



El pescado que llegó del frío

El congelado tiene el mismo valor alimenticio que el fresco y es más barato

Escribe Carmen Parada

Ni que decir tiene que en el caso del pescado congelado todo son ventajas: guarda íntegro su valor alimenticio; se libra de posibles parásitos, que mueren con el frío; lo encontramos en todas las épocas en el mercado y su precio suele ser inferior al fresco. Antes de seguir adelante vamos a recordar algunas ventajas del consumo de pescado para una vida saludable:

Sus proteínas, similares a las de la carne, son más ricas en vitaminas A y D que con las B y pp, que también posee, se convierte en una bomba vitamínica.

Los peces de mar contienen numerosos minerales necesarios para la vida, especialmente yodo y cloro, y en menores cantidades magnesio, fósforo y potasio.

Son pobres en calorías –70 calorías de media por cada 100 gramos– aunque pueden llegar a 200 en el caso de pescados azules muy grasos. El marisco congelado, que también posee un gran número de vitaminas y sales minerales, tiene un valor calórico mínimo cuando está simplemente cocido en agua con sal.

La dieta que se recomienda es de 200 gramos de pescado por persona, libre de piel y espinas, y al menos dos veces por semana.

La congelación

La congelación nos permite conservar durante mucho tiempo, meses incluso, el pescado que compramos fresco, o bien, el ya congelado industrialmente y que podremos guardar en nuestro frigorífico para utilizarlo cuando lo necesitemos. En el primer caso debemos de tener en cuenta varias observaciones, por ejemplo, la de congelar el pescado mientras está muy fresco (ojos saltones, olor a mar, escamas brillantes). No puede estar en el frigorífico más de 24 horas. Hay que tener en cuenta que la congelación no evita las bacterias. Estas se activan al descongelarlo y siguen desarrollándose.

Ha de estar limpio, sin vísceras, ni escamas y mientas lo tengamos en la nevera deberemos de taparlo con un trapo limpio para que conserve su humedad natural y no se reseque.

Tanto el pescado como el marisco congelado debe de estar en el frigorífico a -18 grados, un

máximo de 3 meses. El blanco puede guardarse congelado hasta 3 meses; el azul crudo hasta 2 meses y el marisco un mes, si queremos que mantenga la misma calidad que cuando lo enfriaron.

Si compramos el pescado ya congelado deberemos de hacerlo en establecimientos que nos merezcan garantía, donde no rompan la cadena de frío y lo conserven a su temperatura adecuada. Recordemos que siempre es mejor transportarlo en una bolsa isotérmica, porque una vez descongelado no se puede volver a congelar.

Cómo descongelar

Como todo el mundo ya sabe, la vuelta del pescado a su estado natural debe de hacerse dentro de frigorífico, sobre una bandeja con rejilla para que no se encharque en su propia agua y hay que calcular que tarda de 5 a 6 horas por cada medio kilo.

El marisco se descongela de igual forma y si ya está cocido, se calienta al vapor o a baño María.

Nunca hacerlo al sol o cerca de fuentes de calor porque a mayor rapidez, más pérdida de sabor y frescura. ↓

Merluza en escabeche

Ingredientes para cuatro personas: Cuatro rodajas de merluza congelada o cuatro lomos; una cebolla; media docena de dientes de ajo; un vasito de vinagre de vino; una cucharadita de pimentón dulce y una pizca de picante; unos gramos de pimienta negra, una hoja de laurel, 2 ramitas de tomillo y aceite de oliva virgen.

Poner a descongelar la merluza de la forma que hemos indicado (aunque se pueden cocinar las rodajas congeladas). En una cazuela de barro que pueda ir al fuego echar el aceite de oliva virgen, la cebolla muy picada, el laurel, los ajos en lonchas y los granos de pimienta negra. Se le da vueltas hasta que la cebolla se dore. Cuando esto suceda se le añade a la cazuela el vinagre y el pimentón y se le da otras vueltas al fuego. Colocar los trozos de merluza y cubrirlos con las verduras y las especias de la cazuela. Ponerlo al fuego hasta que el pescado este hecho. Se deja enfriar. Puede guardarse varios días. ↓

boletín de SUSCRIPCIÓN SUBSCRIPTION SLIP

Si quiere recibir en su domicilio la revista "Pesca Internacional" rellene los siguientes datos:

If you wish to receive the journal "Pesca Internacional" at your address, fill in the following details:
 Nombre y apellidos _____
 Calle y número _____
 Dirección _____
 Código Postal, población, provincia y país (Pase, Estado, País, province & country) _____
 Profesión _____
 Ocupación _____
 Lugar donde vive la revista _____
 Where do you read the journal? _____
 ¿Por qué le interesa "Pesca Internacional"? ¿A qué le interesa? _____
 Why do you read "Pesca Internacional"? _____

CIF	_____
C.A.T. Reg.	_____
Teléfono	_____
TELÉFONO	_____

Revista publicada por el grupo editorial S.P.A. S.A.
 "Pesca Internacional" (Código de Publicación: 078-26290-5) se publica en España.
 Pese a la supervisión, los usuarios podrán recibir el B. R. B. C. P. T. N. R. 05, 1991, 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000.