



*Programa para el
consumo de
pescado fresco*



**come bien
y vive mejor**

PESCADO, LA MAR DE NATURAL!

Comer pescado nos aporta proteínas de gran calidad, tan buenas como las de la carne o el huevo, posee todas las propiedades nutricionales intactas y sin ningún tipo de manipulación inadecuada.

Se debe alternar el consumo de pescados con otras fuentes proteicas de origen animal (carnes, huevos y lácteos) o vegetal (legumbres, cereales y frutos secos). Por las características nutritivas de los pescados, los expertos recomiendan que la ración de consumo sea de 125-150 g (peso neto), y su consumo sea como mínimo de 3 veces por semana.

Atunes, sardinas, merluzas, salmonetes, lenguados, rapés, pulpos, meros, cabuts, pintarrojas, breca, sepías, gallinetas, caballas, melvas, chernes, rayas, doradas, brótolas y lechas constituyen la materia prima de nuestra costa Mediterránea.

¡Vamos a explorar nuestro mar!, nuestra costa, haremos un recorrido por los distintos tipos de pescado, sus características nutritivas, su clasificación según su hábitat y cocinaremos recetas con pescados!

DEFINICION DE "PESCADO"

El término **pescado** se aplica a los **peces** que han sido extraídos de su medio natural, generalmente para ser utilizados como **alimento**.

CLASIFICACION

Según su contenido graso...

El **pescado blanco** tiene un bajo contenido en grasas. En este grupo se encuentran: abadejo, bacalao, bacaladilla, cabrilla, faneca, gallo, halibut, lenguado, lubina, merluza, perca, pescadilla, platija, solla y raya.

El **pescado azul** tiene un alto contenido en grasas, como por ejemplo la anguila, angula, arenque, atún, bonito, boquerón, caballa, jurel o chicharro, mero, palometa, pez espada, salmón, sardina y sargo.

Semigrasos: Con un contenido de grasa entre el 2 y el 5%. Este grupo incluye: Besugo, breca, cabracho, carpa, congrio, dorada, rape, rodaballo y trucha.

¿Sabes como puedes diferenciar el pescado azul del blanco? Fíjate en su cola: Los pescados azules la tienen en forma de flecha, mientras que en los blancos el borde de la cola es recto.

Según su hábitat:

1.1 Peces de agua marina o marinos. Pertenecen a este grupo la mayor parte de las especies de peces comestibles. Proceden del mar, un medio donde las aguas son más ricas en sodio, yodo y cloro, lo que les confiere un olor y un sabor más pronunciado. Los peces marinos, según la zona del océano en la que habitan, se clasifican en:

-**Bentónicos.** Viven sobre o cerca de los fondos marinos, en los que suelen enterrarse. Son pescados de carne magra o blancos de forma aplanada, como el lenguado, el gallo, la platija.



Pelágicos. Habitan en distintas capas de agua. Son buenos nadadores y realizan migraciones en bandos a través de los mares. Son especies de carne grasa o semigrasa, y pertenecen a este grupo los túnidos, las anchoas y las sardinas.

2.2 De agua dulce o continentales. Proceden de ríos, arroyos y lagos, medios cuyas aguas son más ricas en magnesio, fósforo y potasio. Se les considera pescados más sosos y su consumo es reducido.

-Diádrómicos. Son aquellos que comparten su vida en ambos medios y realizan migraciones del agua dulce al agua marina en determinadas etapas de su vida; como el salmón, trucha y anguilas.

-Acuicultura o piscicultura. No es el hábitat natural de pescados y mariscos, si bien en la actualidad se está promoviendo la cría en medios artificiales controlados.

Las piscifactorías utilizan agua dulce y las granjas marinas crían especies de peces marinos. El desarrollo de la acuicultura debe atender a tres razones principales: Adaptarse a la demanda del consumo, proteger el medio natural y permitir las "paradas biológicas" necesarias para preservar ciertas especies.

Según la forma de su cuerpo:

Peces planos: nacen con la forma de un pez y con el tiempo se hacen planos para poder vivir en el fondo marino. En estos peces se llama lado ciego al lado que esta en contacto con el fondo. Son muy adecuados para criarse en piscifactorías (lenguado, gallo, rodaballo, platija...)

Peces redondos: bacalao, abadejo, merluza, pescadilla...

EL PESCADO Y OTRAS CIVILIZACIONES

Los pueblos andinos prehispánicos supieron utilizar los residuos de los pescados (huesos, escamas, aletas, cabezas ...) como excelentes abonos orgánicos. La piel de los pescados ha sido utilizada por los pueblos aborígenes del litoral siberiano para confeccionar ropas, las espinas de pescado han sido utilizadas por los seres humanos prehistóricos y por los pueblos hasta hace poco llamados "primitivos" (por ejemplo los inuit) para confeccionar artefactos, en especial agujas de coser. La grasa de pescados muchas veces se ha utilizado como una cola o pegamento. La piel muy áspera de los escualos ha sido utilizada para confeccionar lijas hasta fechas muy recientes.



salud y vida

ASOCIACIÓN PARA LA CALIDAD DE VIDA
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

TRADICION DEL PESCADO EN LA COCINA VALENCIANA

En 1767, durante el reinado de Carlos III, se da la picaresca que los pescados, que desde entonces se traían desde Valencia, se cobraban por tres parejas de barcos tirados por bueyes, se vendían por todo el recorrido hasta la Corte y algunas veces llegaba poco o ninguno por lo que se decide por el Consejo destinar a una persona para que en Valencia vigile las remesas diarias de pescado.

Los ingredientes habituales de la cocina valenciana son el arroz, verdura y el pescado, especialmente las anguilas de la Albufera (all i pebre), siendo el plato más conocido la paella.

Otro plato típico valenciano es la fideuá, en la que se sustituye el arroz por fideos normalmente gruesos, y cuyos ingredientes son el pescado fresco y marisco. Al parecer, éste plato típico surge en Gandía por los años 70, en la Comarca de la Safor, sin embargo si nos adentramos en la historia, los italianos no fueron los únicos que usaban la "pasta", pues ya se conocía y consumía por otros pueblos desde tiempos remotos.

En nuestro Reino de Valencia, alcanzó popularidad gracias a los italianos que comerciaban en los puertos de nuestras costas, dónde llegaban genoveses y venecianos en busca de nuestras pasas y vinos (documentación de 1493). Ya en tiempos de lo árabes se conocía la alartria, especie de fideo grueso, que aparece en el antiguo recetario de Al-Andalus.



Los *suc y suquets de peix*, son guisos de diferentes pescados que se presentan sobre una salsa, a la que se suele añadir un picadillo de almendras y ajo; las sopas de pescado valencianas, se hacen con la "*morralla*", de los pescados frescos; las *cassolas o cazuelas al horno* parten de sofritos de tomates, cebollas y ajos finamente picados, sobre los que se disponen las rodajas de pescado, y en los *pescados a la sal*, fórmula de antecedentes fenicios, las piezas se hacen al horno sin otro aderezo que la nivea cobertura de cloruro sódico marino que las envuelve.



ASOCIACIÓN PARA LA CALIDAD DE VIDA
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

CONSERVACION

Las siguientes son las características que demuestran que un pescado está en buenas condiciones:

Pese a lo que suele creerse, el pescado fresco tiene poco olor y, por ende, ningún olor desagradable.

La piel del pescado fresco escamoso debe tener sus escamas firmes (no se deben desprender fácilmente).

La piel del pescado debe estar naturalmente brillante.

Los ojos del pescado no deben estar enturbiados u opacos.

La carne del pescado fresco se presenta siempre firme a la presión.

Las branquias o las agallas del pescado fresco son rojizas

El pescado se ha de conservar en un refrigerador común no más de dos días. En un congelador se puede mantener supercongelado por mucho más tiempo siempre y cuando no se haya interrumpido la cadena del frío.

VALOR NUTRICIONAL

Los pescados son muy nutritivos, proporcionalmente más que la mayoría de los animales terrestres y las aves.

En líneas generales, todos los pescados son ricos en proteínas y minerales esenciales, los pescados de mar suelen ser excepcionalmente ricos en ácidos grasos, en especial ácidos grasos insaturados, omega 3 y minerales como el yodo, cinc, fósforo, selenio.

Todos estos elementos combaten los malos efectos del colesterol LDL ("el colesterol malo") beneficiando al sistema circulatorio y así, a toda la salud. Estos elementos incluso refuerzan al sistema inmune para defendernos contra las enfermedades infecciosas.



¡ La ruta del pescado !

¡A pescar!



*Llegamos a
tierra firme!
LA LONJA*



En la Lonja se exponen todos los pescados frescos traídos del mar y se realiza la venta a los mayoristas.



Los mayoristas: distribuyen el pescado fresco a los supermercados, mercados, pescaderías



El consumidor



Y AHORA A COCINAR!

PAELLA DE PESCADO

Ingredientes:

Aceite de oliva
2 ñoras
Pimiento rojo
Guisantes
1 cabeza de ajos
Tomate de bote
Mero fresco
Calamares
Gambas
Arroz (2 vasos y medio tamaño grande)
Azafrán
Sal



Preparación:

A fuego moderado, se pone el aceite en el fondo de la paella. Se sofrien las ñoras y los ajos con cuidado de no quemarlos. Se aparta la ñora. Se sofríe el pimiento y se aparta.

Se frien las gambas y se apartan.

Se frie el pescado y se aparta.

Se frien los calamares y cuando están dorados se añaden tres cucharadas de tomate de bote, se le dan unas vueltas y se echa el arroz. Se remueve un poco y se añade agua caliente (5 vasos llenos de tamaño grande), se echa la sal y el azafrán y se remueve. Se incorporan el pescado, los pimientos, los guisantes cocidos y las gambas.

Se aumenta el fuego hasta que empiece a hervir.

Mientras, se tritura en la batidora con un vaso de agua la ñora. Este caldo, se añade a la paella colocándolo con un colador de metal.

Se controla el fuego que será moderado durante los primeros diez minutos y otros siete minutos a fuego lento.

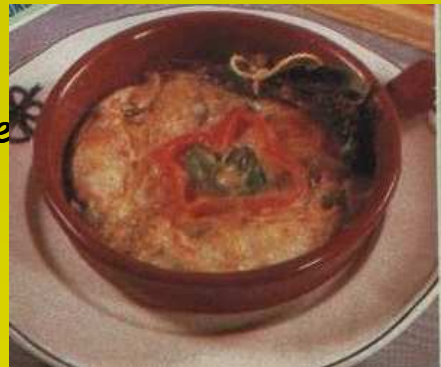
salud y vida

ASOCIACIÓN PARA LA CALIDAD DE VIDA
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

BACALAO FRESCO AL HORNO CON TOMATE Y ALBAHACA

Ingredientes

150 g de bacalao fresco
1 tomate maduro
2 cucharadas de postre de aceite de
oliva
Sal y albahaca



Preparación

Colocar en una fuente para el horno el bacalao con el aceite y la sal, se cuece. Casi al final de cocción se añade el tomate en rodajas y se sazona con la sal, albahaca.

salud y vida

ASOCIACIÓN PARA LA CALIDAD DE VIDA
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

ARROZ CON MERO

Ingredientes

400 g de arroz
300 g de rape en dados
300 g de calamar
200 g de gamba pelada
Cebolla picada
Tomate rallado
2 manojos de ajos tiernos
Aceite de oliva
Pimentón
Fondo de pescado (de la cabeza de rape)
Puerro y patata para el fondo



Preparación

Con el aceite caliente se sofríe la cebolla y el tomate, una vez pochado todo se rehogan el rape, los calamares y la gamba. Añadimos los ajos tiernos bien cortados. Aparte en un cazo con dos litros de agua ponemos un puerro, la patata y la cebolla, colocamos la cabeza de rape para elaborar el fondo de pescado. salteamos el arroz con el sofrito, añadimos el pimentón, se añade el caldo y se deja cocer.