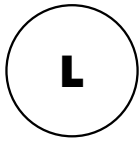


Frescos

ESCAMAS NUEVAS EN LA PESCADERÍA

El continuo avance de la acuicultura y la globalización de los mercados están provocando *la llegada de nuevas especies a los establecimientos* y a los caladeros de pesca. Blancos o azules, *estas son algunas de las nuevas caras que llegan del mar o de las granjas*. Conócelas.





Los datos indican que cada vez comemos menos pescado, con una tendencia a la baja a lo largo de los últimos 10 años. Sin embargo, los **23,7 kg por persona** que consumimos los españoles en 2017 siguen manteniéndonos entre los países que más lo incorporan a su dieta. La normativa comunitaria, que obliga ya a los barcos a descargar en puerto todas las especies pesqueras sometidas a una cuota en el Atlántico y aquellas con talla mínima en el Mediterráneo, así como el auge de la acuicultura y otros factores ambientales, han facilitado la incorporación progresiva al mercado español de ciertas especies de peces.

ACUICULTURA Y GLOBALIZACIÓN.

Ya no hay fronteras en las pescaderías. La mejora en los procesos de distribución (cadena de frío) y unos precios cada vez más asequibles han abierto el mercado a nuevas especies importadas de otras zonas del planeta. Ambientalmente, además, “y debido al calentamiento de los océanos, se están produciendo desplazamientos de especímenes que modifican la naturaleza de las pesquerías, con la desaparición de algunas especies tradicionales y la aparición de otras (normalmente de climas tropicales) que se adaptan mejor a los cambios”, analiza José Juan Castro, jefe del Departamento de Biología de la Facultad de Ciencias del Mar de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Algo que, para el consumidor, tiene la ventaja de una mayor variedad de elección.

Otra de las razones que explica esta llegada tiene que ver con el aumento de las especies de piscifactoría (de hecho, ya en 2014 los consumidores llevaron por primera vez a casa más pescado cultivado que salvaje). Una creciente conciencia de la necesidad de tomar medidas que atajen la sobreexplotación de los bancos pesqueros y el cambio hacia un modelo de pesca y consumo más sostenible son factores adicionales que favorecen esta aparición.

No obstante, no por provenir de piscifactorías es necesariamente más sostenible: “Hay que diferenciar entre la acuicultura continental (mayoritaria) y la marina. Esta última está fundamentada en especies carnívoras como la dorada y la lubina, que requieren en su alimentación la incorporación de proteínas de origen animal que se obtienen a través de harinas y aceites de pescado”, explica Castro. Así, depende en gran medida de la pesca, que suministra las harinas y los aceites que se utilizan en los piensos, participando indirectamente del impacto de la pesca industrial. Aún así, reconoce que “se están haciendo grandes progresos para sustituir estas proteínas por otras de origen vegetal, como la soja; y en ingeniería genética, para conseguir que estas especies de peces sean capaces de asimilar dichas proteínas”.

El bacalao skrei, el fogonero, el abadejo, el pez limón, la tilapia, la corvina o el potón del Pacífico son algunas de las incorporaciones en las pescaderías, aunque conviene recordar que el grado de novedad también varía según la zona.



1 SKREI EL PEZ VIKINGO



Pescado blanco. Su nombre proviene del nórdico antiguo y significa “pez nómada”.

Temporada: de enero a abril.

Antes de llegar al mostrador: este tipo de bacalao salvaje regresa cada invierno desde el mar de Barents, en el océano Ártico, a sus lugares de desove en las costas de Noruega, junto a las islas Lofoten. Ese largo viaje (más de 1.000 kilómetros por aguas frías y agitadas) les confiere **una musculatura fuerte que da a su carne un sabor intenso** y una textura fina. En la pescadería, **busca**



el sello que lo certifica.

Virtudes nutricionales:

76 kcal y 18 g de proteínas en cada 100 g. Es bajo en grasas (**0,3 g**) y aporta sales minerales y vitaminas A, D y del grupo B.

¿Cómo prepararlo?

Combina bien con **frutas o verduras de temporada y con carnes como panceta, chorizo o jamón**. A la sartén o al horno, debe estar a temperatura ambiente antes de cocinarlo. Y para potenciar su sabor, ponlo en salmuera con anterioridad (15 min en un litro de agua fría con 100 g de sal); sécalo y **cocínalo hasta que la temperatura en su interior alcance los 40 °C.**

Precio: desde 10 €/kg.

La normativa comunitaria, que obliga a descargar todas las capturas, el auge de las piscifactorías y factores climáticos han favorecido la introducción de especies.

2 FOGONERO UN DOBLE DEL BACALAO

» También responde al nombre de carbonero. Es un pescado blanco, lo que significa que tiene menos de un 5% de grasa. Suele medir entre 35 cm y un metro, y pesar entre uno y dos kilos. **Temporada:** todo el año. **Antes de llegar al mostrador:** vive en pequeños bancos costeros. En temporada estival emigra hacia el norte, y en invierno regresa al sur. Se alimenta de pequeños crustáceos y peces, y **puede confundirse con el bacalao**, tanto por su forma como por su sabor, (aunque es más barato), **por lo que puede sustituirle con éxito en algunos platos.** Entonces ¿cómo distinguirlo? Por

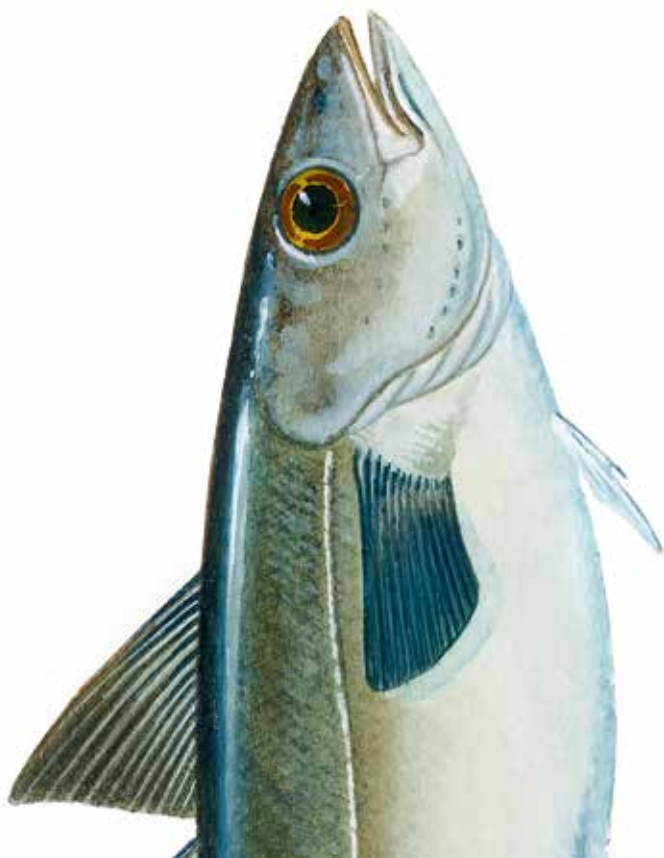
la **línea verde oscura que recorre**, longitudinalmente, **los dos lomos grises.**

Virtudes nutricionales: tiene **17 g** de proteínas, muy poca grasa y solo **72 kcal** por 100 g. Aporta vitaminas B12 (que ayuda a prevenir la anemia) y D. Es fácil de digerir, por lo que su consumo no produce sensación de pesadez.

¿Cómo prepararlo? De sabor suave, resulta **ideal para elaborar marinados como ceviches o escabeches.**

También puede emplearse en **guisos, como el marmitako, o al horno.** Si desmenuzamos su carne lo podemos utilizar para producir buñuelos o hamburguesas de pescado.

Precio: aprox. 6 €/kg.



3 CORVINA SALVAJE Y DE GRANJA

» Este pescado blanco de agua salada responde también a los nombres de andeja o reig. **Puede llegar a los dos metros y 50 kg.**

Temporada: todo el año.

Antes de llegar al mostrador: tigre, pampera, negra, corviñón rayado... Sus distintas variedades pueblan el Atlántico oriental. Alargado y de color azul grisáceo, presenta dos aletas dorsales, se mueve en profundidades que van de los 15 a los 300 m y **mantiene hábitos nocturnos y solitarios.** Se alimenta de moluscos, crustáceos, gusanos y peces, y viaja acompañado de sus crías, las cuales se esconden en su boca si perciben

peligro. **Se produce también en piscifactorías.**

Virtudes nutricionales: algo más calórica que el fogueño (**90 kcal**), pero más proteica (**20,4 g**) y con más grasa que este (**1,4 g**), además de constituir una **buena fuente de calcio, sodio y vitaminas A y B3.** Sus nutrientes son beneficiosos para la salud cardiovascular.

¿Cómo prepararlo? Al horno, con cebolla, limón y tomillo; en salsa o a la plancha, con aceite de oliva virgen extra, y en papillote. Hace gala de una carne firme y delicada. **Es importante vigilar los tiempos de cocción**, porque si nos pasamos, se seca rápidamente.

Precio: aprox. 6 €/kg.



4 TILAPIA SUAVE Y RESISTENTE

» También llamada mojarra, así se conoce a un grupo de pescados de origen africano como la tilapia azul, la roja, la del Nilo y la de Mozambique. Aunque puede llegar a pesar tres kilos, **su tamaño comercial ronda los 230 g**. **Temporada:** todo el año. **Antes de llegar al mostrador:** goza de gran popularidad en EE UU y China, su mayor productor mundial. Crece rápido en piscifactorías, siendo **el segundo más cultivado del mundo**, tras la carpa. A pesar de ser una excelente fuente de proteína, la tilapia de acuicultura presenta un contenido de **omega 3 particularmente bajo** (tan solo 0,2 g por cada 100, mientras que el del salmón es 1,5), debido a que **su dieta se basa en harinas de maíz y de soja**. La salvaje, por contra, se alimenta de algas y otras

plantas acuáticas, ricas en este nutriente. Además de su uso en la cocina, "en diferentes países también se emplea como una herramienta biológica en la lucha contra insectos transmisores de algunas enfermedades como la malaria", explica Castro. **Virtudes nutricionales:** 100 g aportan **130 kcal, 26 g** de proteínas y **2,7 g** de grasa. Entre otros nutrientes, contiene colina (buena para la salud cardiovascular), niacina (que ayuda a regular el colesterol) y selenio (para el sistema inmunológico). **¿Cómo prepararlo?** De sabor extremadamente suave, su carne admite multitud de preparaciones. Puede cocinarse a la plancha con aceite de oliva, ajo y un poco de guindilla; a la parrilla; al vapor; en salsa, o simplemente marinado en preparaciones como el ceviche. **Precio:** alrededor de 6 €/kg.

5 ABADEJO PALADARES DELICADOS

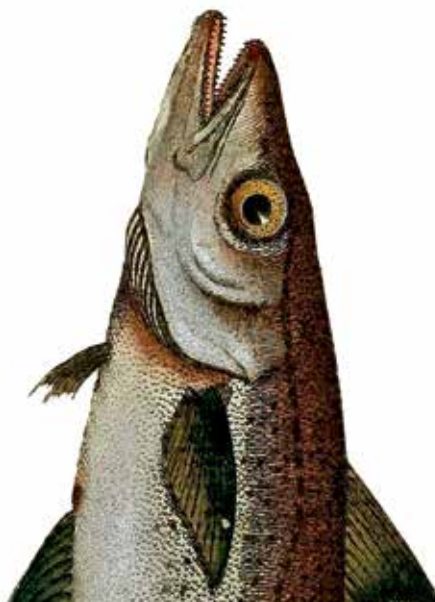
» Su carnet de identidad revela también el nombre de serreta. De textura blanda y sabor suave, tiene muy poco colesterol y sí muchas cualidades, aunque es bastante perecedero.

Temporada: todo el año. **Antes de llegar al mostrador:** al igual que el carbonero, el bacalao o la merluza, pertenece a la familia de los gádidos. Se trata de un pez de cuerpo alargado, habitualmente gris plateado y con manchas amarillas o naranjas en la parte superior. Se diferencia del bacalao en una línea negra longitudinal. Procede de las aguas del Atlántico y del golfo de Vizcaya y, **como casi no tiene espinas, es más apropiado para los más jóvenes o para los que evitan comer pescado por sus molestas raspas**. Su hermano, el abadejo de Alaska, es en realidad otra especie diferente, y suele usarse para hacer surimi,

ingrediente principal de los palitos de cangrejo. También puede encontrarse congelado, salado, seco y encurtido.

Virtudes nutricionales: contiene muy pocas calorías (**76 kcal** por cada 100 g) y grasas (**0,75 g**), además de ser rico en proteínas (**17,4 g**), omega 3, potasio, magnesio y yodo. También destaca su contenido en vitamina **B-12**, fundamental para mantener un sistema nervioso sano.

¿Cómo prepararlo? El abadejo es una **especie muy versátil en la cocina y marida muy bien con ingredientes y condimentos de sabor suave**. Puede servirse, por ejemplo, **marinado, al vino blanco o al horno** sobre una base de tomates cortados en rodajas. Otra opción es **rebozarlo con harina y huevo**, si bien en ese caso hay que ser consciente de que su perfil nutricional varía considerablemente (a peor). **Precio:** por piezas, sale a unos 12 euros el kilo.





6 SERIOLA SUTILEZA EN EL PLATO

Este pescado azul es conocido también como serviola, medregal, blanquilla o pez limón. Su carne es firme, blanca y grasienta, con una característica suavidad muy apreciada por los consumidores.

Temporada: principalmente de mayo a octubre.

Antes de llegar al mostrador: de color gris plateado y con una franja amarilla o dorada en el lateral, **su cabeza guarda ciertas similitudes con la del atún.** Se alimenta de sepias, calamares y otros pequeños peces como bogas y jureles. De gran capacidad natatoria, **puede alcanzar dos metros de longitud** y 60 kg de peso. Habita en todos los océanos del mundo, tanto en aguas tropicales como templadas, y también en el Mediterráneo. Como en la mayoría de las ocasiones proviene de la pesca deportiva (aunque también se está empezando a cultivar), **suele consumirse**

fresco. En algunas zonas se han dado casos de ciguatera, una intoxicación alimentaria causada por una toxina presente en su cadena alimentaria. Por ello, **debe evitarse el consumo de los intestinos, la cabeza y las huevas.**

Virtudes nutricionales: 100 g de producto contienen **105 kcal, 21 g** de proteínas, **44 g** de colesterol y **1,7 g** de grasa. Aporta vitaminas A, E y del grupo B, ácidos grasos omega 3 (beneficiosos para la circulación sanguínea) y minerales como el potasio y el hierro.

¿Cómo prepararlo? Puede cocinarse a la espalda, con ajo y guindilla; al horno; en guisos, o troceado y frito. Otra opción sencilla y sabrosa es partirlo en trozos pequeños, sellarlo en aceite de oliva e incorporarlo a un guiso con patatas, un chorrito de vino blanco y un sofrito a base de cebollas, ajo, azafrán y orégano.

Precio: unos 14 €/kg.

Al no tener espinas, el abadejo es un pescado idóneo para los más jóvenes. Armoniza muy bien con ingredientes o condimentos suaves.

7 POTÓN DEL PACÍFICO CALAMAR DE REBAJAS

El hermano mayor de la popular pota es conocido a su vez como calamar gigante o pota gigante. Abunda en las costas peruanas, chilenas y mexicanas.

Temporada: mayo a agosto.

Antes de llegar al mostrador: este cefalópodo de gran tamaño (alcanza los dos metros y 45 kg) goza de una creciente popularidad en España debido a un sabor y textura similar al calamar o pota, pero a un precio por lo general inferior a estos. Por su carácter agresivo, ha recibido el sobrenombre de diablo rojo. Se pesca desde Tierra de Fuego hasta California e incluso en Alaska. En nuestro país se vende generalmente congelado.

Virtudes nutricionales: con un perfil similar al del calamar, presenta muy pocas calorías (**58 kcal** por cada 100 g) y grasas (**1,1 g**), es rico en vitaminas B-3 y B-12 y su contenido de proteínas es sensiblemente inferior a muchas otras especies (**11,9 g**).

¿Cómo prepararlo? Puede consumirse en **tiras** (como rabas), **tacos** (idóneo para la elaboración de sopas y paellas), **lomos** y **rejos** (patas cocidas y preparadas de forma similar al pulpo, con pimentón y aceite de oliva). **Precio:** desde 8 €/kg.

