



La despensa del frío: fondo de inversión culinaria

Los congelados conservan todas sus vitaminas, minerales y Omega 3, grasa no saturada que ayuda a prevenir problemas de corazón y arteriosclerosis

Escribe Carmen Parada / Fotografía Federico Laje

Estamos a favor del pescado congelado, y por supuesto del fresco cuando está fresco. La congelación revolucionó el mundo de la alimentación, aunque el método de conservar en frío no es nuevo: romanos, fenicios y otros pueblos usaban la nieve y el hielo para mantener en buenas condiciones algunos peces. Hoy en día se congela casi todo para obtener productos que se puedan almacenar durante mucho tiempo, disponemos de ellos en cualquier época del año y nos llegan más baratos porque pueden adquirirse en los mejores momentos del mercado, a sabiendas de que cuando los descongelemos conservarán sus cualidades intactas.

Sabemos, por ejemplo, que los alimentos a los tres días pierden sus vitaminas y parte de sus minerales. El pescado congelado por supuesto que no, porque se congela inmediatamente al salir del mar. Y de esa forma nos permite recuperar en el momento de su uso, las características originales y todos sus nutrientes porque en la mayoría de los casos, se hace por ultracongelación, directamente en el mar o en tierra cerca del caladero, llevando el pescado a 5 grados bajo cero en menos de dos horas, hasta llegar a los 20-35 grados bajo cero. Por debajo de esta temperatura no actúan las bacterias.

Los congelados tienen muchos detractores —no así los auténticos gourmets— porque dicen que el sabor cambia. Y así es si no se le aplica a cada especie su receta y su tiempo adecuado. Hay unos consejos clave para manejarse perfectamente con el pescado congelado. La primera es descongelarlo bien. El pescado es más sabroso cuando todavía no se ha descongelado totalmente. A veces, si la receta lo permite, se debe cocinar sin estar totalmente natural. Segundo: para descongelar debe sacarse del arcón y dejarlo en el frigorífico unas 24 horas, y si se tiene prisa se puede meter en agua fría una o dos horas siempre sin abrir el envase. También se puede descongelar en el microondas, siempre que tenga el programa de descongelación. Regla de oro es no volver a congelar después de sacarlo de su arcón.

Otro consejo es el uso de congelados de marcas de prestigio —sobran en Galicia— porque de esta forma sabremos que no se ha roto la cadena de frío y nuestro pescado conservará todos los aportes nutritivos.

¿Cuáles son estos? El pescado congelado aporta vitaminas y minerales, es bajo en grasa saturada y calorías, tiene excelentes propiedades gracias al omega 3, un ácido graso benigno que ayuda a prevenir muchos problemas, entre ellos los de corazón y la arteriosclerosis. Como curiosidad diremos que el salmón, la sardina y la anchoa son los tres pescados más ricos en grasa no saturada, la que no produce colesterol. La merluza es de los que conservan mejor su sabor auténtico.

Cuando compramos un pescado congelado debemos asegurarnos de que la cadena de frío no se ha roto, el envase no está abierto, la carne está muy dura, incluso en su exterior, y no hay escarcha de hielo.

En algunos países, desde hace mucho tiempo, y ahora también en España, los carritos de la compra llevan incorporada una bolsa isotérmica para transportar congelados. Este tipo de alimentos debemos comprarlos al final y si es posible todos juntos para concentrar más frío. No deben tenerse fuera del congelador más de una hora y, si es posible, transportarlos en bolsas adecuadas como son las isotérmicas.

Una buena despensa de pescado congelado saca de muchos apuros y evita ir a la compra a diario.

Además de las ventajas que hemos enumerado se aprovecha casi en su totalidad, ya que carece de vísceras y del resto de partes no comestibles. Este pescado viene siempre limpio y en porciones individuales en muchos casos, y conserva las características originales.

Si se va a cocer, no hace falta someterlo a descongelación ni cuando se va a freír si son cantidades pequeñas.

CONGELAR EN CASA

Nada nos impide congelar pescado fresco en casa pero debemos tener en cuenta que en el proceso de congelación industrial se le somete a muy bajas temperaturas y que las pérdidas que se producen son menores cuanto más baja es la temperatura. La congelación debe de ser muy rápida —como sucede en los barcos— porque de esta manera hay menos tendencia a la rotura de las paredes celulares, conservan así mejor la textura y el valor alimenticio. La pérdida de vitaminas B (B1, B2, Niacina) no se produce. ⚡

¿Cómo hacerlo?

Merluza en salsa verde

Seis rodajas de merluza congelada; 400 gramos de almejas; una cucharada de harina; una cebolla de mediano tamaño; un diente de ajo; 10 cucharadas de aceite; una cucharada de harina; perejil; pimienta y sal.

Meter las almejas en agua fría para que suelten las arenas que puedan traer. Poner en una olla de barro el aceite al fuego. Cuando está muy caliente, agregar la cebolla muy picada y el ajo. Dejar que se hagan hasta que estén transparentes.

A continuación agregar la harina revolviendo muy bien para que no haga grumos. Sin que la merluza llegue a descongelarse, pasar las rodajas por harina y ponerlas en la olla. Mover durante tres minutos en vaivén para que vaya soltando la gelatina. Dar la vuelta a las rodajas y mover otros tres minutos. Agregar agua hirviendo muy lentamente hasta que casi cubra la merluza, sin dejar de mover el cacharro de barro en el que la estamos haciendo. Añadir las almejas. Dejarla a fuego suave hasta que el pescado esté completamente hecho. Se lleva a la mesa muy caliente y en ese momento se espolvorea con pimienta blanca molida y abundante perejil, picado muy fino.

Chocos en su tinta

Un kilo de chocos congelados; una cebolla de buen tamaño; medio pimiento verde; medio pimiento rojo; un diente de ajo; un tomate maduro.

Se limpian convenientemente los chocos, sacándoles las vísceras y las partes duras. Se guarda la tinta o, si no tienen, se adquieren dos sobres. Se trocean los chocos y se reservan.

En una cazuela sofreímos la cebolla, los pimientos, el ajo y el tomate, todo muy picado. Cuando las verduras están doradas añadimos los chocos, sal y pimienta, y la tinta disuelta en un poco de agua.

Los dejamos cocer lentamente durante un buen rato, hasta que estén blandos. Como les pasa a otros muchos alimentos, los chocos mejoran reposando un poco.

Pueden acompañarse con arroz blanco o tostadas de pan frito.

En Redondela, cuando hay abundancia de chocos, hacen variantes de esta misma receta, una de ellas agregándoles pasas de corinto (Después de hidratarlas en un vaso de agua). Otra, haciendo empanada.

Almacenamiento y conservación

El pescado debe meterse inmediatamente en el congelador al llegar de la compra, procurando que el tiempo transcurrido no supere la hora.

No abrir continuamente el arcón, debe hacerse las menos veces posible. También hay que tener en cuenta las estrellas del frigorífico:

Nº estrellas	Grados	Tiempo conservación
1	-6	Corto
2	-12	Medio
3	-18	Largo
4	-24	Largo

En estas condiciones de -18 grados los alimentos congelados pueden guardarse un tiempo determinado:

Pescados grasos	4 meses
Pescados magros	6 meses
Mariscos	3 meses



Lo bueno siempre a mano

Frigoríficos BERBÉS: siempre a su servicio

Por su **capacidad frigorífica**, poniendo a su disposición 28.000m³ de almacenaje frigorífico, totalmente preparado para la conservación de productos congelados a temperaturas de -22°C.

Por su **amplia gama de productos elaborados**, en nuestra planta de Vigo, utilizando en el proceso, materias primas de primera calidad, y aplicando las más modernas técnicas de producción de modo que se garantice en todo momento la calidad del producto, lo que nos ha permitido estar presentes desde hace 30 años, en primera línea de mercado, tanto nacional como internacional.

Filetes de Merluza y Lenguado, Rodajas de Merluza, Rape, Pez Espada, Atún, Rosada..., Lomos de Bacalao y Rodaballo, Cefalópodos (tubos y anillas), Pulpo cocido y troceado, moluscos (mejillones, berberechos y almejas), Prefritos (Calamar a la Romana, Varitas, Bocaditos de Mar...), Preparados para Paella y Paella de Marisco.

Pruébelos y no se arrepentirá.

