

Son alimentos que se pueden comer a lo largo del año, pero es en Navidad cuando hacen su puesta de largo y como los tres Reyes Magos de Oriente aparecen en nuestras cocinas y comedores. Lucen sus mejores galas acompañados de salsas y guarniciones y, en definitiva, no hay Navidad sin que las mesas se engalanen de un plato de pescado, de carne y de una variedad de turrónes. Pero, ¿qué sabemos de ellos?

Los más famosos del mar

Una dieta sana y equilibrada requiere gran variedad de alimentos entre los que debe estar presente el pescado. De hecho, para la dieta mediterránea constituye una pieza imprescindible. Su composición nutritiva y el valor energético difieren según el pescado. En común, su consumo contribuye a prevenir enfermedades, su aporte calórico es en general moderado y es apto para todas las edades. El agua, las proteínas y las grasas son los nutrientes más abundantes.

Merluza

Siempre ha sido uno de los pescados preferidos por los consumidores y un clásico en los menús navideños. Otro pescado blanco con bajo contenido graso, pocas calorías, muchas proteínas y aporte de diferentes vitaminas y minerales.

Se consume frita, asada al horno o a la parrilla, a la plancha o guisada. La cocción al vapor también da lugar a platos muy sugerentes y más saludables para estas fechas de excesos. La merluza acepta un buen número de acompañamientos: patatas panaderas, pimientos, cebolla, champiñones, espárragos y muy distintos tipos de salsas. La merluza congelada es un producto de gran aceptación, que ofrece excelentes resultados culinarios siempre y cuando la descongelación se realice del modo adecuado (en la parte menos fría de la nevera).

Rape, sapo o pejesapo

Las especies más frecuentes son el blanco y el rojizo. También es un pescado blanco que contiene proteínas de alto valor biológico. Su carne es consistente, firme y sabrosa y sus lomos apenas tienen espinas. De sabor muy apreciado, puede prepararse a la plancha, asado al horno y al vapor. Sus posibilidades culinarias son tan amplias como deliciosas y son pocos los alimentos que no encajan con el sabor del rape, por lo que se puede acompañar de cualquier guarnición. La cola del rape es una de las partes con mayor calidad y fuente inagotable de inspiración para un buen número de platos navideños.

Marisco

El rey de la Navidad. La sabiduría popular los vincula a grandes cantidades de colesterol, y, en efecto, es así, pero con matices porque dentro de los mariscos existen diferencias. Los moluscos de concha (mejillones, almejas, navajas...) concentran una cantidad similar de colesterol que los pescados, mientras que los crustáceos, incluidos los calamares y similares, tienen algo más. La mejor receta para este tipo de alimentos es aquella que conserva el sabor a mar, el sabor real del marisco. Por tanto, no hay que esconder este delicioso alimento detrás de salsas y refritos. Lo ideal es disfrutar del marisco cocinándolo de la forma más natural posible: cocido o la plancha.

Bacalao

Se trata de un pescado blanco y, por tanto, poco graso. Su carne es rica en proteínas de alto valor biológico y además posee una amplia variedad de vitaminas y minerales.

En el mercado, puede encontrarse de diferentes maneras; fresco, en salazón, ahumado o congelado. Las posibilidades de preparar el bacalao son innumerables y tan variadas como la región en la que se cocine. Algunas ideas para estas fechas: lomos o los filetes de bacalao cocinados al vapor, en el microondas, al horno, frito o a la parrilla. Además, admite diferentes salsas de acompañamiento y su carne o las partes sobrantes se pueden emplear para rellenar pimientos, sabrosas croquetas, buñuelos o albóndigas. Puede ser un ingrediente para elaborar originales ensaladas con las que aligerar el menú navideño.



El plato fuerte de las navidades

Muchos son los que creen que la carne es el alimento nutritivo por excelencia. Su contenido en proteínas es ciertamente elevado, sin importar apenas de qué carne se trate. Casi todos sabemos que nos convendría dar más oportunidades al pescado como fuente de este nutriente, pero seguimos siendo un país carnívoro. Más si cabe en Navidad, cuando carne y pescado se tutean y comparten menú y mesa. Es buen momento para conocer algunas de sus características y peculiaridades y disfrutar de la carne en estas fechas y el resto del año.

Rojas y blancas

La gran diversidad de carnes se divide en rojas y blancas. Entre las primeras: la carne de caballo; de vacuno, en especial el vacuno mayor como la vaca, el buey y el toro; de caza, entre las que destacan la liebre, la perdiz, el pichón, el faisán y la codorniz; y las vísceras como los riñones, el hígado y el corazón. Las carnes de pollo, pavo o conejo son las consideradas blancas.

El cordero y el cerdo son una excepción, ya que se clasifican en carnes rojas o blancas en función de la edad del animal, de su alimentación y, cuando es adulto, de la parte de la canal. Por ejemplo, la carne de animales adultos presenta un color rojo más intenso que la de animales jóvenes (cordero lechal o ternasco), que es más rosácea. En el cerdo sucede algo parecido: el solomillo se considera carne roja, mientras que el lomo de cerdo encaja en la clasificación de carne blanca.



Diferencias

La carne roja se distingue de la blanca porque tiene:

- └ **Más hierro.** Su coloración más rojiza se debe al contenido en mioglobina, un pigmento de color rojo que contiene hierro y se encuentra en las fibras musculares. Las carnes rojas concentran más hierro no solo por la cantidad, sino también por la forma en la que se presenta, hierro hemo, que el organismo absorbe con facilidad. Un buen aporte férrico se consigue incluyendo este alimento en la dieta.
- └ **Más sabor.** La jugosidad que aporta la grasa a las carnes rojas, así como la sangre y los jugos que desprenden si se cocinan al punto hace que este tipo de carnes resulten más sabrosas y jugosas que, por ejemplo, una pechuga de pollo, carne blanca por excelencia.
- └ **Más purinas.** Son compuestos orgánicos que abundan en las carnes rojas, sobre todo en la caza y en las vísceras. Estas sustancias se transforman en ácido úrico en el organismo. Es la razón dietética que explica los ataques de gota cuando se consumen alimentos ricos en purinas de forma excesiva.
- └ **Más grasa.** Otro aspecto que diferencia las carnes blancas de las rojas es que estas últimas tienen más grasa y, en especial, más grasa saturada, hecho que se refleja directamente en un mayor aporte calórico. Por ejemplo, un entrecot de buey de 200 gramos aporta 24 gramos de grasa frente a los 16 del lomo de cerdo.

TRUCOS PARA SU DISFRUTE

- **“Me resulta dura y seca”.** Las carnes de primera y de segunda son más jugosas que las de tercera, que incluyen los músculos más activos del animal y son más duras. Si se cocinan fritas o a la plancha, en lugar de guisadas o estofadas, es fácil que se rechacen por su dureza y sequedad. Hay un truco para ablandar las que se cocinen a la plancha: golpearlas con un rodillo, así se rompen las fibras y la carne se ablanda. Cuanto mayor es el contenido de grasa de una pieza, más jugosa será. En cuanto a las técnicas culinarias, un filete a la plancha quedará siempre más seco que rebozado, más sabroso y apetecible. Lo mismo ocurre con las salsas y las guarniciones: si acompañan a la carne siempre estará más sabrosa y apetecible.
- **“Me aburre comer siempre las mismas”.** Por tradición o porque son las más fáciles de cocinar, se tiende a comer solo dos o tres clases de carne: cerdo, pollo y ternera. En el mercado, hay una gran variedad de aves, magras y jugosas como el pavo, codorniz, picantotes... Y es cada vez más amplio también el mercado de carnes exóticas, como la de avestruz. Atreverse con nuevos sabores y formas de preparar las carnes es el punto de partida.
- **“No me gusta su sabor”.** El gusto de las carnes más insípidas se puede resaltar con hierbas aromáticas (tomillo, perejil, laurel, romero...) durante su cocinado. La maceración con condimentos como el pimentón, estragón o pimientas con las que adobar la carne disimula los sabores más pronunciados.

Turrón: el dulce de la Navidad

La variedad de turrones que se puede degustar en estos momentos poco tiene que ver con los que se comercializaban en la época de nuestros abuelos cuando la elección era más sencilla; solo había que elegir si se prefería el turrón duro o el blanco. Hoy, sin embargo, se pueden adquirir turrones de casi todos los sabores y gustos.

Turrón blando

El más conocido -el de Jijona- está compuesto por frutos secos, clara de huevo, azúcar y miel. La diferencia está en la textura y en una preparación más laboriosa, que exige movimientos compensados para la mezcla y mucha dedicación. Pero también entra en esta categoría el turrón de yema tostada que, según cuenta la leyenda gastronómica, se inventó para aprovechar las yemas que no se utilizaban en la elaboración de los demás turrones. Su consistencia permite comerlos con rapidez y es más fácil, por tanto, excederse con las calorías. En contrapartida, son los más innovadores y además del tradicional, hay una enorme gama de opciones y sabores.

Dulces sustitutos

Las personas con intolerancias y alergias alimentarias (al huevo, trigo, leche...) sufren muchas limitaciones a la hora de degustar el turrón. El mazapán auténtico, el original, el que solo lleva almendra y azúcar, es un dulce sustituto de los turrones porque no plantea ningún problema a la mayoría de personas alérgicas e intolerantes salvo en caso de alergia a los frutos secos. Convendrá asegurarse, no obstante, de que no se trata de mazapán con fécula, no apto para celíacos e intolerantes al trigo.

Turrón duro

Sus ingredientes principales son los frutos secos tostados, mezclados con clara de huevo, azúcar y miel. Entre los frutos secos más utilizados para su elaboración se encuentran: almendras, avellanas, piñones y nueces, aunque el protagonista se lo llevan las almendras. Los embajadores del turrón duro son dos: el de Alicante y el de Agramunt, ambos con Denominación de Origen. Este turrón puede suponer un inconveniente para las personas mayores con dentaduras postizas o problemas dentales y para los jóvenes que usen ortodoncia. A cambio, se tarda más tiempo en acabar un bocado, se come menos, se ingieren menos calorías y cunde más.

Otros turrones

Conforman el grupo más variado e innovador, y sus nombres cambian según el resto de ingredientes que contengan aparte del azúcar, la miel, las almendras o el huevo. En general, son blandos, aunque algunos -los de chocolate, sobre todo- pueden ser duros o, al menos, crocantes. Estos turrones sustituyen a las almendras por otros frutos secos o azúcares, u otros ingredientes, como arroz inflado, coco, lácteos, licores o frutas. Además, pueden rellenarse o cubrirse con productos de pastelería, de modo que hay tantas opciones como el experto imagine.

LA MEJOR MANERA DE DISFRUTAR DE SU SABOR

El turrón es un dulce; un alimento cuyo aporte calórico es muy elevado, incluso en sus versiones light o sin azúcares añadidos. Pero no hay por qué asustarse: el turrón se suele comer en pequeñas cantidades, con lo que el aporte de final de calorías no es tan elevado cuando se disfruta con mesura. Es decir, el turrón se puede comer siempre y cuando se haga con prudencia: no comer turrón entre horas, tomar algo de fruta después, elegir las recetas sin azúcar (aportan menos calorías) y seleccionar siempre que se pueda el turrón blando de Jijona, entre los tradicionales es el menos calórico.