

FISH, A LUXURY AT TABLE

The College of Bromatology in Madrid conducted a study on the foods included in the everyday diet of Spaniards, including fish, which is considered essential in the shopping basket. This is the Spaniard's food identity card. They classified them into blue, half in fat; dry and canned. The composition table of the diverse fish species per 100 g of weight is as follows:

1. Blue: sardine, tuna, albacore tuna, mackerel, salmon and horse mackerel: 62 calories; 10 grams of proteins and 5 of fat; 19 milligrams of calcium and 0.6 of iron; vitamins A and C, apart from the extremely important content in Omega-3.
 2. Average fat content: red bream, conger, red mullet, gilthead bream and pompano. 62 calories; 8.8 grams of proteins and 2.7 in fat and 15 mg of calcium and 0.5 in iron. Vitamins A and C. Low fat content fish: hake, fresh cod, Pollack, monkfish, pouting, castaneta, sole, turbot, grouper and megrim, among others: 33 calories, 7.4 milligrams of proteins and 0.2 of fat; 11 milligrams of calcium and 0.3 of iron. Vitamins A and C.
 3. Dry fish: cod, herring, bluespotted seabream and others: 168 calories; 34 grams of proteins and 2.5 in fats; 51 milligrams of calcium and 1.4 of iron. Vitamin C.
 4. Canned in oil: 314 calories; 22 grams of proteins and 24 in fats; 44 milligrams of calcium and 1.3 of iron. Vitamins A and C.
- All fish species have important amounts of thiamine, riboflavin and other minerals such as phosphorus, iodine and

potassium, as well as numerous vitamins and abundant Omega-3 acid.

Fish of the month

We are at that time of year when some fatty fish, the blue fish, are at their optimum, for example, horse mackerel and mackerel, not so much the sardine which, as the Galician saying has it, "In July the sardine drips on the bread". Other fish of the month that we can find in the Atlantic regions include sole, castaneta, Pollack, blackspot seabream, megrim, small hake, conger, martiño and shore rockling.

Montalbán's recipes

Today, we are going to give a very interesting fish recipe for our daily diet, it is easy to make and comes from the hand of a master now departed, a great gourmet and excellent writer – Manuel Vázquez Montalbán. This literary creator of the detective, Carballo, a Galician born Catalan, wrote it without specifying the ingredients, so that it is up to you to personalize them and make a dish according to your own criterion and taste. The fish prepared by him are a luxury at table.

Stuffed Mackerel

"Open the mackerel like a book, take out the spine and guts, and fill with a paste made of hard-boiled egg, garlic, parsley and shelled mussels, a teaspoonful of oil and salt. Tie with a fine string and roast under the grille at a mild flame of charcoal cinders. Another filling with the same procedure is with streaky bacon, garlic and parsley". (This can also be cooked in the oven).

El pescado, un lujo en la mesa

Cada pez, con su carnet de identidad alimentaria



Escribe Carmen Parada

La Escuela de Bromatología de Madrid ha hecho un estudio de los alimentos incluidos en la dieta habitual de los españoles, entre ellos, naturalmente el pescado, que se considera imprescindible en la cesta de la compra. Este es su carnet de identidad alimentaria. Los clasificaron en azules, medios en grasa, secos, y enlatados. La tabla de composición de los diversos pescados por cada 100 gramos de peso es la siguiente:

1. **Azules:** sardina; atún, bonito, caballa, salmón y jurel: 62 calorías; 10 gramos de proteínas y 5 de grasa; 19 miligramos de calcio y 0,6 de hierro; vitaminas A y C, además de importantísimo contenido en Omega-3.
 2. **Contenido medio en grasa:** Besugo, congrio, salmonetes, doradas y palometas. 62 calorías; 8,8 gramos de proteínas y 2,7 de grasa y 15 mg de calcio y 0,5 de hierro. Vitaminas A y C.
 3. **Pescado seco:** Bacalao, arañques, zapata y otros. 168 calorías; 34 gramos de proteínas y 2,5 de grasas; 51 miligramos de calcio y 1,4 de hierro. Vitamina C.
 4. **Enlatado en aceite:** 314 calorías; 22 gramos de proteínas y 24 de grasas; 44 miligramos de calcio y 1,3 de hierro. Vitaminas A y C.
- Todos los pescados tienen importantes cantidades de tiamina, riboflavina y otros minerales como fósforo, yodo y potasio, así como numerosas vitaminas y abundante ácido Omega 3.

Pescados del mes

Estamos en una etapa del año en la que algunos pescados grasos, los azules, están en su momento óptimo, por ejemplo el jurel y la caballa, no tanto la sardina, que como dice el refrán gallego: "En San Xoán pinga a sardiña o pan".

Otros pescados del mes que podremos encontrar en las zonas atlánticas son el lenguado, castañeta, abadejo, besugo, rapante, pescadilla, congrio, martiño y bertorella.

Las recetas de Montalbán

Hoy vamos a ofrecer una receta de pescado muy interesante en la dieta diaria, fácil de hacer y que viene de la mano de un maestro ya desaparecido, gran gastrónomo y excelente escritor, **Manuel Vázquez Montalbán**. El creador literario del detective **Carballo**, catalán de origen gallego, la escribe sin poner los ingredientes, así que cada cual debe de personalizarlas y hacer el plato según su buen saber y entender, a su gusto. Los pescados que él cocina son un lujo en la mesa. ↓

CABALLAS RELLENAS

"Se abren las caballas en forma de libro, se les quita la espina y las tripas y se llenan de una pasta hecha de huevo duro, ajo perejil y mejillones sin cáscara, una cucharadita de aceite y sal. Se atan con un cordel fino y se ponen a asar en la parrilla sobre un fuego suave de ascuas de carbón. Otro relleno para el mismo procedimiento es el compuesto por tocino vetado, ajo y perejil." (De la misma forma puede hacerse al horno).