

“EL BACALAO MANDA EN LA COCINA”

Pensando en los consumidores y con el objetivo de mejorar la calidad de vida y defensa de los consumidores, **Fundación Grupo EROSKI** trabaja en 3 direcciones:

- 1.- Información al consumidor
- 2.- Solidaridad
- 3.- Medio Ambiente

Esta labor informativa y de actuación se concreta ante los consumidores a través de las acciones de **Idea Sana EROSKI**

Idea Sana EROSKI tiene como objetivo hacer propuestas a los consumidores para poder así generar estilos de vida beneficiosos y saludables.

Queremos generar actividades que promocionen el bienestar como apoyo a la mejora de la calidad de vida.

Los temas principales en torno a los que gira **Idea Sana EROSKI** son:

- Alimentación y nutrición
- Deporte y salud
- Medio ambiente
- Solidaridad

Se trata de una propuesta de soluciones orientadas a proporcionar bienestar físico, psíquico y social.

Idea Sana EROSKI pone a disposición de los consumidores toda la información que necesitan para mejorar su calidad de vida. Lo hacemos a través de diferentes canales, destacando:

- **Revista Idea Sana EROSKI**

Con periodicidad bimestral recoge en sus páginas información práctica. Cuenta con la colaboración y apoyo de personajes relevantes que han prestado su imagen a nuestras portadas.

- **Web www.ideasana.com**

Puedes acceder on line a todos los contenidos de la revista, buscar números anteriores y descargar información sobre las escuelas.

- **Escuelas Idea Sana**

Son charlas informativas de 1 hora de duración. Ofrecen a los consumidores información más personalizada sobre un buen número de temas relacionados con:

- .- Alimentación y nutrición
- .- Manipulado de alimentos
- .- Tiempo libre y ocio
- .- Deporte y salud
- .- Entorno natural y doméstico.

LA IMPORTANCIA DEL PESCADO EN NUESTRA DIETA

Para poner de manifiesto el importante papel que el pescado juega en nuestra alimentación podemos recordar que desde hace tiempo se sabía que poblaciones que consumían cantidades importantes de pescado o animales marinos tenían baja incidencia de afecciones cardiovasculares. De todas ellas, el pueblo esquimal ha sido, sin duda, el principal referente y protagonista de numerosas investigaciones.

Una de las más reveladoras fue el estudio comparativo realizado entre un grupo de esquimales que vivían en Groenlandia, otro que había emigrado a Dinamarca y un tercero de daneses que vivían en Dinamarca. Este confirmó el hecho, ya conocido, de que los esquimales tienen los valores más bajos de colesterol y triglicéridos sanguíneos y un favorable espectro lipoproteico. Por otro lado, los esquimales que vivían en Dinamarca tenían igual nivel de estos compuestos que los daneses. Con ello se demuestra que este hecho no se debe a la raza, sino a los hábitos alimentarios.

Tampoco podemos olvidar el trabajo pionero de NELSON (1972). Este investigador trabajó con dos grupos de pacientes. Todos ellos habían tenido un infarto en los últimos 16-19 años. Un grupo consumió una dieta con una cantidad elevada de pescado graso, mientras que el otro grupo continuo con su dieta habitual con poco pescado. Se estudió la supervivencia de ambos grupos, encontrando que los consumidores de pescado habían mejorado la supervivencia hasta el 32-36%, con respecto a los del grupo que continuó con su dieta habitual.

Así podemos afirmar que en la actualidad está demostrado, tanto histórica como experimentalmente, que el consumo de grasas de pescado disminuye la prevalencia de enfermedad cardiovascular, especialmente de las coronarias.

Es muy importante fomentar el hábito de consumo del pescado puesto que es un alimento muy nutritivo, pero por desgracia se trata de un alimento de escasa aceptación especialmente entre los más pequeños.

Uno de los pescados más consumidos en todo el mundo es el bacalao. Durante esta Escuela hablaremos de todo lo relacionado con este exquisito pescado y pero antes hablaremos de los beneficios que puede reportarnos el consumo de pescado en general.

CLASIFICACIÓN DEL PESCADO

Casi todos los pescados son ricos en proteínas, vitamina B12, que es vital para un sistema nervioso sano, y yodo, necesario para que el tiroides funcione correctamente. Por otro lado, las grasas de pescados insaturados son beneficiosas para la salud, como indican recientes estudios, que han revelado que las personas que comen pescado por lo menos una vez a la semana, tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades del corazón. Los beneficios del consumo de pescado son tantos que, según un informe del gobierno británico es recomendable un consumo diario de 0,2 gramos de ácidos grasos omega-3 o, lo que es lo mismo, 1,5 gramos a la semana.

Se pueden realizar varias clasificaciones del pescado. La clasificación más tradicional divide a los pescados según su medio de vida:

- **Pescado de agua dulce:** contienen más potasio, magnesio y fósforo. Los peces de agua dulce se limitan a lugares donde puedan vagar y la mayoría no pueden entrar en el agua salada. Como el medio es más limitado son menos abundantes que los de agua salada y existen menos variedades, destacando la trucha de arroyo, la anguila, la perca y el lucio.
- **Pescado de agua salada:** más rico en yodo y cloro y destacan la merluza, el **bacalao** y el mero.

Otra clasificación del pescado se fija en el contenido en grasa por lo que el I pescado también puede dividirse en dos grandes grupos:

- **Pescado azul:** Estas especies tienen gran cantidad de grasa en sus músculos, como mínimo un 5% . Viven cerca de la superficie del mar y como tienen que realizar grandes desplazamientos, acumulan más grasa en su musculatura ya que ésta tiene que trabajar intensamente durante los viajes. El consumo habitual de pescado azul se recomienda por sus propiedades nutritivas y especialmente en aquellas personas

con riesgo de padecer enfermedades trombóticas o cardiovasculares. No podemos olvidar que algunas de las especies tienen una alta cantidad de sodio y no es aconsejable el pescado azul para quien tenga índices altos de ácido úrico. La presencia de grasa en el pescado azul es lo que le diferencia del pescado blanco. Sin embargo, al contrario de lo que parece, este contenido en grasa es lo que lo convierte en recomendable. La grasa de este pescado es insaturada, beneficiosa para el buen funcionamiento del organismo. Además destaca por el aporte de los ácidos grasos oléico linoleico (ácido esencial ya que nuestro organismo no puede sintetizarlo por sí solo y se obtiene a través de la alimentación) y omega 3, ácido implicado en los niveles de colesterol en la sangre. La proporción de estos ácidos también depende de la edad del pescado y el tamaño (a más edad y peso, la proporción de grasa es mayor). Entre los pescados azules encontramos algunos más magros (besugo, chicharro, trucha, jurel pez espada y palometa, los cuales pueden contener entre 2 y 5 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible), los semigrasas (bonito, sardinas frescas, boquerones y anchoas que presentan entre 6 y 19 gramos de grasa por cada 100 gramos) y los más grasos (caballa, verdel, atún fresco, salmón y arenques, con 10 gramos de grasa por cada 100 gramos de alimento). El pescado azul se ha asociado a un sabor fuerte, Su digestión es rápida debido en parte al carácter insaturado de las grasas, aunque también depende de la forma de cocinarlo.

- **Pescado blanco:** Lo constituyen los peces que viven en las aguas cercanas al fondo y no hacen grandes desplazamientos. Debido a ello su musculatura no necesita hacer grandes esfuerzos y su acumulación de grasa es inferior. A este tipo de pescado también es conocido como pescado magro. Su carne es blanca y fácil de digerir ya que su contenido en grasa es inferior al 2%.

APORTE NUTRITIVO DEL PESCADO

El pescado es un alimento que se digiere fácilmente, ya que es rico en proteínas y tiene un alto contenido graso muy variable. Además es relativamente bajo en calorías y posee una serie de vitaminas y elementos minerales que facilitan las funciones que se suceden en el metabolismo del organismo humano.

Por sus infinitos beneficios para la salud, se transformó en uno de los alimentos más aconsejados por especialistas. Reduce la presión arterial, la tasa de colesterol y previene las enfermedades cardíacas.

De las fuentes de proteína, el pescado representa el alimento por excelencia. Además, es rico en grasas insaturadas, bajo en grasas saturadas y especialmente rico en ácido omega-3. También aporta: calcio, yodo, hierro, vitamina A.

EL OMEGA 3 Y SUS BENEFICIOS

Los Omegas-3 son ácidos grasos poliinsaturados. Estos aceites se encuentran principalmente en la carne de pescado de aguas frías.

Los benéficos del omega 3 son:

- Reduce los niveles de grasa en la sangre y por consiguiente, la posibilidad de que ésta se deposite en las paredes de los vasos.
- Contribuye a un normal flujo sanguíneo, previniendo posibles ataques cardíacos.
- Aumenta los niveles de " buen colesterol" HDL colesterol, y reduce los de " mal colesterol"
- Contra la dermatitis, y la psoriasis.
- Contra la colitis ulcerativa.
- Contra la falta de calcio.
- Contra el mal funcionamiento de la tiroides.

- Contribuyen a disminuir la inflamación. Puede favorecer el control de síntomas de artritis, asma e incluso en enfermedades arteriales.
- Está relacionado con una buena salud cerebral y el desarrollo infantil. Favorece el desarrollo del bebé antes y después del parto.
- La regulación del ritmo cardiaco. Contribuye a controlar arritmias.
- Contribuyen al fortalecimiento del sistema inmune. Y favorecen la salud del sistema nervioso.

Los pescados que aportan más cantidad de omega-3 son: Sardinias en aceite, Salmón, Atún, Caballa, Arenque, Trucha, Calamar.

Todas las variedades de pescado azul aportan omega-3. Consuma cualquier variedad de pescado azul fresco, ahumado o enlatado. Los ácidos omega-3 se reducen con una cocción prolongada, pero no hasta el punto de perder su eficacia y grandes beneficios.

Los especialistas aconsejan comer pescado por lo menos dos veces por semana, una de ellas, la variedad azul especialmente. Cantidad ideal: mujeres, entre 120 y 380 g y hombres, entre 150 y 480 g.(por semana).

La ración diaria de pescado para un adulto se calcula entre 150 y 200 gramos, eso sí, libre de piel, espinas y otros desperdicios, por lo que hay que tener en cuenta que para obtener 100 gramos de pescado hay que adquirir 200 gramos, si están en filetes; entre 250 y 300 gramos si están en rodajas; unos 250 gramos si se trata de pescados enteros y con cabeza.

PESCADO CON ETIQUETA

La información correcta sobre los diferentes productos es un derecho básico de los consumidores que ha sido establecido por la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios; así como por los diferentes Estatutos del Consumidor de diferentes comunidades autónomas.

Los productos de la pesca -ya sean frescos, refrigerados o cocidos- tienen su propia regulación en cuanto a normalización, tipificación y etiquetado.

El legislador español ha estimado necesaria la tipificación de los productos pesqueros. Dicha tipificación se lleva a cabo normalizando el producto de acuerdo con criterios de calidad definidos por categorías de frescura y de calibrado, modo de presentación, origen, denominación comercial y científica, peso neto e identificación del expedidor. La finalidad que ha perseguido ha sido la de ofrecer una mayor transparencia del mercado, una mejor identificación del producto y una correcta información del método de obtención de éste por parte del consumidor.

Desde la primera puesta a la venta hasta llegar al consumidor, el envase o embalaje de todos los productos pesqueros frescos, refrigerados o cocidos, deberán llevar una etiqueta en lugar bien visible. Las dimensiones mínimas de ésta se preestablecen en 9,50 centímetros de longitud por 4 centímetros de altura. La excepción de estas medidas es para los productos envasados por los titulares del comercio minorista, siempre y cuando la venta se realiza de forma inmediata el mismo día de su envasado.

Las especificaciones que debe tener la etiqueta, con caracteres legibles e imborrables, son:

- País de origen
- Categoría de calibre;
- Categoría de frescura y fecha en que ésta se determine;
- Peso neto, *en kilogramos, para productos envasados;*

- Nombre científico y comercial de la especie;
- Forma de obtención;
- Modo de presentación y tratamiento;
- Expedidor, número de autorización oficial y domicilio.

En la primera puesta a la venta, cuando por su tamaño u otras razones físicas, las especies no vengan envasadas o embaladas, las especificaciones requeridas deberán figurar en el documento que acompaña al producto ya que será admitido como etiquetado a todos los efectos.

En la **venta al consumidor final**, si la etiqueta del producto no es plenamente visible, la información debe exponerse en una tablilla o cartel. Este indicador deberá contener como mínimo las siguientes especificaciones:

- País de origen,
- Calibre,
- Frescura,
- Nombre comercial,
- Forma de obtención
- Modo de presentación y tratamiento

Respecto al **modo de presentación**, ha de indicarse su forma de preparación o tratamiento de cocción: Eviscerado (evs); Con cabeza (c/c); Sin cabeza (s/c); Fileteado (fl); o Cocido (cc).

En el etiquetado ha de figurar la forma de obtención del producto tanto si procede de producción extractiva como de acuicultura. Para ello se emplearán los indicadores *Pesca extractiva* y *Acuicultura*, respectivamente. Además del contenido de la etiqueta aquí especificado ha de cumplimentarse la información obligatoria contenida en la legislación vigente.

CÓMO SABER COMPRAR PESCADO FRESCO

La primera categoría de frescura y la fecha que obligatoriamente deben figurar en la etiqueta, serán las que correspondan en el momento de su primera venta. Durante el circuito comercial, el tenedor del producto será el responsable de su clasificación. En caso de alteración o modificación de las condiciones de frescura, el tenedor del producto deberá establecer la nueva categoría de frescura y la fecha en la que ésta se determine.

Las diferentes categorías de frescura que se establecen son E(Extra), A (1ª clase) y B (2ª clase). Los productos más frescos pertenecen a la categoría E, si bien las otras dos son aptas para el consumo.

La frescura del pescado se puede determinar analizando los órganos sensoriales (vista, olfato, tacto), las modificaciones de aspecto, color y olor producidos tras la captura. El olor del pescado fresco varía según las especies, pero siempre debe oler a fresco, a lagas marinas. Su aspecto debe ser limpio, brillante, suave al tacto, con la piel húmeda y sin colores anormales.

También podemos reconocer si un pescado es fresco por sus agallas. Éstas deben ser de color rojo vivo sin mucosidad, y sus láminas tienen que estar separadas, limpias, sin olores molestos. Si su color es rojo oscuro o marrón sin brillo, con laminas pegadas o cubiertas de limosidad maloliente, el pescado no es fresco.

El aspecto que debe de tener la carne de un pescado fresco es firme y elástica y estar fuertemente adherida a las espinas. Al presionarla no se deben marcar las impresiones de los dedos. Tiene que haber sangre de color rojo brillante a lo largo de la espina dorsal.

A continuación resumimos las zonas que se deben examinar para comprobar si un pescado es fresco o no son: agallas, ojos, vientre, cavidad abdominal, piel o escamas, espina central o vértebra y carne; a éstos elementos se une el olor:

- **Agallas:** de color vivo y limpio, rojo vivo en la mayor parte de las especies y rosa en otras; suaves y resbaladizas al tacto.
- **Ojos:** esféricos, salientes en la mayor parte, transparentes y de cornea limpia.
- **Ventre:** intestinos perfectamente definidos, limpios, brillantes y sin magullar.
- **Cavidad abdominal:** La telilla interna que la recubre debe ser brillante, limpia, suave y se retirará con dificultad.
- **Piel o escamas:** la piel es resbaladiza, suave, brillante, y limpia, se separa de la carne con dificultad. Las escamas deben ser abundantes y difíciles de retirar en algunas especies; en otras de escamas flojas se quitan con facilidad. Los recién pescados son muy resbaladizos debido a las materias viscosas.
- **Espina central o vértebra:** Es transparente, de color similar a la carne.
- **Carne:** de la mayor limpieza y dureza. Su color tiene características diferentes, según la especie.
- **Olor:** a humedad limpia, a mar, o a agua dulce, según la clase.

CÓMO CONSERVAR EL PESCADO FRESCO

Para conservar en perfectas condiciones el pescado hay que cuidar que después de comprarlo no se mantengan sin refrigeración más de dos horas.

Antes de meterlo en el congelador hay que limpiarle las vísceras y lavarlo muy bien. Para evitar que coja olores no deseados es necesario envolverlos en material impermeables. Depende de la temperatura a la que este sometida la congelación el pescado fresco podrá conservarse durante más o menos tiempo.

El pescado se mantendrá con todas sus propiedades en el congelador de casa manteniendo una temperatura mínima de 7 grados centígrados, como mínimo durante dos días si se han seguido las instrucciones anteriormente citadas.

Sin embargo, si se trata de un congelador de 2 estrellas en el cual se alcancen los 12 grados bajo cero el pescado podrá aguantar como mínimo 15 días.

En congeladores de tres estrellas donde se alcancen los 18 grados bajo cero, el pescado podrá mantenerse a lo largo de todo un mes sin desperfectos.

Si se trata de congeladores de 4 estrellas donde se alcancen los 25° bajo cero se podrá garantizar su conservación durante dos meses.

Los pescados que no sean frescos también tienen sus propiedades que es necesario conservarlas, por ello hay que tener en cuenta una serie de requisitos.

Los pescados ahumados es necesario mantenerlos refrigerados y lo mejor es, una vez abierto el envase, consumirlos lo antes posible.

Por el contrario si se trata de **pescados salados –secos** lo más conveniente el guardarlos lejos de la humedad y a temperatura ambiente. En caso de que haya mucha humedad es mejor envolverlos en material impermeable.

EL BACALAO

El bacalao es probablemente el pescado blanco de mayor consumo en Europa, dónde principalmente se consume desecado o salado.

Su cuerpo es robusto, de entre 50-80 cm de longitud, alargado, bastante similar al abadejo, otra especie de su misma familia. El color varía en función del hábitat; el dorso puede ser pardo amarillento, verdoso, grisáceo o rojizo, siendo el vientre de color blanco. Los ejemplares jóvenes suelen presentar unas manchas más o menos oscuras sobre el dorso y los laterales, así como un entramado en forma de red de color pardo o rojizo.

En aguas de Islandia y de las islas Lofoden con frecuencia se capturan ejemplares de 110 cm de longitud, de 15 kg de peso y de unos 20 años de edad. Muy raramente llega a medir 150 cm y pesar 40 kg. Vive a lo largo de las costas hasta una profundidad de 500 a 600 m, sobre todo a temperaturas entre 2 y 10°C; generalmente se mantiene en las proximidades del fondo pero también nada entre aguas. Algunos ejemplares de gran talla y 15 a 25 años de edad parece que se aventuran a ir más lejos, en alta mar, a la captura de arenques y otros peces gregarios.

Al igual que el arenque, el bacalao forma razas que se diferencian en sus costumbres y época de reproducción, así como en el ritmo de crecimiento. Los grupos mas importantes están constituidos por peces emigrantes oceánicos, los cuales emprenden largos periplos para reproducirse o alimentarse. Las razas más importantes para la industria son las del mar de Barents y las de Islandia así como las poblaciones de Groenlandia y Terranova. Las formas del mar del Norte y del Báltico constituyen, tan sólo el 10 % o menos de la población total de bacalaos. Junto a las grandes poblaciones de bacalaos emigrantes se encuentran razas locales sedentarias que viven permanentemente junto a la costa o dentro de los fiordos.

El bacalao es omnívoro; se alimenta de toda suerte de cangrejos, gusanos y moluscos; con la edad, también de otros peces. Las razas migratorias siguen, en sus largos recorridos, a los arenques y capelinas. Además, los lanzones constituyen para ellos una rica fuente de alimentos. Durante el periodo de reproducción del arenque, con frecuencia se capturan bacalaos con el estómago repleto de huevos de ese pez; por el contrario, durante los meses de invierno la ingestión de alimento disminuye enormemente. Los individuos de los grandes grupos emigrantes de Terranova, Groenlandia, Islandia y Noruega no maduran hasta la edad de 6 a 15 años, la mayoría entre los 8 y los 12 años, cuando miden de 70 a 100 cm (3 a 8 kg). Los que habitan la zona costera crecen con mayor rapidez y maduran antes, siendo ya capaces de reproducirse a la edad de 2 años; en las costas occidentales de Noruega maduran a una edad que varía entre los 4 y los 6 años.

El bacalao se pesca al arrastre, con cerco (si el fondo es uniforme), o con redes de deriva de fondo, palangres (si los peces se mantienen cerca de la superficie o el fondo es irregular); el de las razas costeras también se captura con nasas y encañizadas. Para la pesca del "skrei" los cebos deben escogerse cuidadosamente, dado que el bacalao durante la reproducción come poquísimo. Las pescas de mayor importancia comercial son las del "skrei", que se efectúan cerca de las islas Lofoden, y las del bacalao de primavera, llevadas a cabo a lo largo de las costas de Finmark.

Desde la época de los vikingos, el bacalao secado constituye una fuente de alimento importante para los pueblos nórdicos, así como una mercancía de gran importancia comercial. El pescado es simplemente secado o bien cortado salado y secado. El bacalao costero es llevado también a los mercados fresco o conservado en hielo picado. Una gran parte se vende bajo la forma de filetes congelados. Los desechos del bacalao también se aprovechan ya que son utilizados para la fabricación de harina de pescado. Cada año se producen como mínimo 60.000 toneladas de aceite de hígado de bacalao, muy apreciado en la industria farmacéutica como reconstituyente. Las huevas se venden

frescas o ahumadas, si bien gran parte de ellas se utilizan como cebo para la pesca de la sardina (raba).

La temporada del bacalao fresco va desde otoño a primavera, aunque podemos disponer de este pescado todo el año, desecado o salado, congelado, ahumado, enlatado y también como huevas de bacalao.

Islandia es por excelencia la cuna del bacalao. Este país es considerado poseedor del mejor bacalao del mundo. Existen dos razones de peso para ello; una, es que en esta zona se encuentran las aguas más puras del planeta y otra, es que la salazón se realiza de forma natural. Únicamente se emplea sal marina para su elaboración, desterrando cualquier tipo de aditivo o productos químicos.

España es un gran consumidor de bacalao. Se consume desde hace cinco siglos. Aunque posiblemente haya referencias anteriores que no se han podido conservar, existe documentación que avala la presencia de buques bacaladeros españoles en aguas de Terranova desde el siglo XVI.

VALOR NUTRICIONAL Y BENEFICIOS DEL BACALAO

El porcentaje comestible de este pescado fresco es del 75% de su peso total. Su contenido graso es bajo y aporta una elevada cantidad de proteínas de alto valor biológico. La carne del bacalao supone una importante fuente de minerales, principalmente de potasio, fósforo, sodio, calcio y magnesio. También aporta vitaminas liposolubles A y E, e hidrosolubles (B1, B2, B3, B6 y B12).

Tabla de composición nutricional (por 100 g de porción comestible)

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. B12 (mcg)
86	17	2	0,2	0,1	0,4	0,08	0,1	2	5

AGS: ácidos grasos saturados, **AGP:** ácidos grasos poliinsaturados y **AGM:** ácidos grasos monoinsaturados. **mcg:** microgramos.

El valor nutritivo de 1kg de bacalao es igual a 3,2 Kg de pescado. El bacalao es más nutritivo que el pescado, la carne bovina y el pollo.

Algunos de los beneficios de comer bacalao son:

- ❑ Tiene pocas calorías ya que no contiene azúcar. Es ideal para diabéticos.
- ❑ Tiene tantas proteínas como la carne, siendo óptimo para el crecimiento.
- ❑ Es rico en calcio para evitar osteoporosis.
- ❑ Es rico en fósforo, necesario para el buen funcionamiento del cerebro.
- ❑ Es pobre en hierro, evitando así ataques al corazón.
- ❑ Tiene una cantidad de sal similar a la de la sangre.
- ❑ Es rico en potasio, elemento muy necesario para la saludable contracción de los músculos y el corazón.

- ❑ Es rico en vitaminas porque el bacalao se alimenta de planctón.
- ❑ Es rico en iodo, absolutamente necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.
- ❑ Es muy rico en flúor, necesario para evitar cavidades dentarias.

LAS PARTES DEL BACALAO

Para distinguir un bacalao auténtico, hay que saber que este pescado tiene una línea blanca sobre sus lomos, que es de color negro. Existen los llamados falsos bacalaos, como es el caso del abadejo, que tienen una línea negra sobre el lomo que, en este caso, es de color gris.

El bacalao se comercializa de muy diferentes formas: Entero, en lomos, tacos, troceado, etc. Cada presentación corresponde a una zona concreta de la hoja de bacalao o bacalada.

- **Los lomos.** Admiten muchas variedades y son una de las partes más solicitadas del bacalao. Se preparan: con tomate y pimientos, a la vizcaína, en salsa verde, al pil-pil y al Club Ranero. Es la mejor parte para prepararlo de estas maneras por tener más cantidad de piel. Fundamental para conseguir tan exquisitas variedades.
- **Tacos sin espinas.** Además de frito, sólo o con pimientos, también se pueden preparar a la vizcaína, en salsa verde, al pil-pil, con tomate y pimientos.
- **Ijadas.** Resultan muy apetitosas con patatas y en salsa verde.
- **Desmigado.** Presenta muchas opciones destacando el ajoarriero, la tortilla, los pimientos rellenos o las croquetas. En tiendas especializadas se puede encontrar ya desmigado, lo que minimiza considerablemente el trabajo de estos platos.
- **Colas.** Resultan ideales para una preparación sobre fondo de patatas panadera y en salsa verde.
- **Láminas.** Es el formato adecuado para incluir el bacalao como ingrediente de las ensaladas templadas.

BACALAO: FRESCO O EN SALAZÓN

El bacalao puede tomarse fresco o en salazón, siendo esta opción la que más posibilidades culinarias ofrece. La tradición de salar el bacalao es muy antigua. Su fin era conservar el pescado durante más tiempo hasta llegar a tierra, ya que no existía refrigeración.

Una vez desalado conserva todas sus propiedades y permite ser preparado de muy diversas formas: hervido, frito, a la parrilla, en vinagreta o en ensaladas, y con salsas muy variadas.

Hoy en día también se consume este pez fresco, sin embargo la cantidad de formas de preparar el bacalao en salazón hace de este pescado uno de los referentes más importantes de la cocina nacional.

Antiguamente este pescado venía muy cargado de sal, debido a la ausencia de frigoríficos en los barcos, esta era la mejor forma de conservar y almacenar la pesca. Sin embargo, hoy en día el proceso de salazón es más sencillo con lo que se obtiene piezas mucho más jugosas que además requieren menos tiempo para desalarlo.

Aún así el proceso para desalar las piezas sigue siendo laborioso. La mejor forma para desalar el bacalao es primero cortarlo en trozos y después ponerlo bajo el chorro del grifo para quitarle la sal fina externa. A continuación, se echa en un recipiente, siempre con el doble de agua que el peso del bacalao. Ahí, se tiene a remojo durante 48 horas, cambiando el agua cada ocho horas, es decir unas seis veces.

Procurar que el agua esté bien fría para evitar que el bacalao se abra. Se le puede echar hielo al agua de cuando en cuando. Pasadas las 48 horas se saca, se escurre, se desescama y se le quitan las espinas. Una vez limpio y escurrido, el bacalao ya está listo para cocinarlo al gusto de cada uno.

El bacalao seco y en salazón conserva todas las propiedades nutritivas del bacalao. Aún más, su aporte en proteínas y lípidos es incluso mayor que el del bacalao fresco.

Pero su consumo no es recomendable por quienes padezcan problemas de tensión, cardiovasculares o con tendencia a retener líquidos, a pesar de que en el desalado pierda la mayor parte del sodio que contiene.

PAUTAS PARA LA COMPRA Y MANIPULACIÓN DEL BACALAO

Si queremos adquirir pescado fresco, debemos fijarnos que en el punto de venta debe estar expuesto sobre una superficie inclinada con hielo picado que se renueve periódicamente. Debe conservarse a bajas temperaturas para evitar el crecimiento bacteriano responsable de su putrefacción y mal estado. En la pescadería, sabremos que está fresco si su carne tiene consistencia firme, las agallas son rojas, sus ojos son brillantes y no están hundidos y mantiene el olor marino poco pronunciado. Para que se conserve en óptimas condiciones lo mejor es comprarlo en el último momento antes de volver a casa. Si se va a consumir en el día o al día siguiente, se colocará en la parte más fría del frigorífico, previamente eviscerado y limpio, o en caso contrario en el congelador. Tenemos que guardarlo en refrigeración no más de 48 horas después de su compra, aislado del resto de los alimentos para evitar así que les transmita su olor. Si el consumo no ha de ser en el mismo día o al día siguiente, conviene congelarlo a -18°C. De esta forma, mantiene en óptimas condiciones su sabor y todas sus propiedades nutritivas durante unos 6 meses.

Cuando compremos bacalao desecado y en salazón deberá estar situado en un lugar fresco (cámaras a 0-4° C) y seco para evitar su deterioro. En el envoltorio deberá figurar la fecha límite de consumo, denominación del producto y datos de procedencia y procesado.

ALGUNAS RECETAS DE BACALAO

Arroz con verduras, pimientos y bacalao

INGREDIENTES (para 4 personas): 200 gramos de arroz, 400 gramos de bacalao desalado, 1 litro de caldo de verduras o de agua, 1 calabacín, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 diente de ajo, 500 gramos de tomate natural, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal.

CÓMO SE ELABORA: Hacemos el refrito de verduras para el arroz cortando el calabacín en dados, las cebolla en cuadraditos, y los pimientos en cuadraditos quitándoles las semillas previamente. Calentamos el aceite en una cazuela y sofreímos la cebolla a fuego lento durante unos cinco minutos. Añadimos el calabacín, los pimientos y dejamos cocer a fuego lento hasta que empiecen a dorarse. Agregamos el tomate, el ajo machacado, y dejamos cocer 30 minutos más. Ponemos a punto de sal. Añadimos el arroz y dejamos que se rehogue con las verduras. Cubrimos con el caldo de verduras o con agua y dejamos que cueza a fuego suave durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo añadimos al arroz el bacalao desmigado y dejamos que cueza durante 5 minutos más. Sacamos la cazuela del fuego y dejamos que repose durante 5 minutos destapado. Servimos caliente.

Milhojas de berenjena con bacalao

INGREDIENTES (para 4 personas): 2 berenjenas medianas, 250 gramos de bacalao desalado, 50 gramos de cebolla, 2 dientes de ajo medianos, pelados y partidos a lo largo por la mitad, 1/4 de cucharadita de pimienta blanca molida, 1 cucharadita de perejil picado, 2 cucharadas de tomate frito, medio vasito de vermut blanco, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal.

CÓMO SE ELABORA: Calentamos en una sartén a fuego vivo el aceite con la cebolla y los dientes de ajo. Una vez dorados los ajos los sacamos y reservamos. Freímos en el mismo aceite las rodajas centrales de berenjena durante 3 minutos por cada lado, las sacamos y las depositamos sobre papel absorbente de cocina para que se escurran del exceso de aceite. Añadimos a la sartén el resto de las berenjenas y las cocemos a fuego medio, sazonadas con la sal y la pimienta, y removiéndolas de vez en cuando con una cuchara de madera. A los 5 minutos agregamos el bacalao desmigado, el perejil y el tomate frito, mezclamos y dejamos cocer 3 minutos más. Montamos con ayuda de un aro una capa de berenjena y otra de bacalao hasta un total de 2 capas de cada. Salseamos con la salsa caliente obtenida al triturar el resto que quedaba en la sartén con el vermut, los dientes de ajo y los pimientos del piquillo hasta lograr una crema fina.

Pastel frío de bacalao y gambas

INGREDIENTES (para 4 personas): 400 g de bacalao desmigado, 250 g de gambas peladas, 1 lata pequeña de puré de tomate, 3 huevos grandes, 100 cl de nata líquida, sal y pimienta, aceite y mantequilla.

CÓMO SE ELABORA: Limpiamos el bacalao desalado y las gambas, cortamos en trocitos pequeños y salteamos en una sartén con un poquito de aceite o mantequilla. Añadimos el puré de tomate y dejamos que se reduzca un poco. Salpimentamos y apartamos del fuego. Batimos los huevos junto con la nata líquida y añadimos a la mezcla anterior, removiendo bien. Salpimentamos. Untamos un molde rectangular con mantequilla y forramos el fondo con un trozo de papel de aluminio. Rellenamos el molde con la mezcla y cocemos en el horno al baño María de tres cuartos de hora a una hora. Si toma color demasiado pronto, hay que cubrirlo con papel de aluminio. Esperamos a que el pastel se enfríe, volcamos en una fuente y retiramos el papel de aluminio.