez asadas, se pelan y se preparan las verduras. A las berenjenas y a los pimientos se les quitan las pepitas, y el resto basta con pelarlas y trocearlas. Ponemos todas las verduras en tiras y mezcladas en una fuente con los jugos que desprende el propio asado. Aliñamos con sal y aceite de oliva, y las reservamos templadas. Salamos ligeramente los lomos de dorada y asamos a la plancha con un poquito de aceite de oliva, casi vuelta y vuelta para que quede jugoso su interior. Acompañamos los lomos de dorada con la escalibada de guarnición, para servir todo muy caliente.