



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

“ANÁLISIS DEL PESCADO Y SU TRATAMIENTO CULINARIO”

AUTORÍA JOSÉ MIGUEL REQUENA PELÁEZ
TEMÁTICA EL PESCADO
ETAPA CICLOS FORMATIVOS, DE GRADO MEDIO DE COCINA Y GASTRONOMÍA Y SUPERIOR DE DIRECCIÓN EN COCINA

Resumen

He empezado este artículo haciendo una exposición breve de la historia del pescado y su relación con la alimentación humana, seguidamente se han expuesto las características morfológicas. Se han establecido diversas clasificaciones y categorías del pescado, para así analizar los diferentes criterios para establecer su calidad.

Seguidamente se han explicado sus diferentes presentaciones comerciales y métodos de conservación, para terminar haciendo la exposición sobre el tratamiento culinario del pescado.

Palabras clave

Pescado, categorías, calidad, características nutricionales, presentación comercial, tratamiento culinario.

INTRODUCCIÓN

Este tema de los pescados, es muy importante en el desarrollo del currículo de los ciclos formativos de la familia de Hostelería y Turismo, en especial los de la rama de Restauración y más concretamente, los ciclos formativos de Grado Medio de Cocina y Gastronomía, y Grado Superior de Dirección en Cocinas.

En dichos ciclos formativos aparecen módulos relacionados con el tema en cuestión como pueden ser el de Preelaboración y Conservación de Alimentos, Productos Culinarios o Técnicas Culinarias, en los que se desarrollarán unidades didácticas, con unos contenidos teóricos y prácticos, relacionados con el tema que vamos a tratar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

1.- UN POCO DE HISTORIA

Muchos antes de que el hombre empezara a cultivar la tierra o aprendiera a domesticar los animales, el pescado resultó ser un alimento fácil de conseguir, generalmente consumido crudo, era una buena fuente de aporte proteico y vitamínico, para el hombre prehistórico.

Hace más de 10.000 años, el hombre ya capturaba peces, sobre todo en ríos, y posteriormente en el mar, en aquellos tiempos los métodos de conservación que existían eran el secado y el ahumado. Tenemos que esperar a la época justo anterior a la grecorromana, para encontrar nuevos sistemas de conservación, entonces surgen la salazón o la salmuera, empezando de esta manera a comercializarse el pescado desde regiones pesqueras, hacia regiones más alejadas del mar, y empezando por lo tanto a forma parte de las dietas de estos pueblos, pescados procedentes de aguas marinas.

De esta época es también el **garum**, una salsa consumida tanto por los griegos, como por los romanos, y que consistía en una mezcla de especias, junto con sangre, hígado y vísceras de pescados, dejado todo macerar al sol.

En el siglo V a.C. los griegos, empezaron a conservar el atún en aceite, y en la época de los romanos fue cuando el pescado sufrió una gran explosión en cuanto a su consumo, reduciéndose de esta manera las especies más consumidas, y dando lugar a la creación de las primeras piscifactorías y viveros.

Los pescados más conocidos y consumidos en esta época, eran el atún, el salmonete, el esturión, el salmón, la anguila y la perca, en esta época ya se cocinaban estos pescados en papillote, en escabeche o asados.

Durante los siglos de ocupación árabe de nuestra península, en las zonas costeras, surgió un auténtico comercio de pescados, creándose factorías pesqueras alrededor de todo el litoral, y a partir de esta época se empezaron a consumir otras especies como la sardina o el sáballo.

Durante la edad media se introdujeron nuevos sistemas de cocinado de los pescados empezando a consumirlos fritos, sobre todo empanados, asados a la parrilla, y también cocidos formando parte de cazuelas y guisos.

Aun hoy siguen siendo uno de los alimentos más consumidos en el mundo, base de la alimentación de muchos países, y fundamental en la dieta de otros como es el nuestro.

Hoy en día se conocen más de 20.000 especies de pescados, aunque a nivel de consumo se suelen utilizar alrededor del centenar.

En los últimos años el consumo de pescado a nivel mundial se ha incrementado, posiblemente gracias a los estudios que prueban los beneficios para la salud del consumo de pescados, por ejemplo en España, el consumo medio de pescado por habitante ronda los 33 kg. al año.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

2.- MORFOLOGÍA DEL PESCADO

Un pescado es un animal vertebrado, cuya vida se desarrolla en el medio acuático, y es apto para el consumo humano, existen una gran variedad de especies, y dependiendo de la misma cada una tendrá una estructura morfológica, en líneas generales, la mayoría están conformados por:

Agallas o branquias: Estas constituyen el órgano respiratorio de los pescados, está especialmente adaptada al medio acuático, siendo su principal misión recoger oxígeno del agua.

Esqueleto: De dos forman óseo o cartilaginoso.

Aletas: Son una de las partes más características de los pescados, estas son los órganos estabilizadores y locomotores del pescado, y están sostenidas por el esqueleto.

Piel: Todos los pescados están recubiertos por la piel, generalmente suele ser fuerte, ya que sirve a los pescados de protección, además suele estar cubierta de moco, y en la mayoría de los casos de escamas.

Escamas: Es otro de los elementos protectores del pescado, y están adheridas a la piel.

3.- CLASIFICACIÓN DE LOS PESCADOS

Podemos clasificar los pescados según su procedencia, es decir, pescados de agua salada o marinos, pescados de agua dulce o continentales (los procedentes de aguas continentales, es decir ríos y lagos), pescados de piscifactorías, son pescados que han sido salvajes, los cuales se han adaptado por diversos motivos como puede ser la contaminación de las aguas, la sobreexplotación de la pesca de cierta especie, etc., a la cría en granjas, viveros o piscifactorías.

Otra clasificación que podemos realizar, es según el contenido graso de los pescados, encontrados tres grupos, los **pescados azules o grasos**, como el atún, cuyo contenido graso es mayor del 10%, los **pescados semigrasos**, como la dorada, los cuales tienen un contenido graso de entre el 2 y el 5%, y los **pescados blancos o magros**, como la merluza, cuyo contenido graso no superará el 2%.

4.- LA CALIDAD EN EL PESCADO

La mayoría de los pescados se captura en su hábitat natural, aunque como ya hemos comentado anteriormente hay muchas especies, que ya se crían en cautividad, pero ocurre al contrario que por ejemplo con los animales de abasto, la mayoría de las carnes que consumimos proceden de animales de cría, y no de animales salvajes.

Uno de los factores que más influye en la calidad del pescado es la temporada de captura, ya que de esto dependerá, que el pescado tenga un tamaño adecuado, así que otro factor es el tamaño; no porque un pescado sea más grande quiere decir que sea de mejor calidad, eso va en función de la especie.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

Pero la calidad también depende de otros factores, como la edad, la alimentación que ha tenido, su estado de reproducción, las características del agua donde han vivido, o el tipo de pesca con el que se han capturado.

Una vez capturado, también hay varios factores que afectan a la calidad del pescado, como el desarrollo bacteriano en el mismo, la actividad enzimática, la oxidación, la deshidratación, y por supuesto la temperatura y medio de conservación al que se someta.

Los pescados como cualquier ser vivo, aunque esté vivo, contiene bacterias, en las branquias, en la piel, en las vísceras, las cuales una vez el pescado ha sido sacado de su hábitat natural, y variar sus condiciones de vida, se empiezan a reproducir, por eso es tan importante que el pescado, una vez capturado se someta a unas condiciones de limpieza y conservación adecuadas. El pescado al contrario que la carne es más sensible a la acción bacteriana, ya que las moléculas que forman parte de sus músculos, son más pequeñas que las de la carne, y por lo tanto son más fácil de atacar y devorar por las bacterias, además de que estas bacterias debido al medio en el que habita el pescado, están acostumbradas a temperaturas bajas, entonces soportan mejor las temperaturas de refrigeración.

Sin embargo con temperaturas por debajo de los 0°C, la acción de las bacterias empieza a disminuir de manera considerable, siendo uno de los mejores sistemas de conservación para los pescados la congelación, pero los pescados congelados, que no se descongelan de manera correcta, sufren en mayor medida que los pescados frescos, deterioros por deshidratación, provocando que el pescado quede duro y seco.

El deterioro del pescado por la oxidación, se produce por el contacto de las grasas del pescado con el aire, provocando en el pescado un olor a rancio, que puede llegar a hacerlo realmente incomedible.

5.- PRESENTACIONES COMERCIALES DEL PESCADO.

El pescado lo podemos adquirir de tres maneras distintas, vivo, fresco y conservado.

Los pescados vivos generalmente suelen provenir de piscifactorías o granjas, o algunos que hayan sido capturados mediante algún sistema de pesca selectiva, este tipo de venta cada vez está siendo más demandada por el consumidor.

Los pescados frescos son aquellos, que justo después de su captura, han sido conservados, normalmente en hielo, a temperaturas cercanas a los 0°C, y en ciertas especies es conveniente añadirles una cantidad de sal, y si se añaden algunos conservantes, estos deben aparecer en el etiquetado de las cajas.

Los pescados conservados son aquellos que han sido sometidos a algún sistema o método de conservación, para prolongar su tiempo de consumo, estos pueden ser congelación, ahumado, salado, secado, conservas enlatadas (en escabeches, aceite y otros líquidos de conservación).

Vamos ahora a proceder a explicar cada uno de los métodos de conservación del pescado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

5.1.- Conservas de pescado.

Conocemos como conservas de pescado a aquellas, en la que los pescados se envasan en latas y cubiertos con algún líquido de conservación, los más comunes son aceites, vinagres y escabeches, los cuales suelen incorporar sustancias aromáticas, condimentos y especias.

Estas conservas se suelen someter a algún tratamiento térmico antes de su enlatado, o pasan por otro proceso de conservación, como el secado, al ahumado o el salado, y posteriormente sometidas a esterilización.

Algunos de los pescados que solemos encontrar en conservas son el atún, el bonito, la sardina y el boquerón (anchoa).

5.2. Pescado seco o desecado.

Es uno de los métodos de conservación más antiguos, de manera natural consiste en dejar secar el pescado limpio de vísceras y generalmente sin cabeza, al sol y al aire.

Dejando secar el pescado conseguimos reducir al mínimo el contenido en agua, asegurando así la inactivación, y en algunos casos la eliminación de las bacterias.

En la actualidad, aunque en algunos lugares se siga secando el pescado de manera tradicional, la mayoría del pescado seco se hace en cámaras de desecación con temperatura y humedad controlada.

El pescado seco más conocido es el bacalao, también el abadejo, de la familia del bacalao, y el eglefino son tratados comúnmente mediante este proceso de conservación.

5.3.- Pescado salado.

Con el salado del pescado conseguimos reducir la concentración de agua, y aumentar el grado de salinidad, con lo que conseguimos reducir la proliferación de bacterias.

El consumo de pescados salados en pueblos del interior de muchos países, fue durante muchísimos años, la única manera de consumir pescado, y por eso forma parte de multitud de elaboraciones de cocina tradicional.

Este sistema de conservación suele ir ligado a otros como son el secado, el ahumado o la conserva en líquidos de conservación.

Algunos de los pescados conservados tradicionalmente en salazón, combinando otro sistema o no, son el bacalao, el atún (conocido como mojama), el bonito, la caballa, el boquerón, el arenque o la sardina.

Vamos a hablar en este apartado de la salazón, de una conserva un tanto especial, **el caviar**.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

El caviar, son las huevas de las hembras del esturión, que se extraen del mismo, y son saladas, y maduradas, de forma controlada, para que se desarrollen en este sus sabores característicos.

Las huevas una vez saladas, se introducen en latas, que se cerrarán herméticamente, y conservándolas a unas temperaturas inferiores a los 2°C. Hoy en día, el caviar se somete a pasteurización antes del enlatado.

Existen tres tipos de caviar principalmente:

- **Caviar de Beluga:** Especie de mayor tamaño de esturión, su caviar es de sabor fino, muy apreciado y por lo tanto escaso, de ahí su elevado coste. Los granos son más grandes que los otros tipos, y su color varía del gris claro al gris oscuro, siendo más apreciado el mas claro.
- **Caviar de Osietra:** Su sabor tiene un toque a nuez, y es muy aromático, es el segundo en calidad, y su color varía del marrón grisáceo al marrón oscuro.
- **Caviar de Sevruga:** Es el esturión más pequeño de los tres, su caviar es de grano pequeño, y su aroma es muy característico, intenso y algo picante. Tiene un ligero sabor a avellana, y su color puede ir del gris claro al gris acero. Al ser considerado el de menor calidad, es también el más asequible.

Al igual que el caviar, pero no tan conocidas, también las huevas de otras especies de pescado son tratadas y comercializadas, como las de atún, bacalao, salmón o trucha.

5.4. Pescado ahumado.

Al ahumado suelen estar ligados otros dos procesos de conservación, como el salado y el secado, y existen dos tipos de ahumado:

1.- Ahumado en Frío.

Para el ahumado en frío, el pescado se introduce en una salmuera, durante unas 12 horas. La temperatura del ahumado en frío es de unos 15 – 25°C, y dependiendo del tamaño del pescado a ahumar, puede durar de uno a seis días.

Por este sistema se ahuma por ejemplo el salmón, el arenque o el esturión.

2.- Ahumado en Caliente.

Al igual que el ahumado en frío, se empieza introduciendo el pescado previamente en una salmuera; la temperatura del ahumado en caliente es de unos 79 – 90°C, primero con corrientes de aire provocadas por un fuego intenso, y posteriormente con humo denso y húmedo, que ahuma sin llama.

El ahumado en caliente se practica por ejemplo a la caballa, la trucha o la anguila.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

5.5.- Pescado congelado.

Los pescados que han sido sometidos a un proceso de congelación, son aquellos en los cuales se ha practicado un enfriamiento, que pasará en unas dos horas, de temperatura ambiente a una temperatura de entre 0 y -5°C, y después se conservan a temperaturas inferiores a -23°C.

Estos pescados tras la captura son lavados, descabezados, eviscerados, y en algunos casos troceados o racionados.

Mientras más rápido sea el proceso de congelación, menor será el tamaño de los cristales de hielo, y por lo tanto se romperán menos fibras musculares, y la pérdida de agua en la descongelación será menor.

Para descongelar el pescado al igual que otros productos, es muy importante que la descongelación sea, progresiva, es decir poco a poco, y lo mejor, es introducir el congelado en el frigorífico, uno o dos días antes de su utilización, y dejar que se descongele por completo, para que la pérdida de agua sea la menor.

Es muy importante consumir el pescado lo más rápido posible tras su descongelación, ya que una vez descongelado, las bacterias responsables de la degradación del pescado vuelven a activarse, como si de pescado fresco se tratase.

6.- CATEGORÍAS COMERCIALES

Comercialmente, existen tres categorías para clasificar comercialmente al pescado, estas son Extra, A y B, para otorgar a cada pescado una categoría se tendrán en cuenta varios factores, como son la procedencia, el grado de frescor, la polivalencia, el rendimiento, la época del año y el método de captura.

6.1.- Procedencia.

No todas las aguas dan pescados de la misma calidad, siendo generalmente las aguas frías y movidas, las que ofrecen pescados de carnes más finas, sabrosas y consistentes.

6.2.- Grado de frescor.

Las normas generales para definir el grado de frescor de un pescado son las siguientes:

- Los pescados frescos, nos ofrecen carnes duras, debido al rigor mortis, que suele durar hasta unas 10 horas después de la captura del pescado, aunque dependerá del trato al que se haya sometido tras su captura, y la temperatura de conservación del mismo.
- El pescado debe estar brillante, y resbaladizo, sus escamas no se desprenderán con facilidad al igual que la piel.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

- Los ojos deben ser saltones, brillantes, transparentes, y ocupando toda la cavidad ocular, en los pescados frescos.
- Las branquias o agallas siempre tersas y limpias, resbaladizas al tacto, con color rojo o rosa fuerte brillante.
- Sus carnes deben ser de su color característico dependiendo de su especie, bien adherida al esqueleto.

6.3.- Rendimiento.

El rendimiento es, del total del pescado, la parte que se aprovecha para el consumo, en el rendimiento incide de forma directa el tamaño del pescado, la especie y también la comercialización.

En cuanto al tamaño, dentro de la misma especie, tendrá un mayor rendimiento aquel pescado que sea de mayor tamaño, salvo los pescados pequeños, ya que estos se venden al peso, entonces a mayor peso, menos unidades de pescado.

También influirá el que algunas especies, tengan una cabeza más grande, que su esqueleto sea más pesado, o que sus vísceras tengan un peso mayor o menor.

6.4.- Estacionalidad.

En la estacionalidad influyen dos factores:

1.- La época del año, en la intervienen dos aspectos:

a) La veda o leyes que amparan a las especies en función del tipo de red y métodos de captura utilizados.

b) Ley de la oferta y la demanda, en la que influyen factores como las costumbres y hábitos gastronómicos, que marcarán la subida o bajada de precios de cada especie y en cada época.

2.- Límites territoriales para la pesca y coyuntura de la misma, en los que influye el tiempo para pescar, el estado del agua, que determinará la posibilidad de pesca, también influirá la lejanía o cercanía de la especie a la zona pesquera, aparte de la abundancia o escasez de la misma en determinadas zonas pesqueras.

6.5.- Métodos de captura.

Los métodos de captura son los diferentes tipos de pesca por los que se pueden sustraer los pescados del mar, existen unos tipos de pesca llamados selectivos o individualizados, como el **curricán**, que es la pesca con caña y un anzuelo, o la **palangre**, en el que en cada hilo irán varios anzuelos, estos métodos individualizados nos proporcionan pescados de mejor calidad, ya que estos no son golpeados, aplantados o magullados como en el **arrastre**, un sistema de pesca colectiva, en el que se lanzan redes a la deriva, y después se recogen, arrastrando a su interior todo lo que se encuentre en



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

su camino, que aparte de pescados pueden ser piedras, y otros elementos que se encuentran en los fondos marinos.

Existe un método que podríamos llamar intermedio, que es la **almadraba**, este sistema se utiliza sobre todo para la pesca del atún y el bonito, y consiste en rodear los pescados con redes, para concentrarlos en un punto, y después capturarlos mediante ganchos.

7.- CONSERVACIÓN DEL PESCADO FRESCO.

Debido a la proporción tan elevada de agua del pescado, este se encuadra dentro de los alimentos muy perecederos, sobre todo los frescos. Así que debemos evitar en la medida de lo posible que estos sufran deterioros, manteniéndolos siempre en refrigeración.

Unas diez horas después de la captura, cuando ya ha pasado el rigor mortis, el pescado empieza a mostrar los primeros síntomas de descomposición, por lo tanto lo más aconsejado es consumirlos el mismo día de su pesca.

Si lo vamos a conservar en fresco, como ya hemos mencionado, deberán estar en refrigeración, a temperaturas inferiores a 6°C, lo más recomendable es retirarles las vísceras, y conservarlas en recipientes tapados con plástico film, o en su defecto, con paños mojados, no siendo recomendable conservarlos así más de dos días.

Por norma general los pescados grasos suelen conservarse peor que los magros, así como las hembras se descomponen antes que los machos, los pescados planos antes que los redondos, y los pequeños antes que los grandes. Los pescados que presentan pieles gruesas aguantan la conservación mejor que los de pieles finas, y los pescados grasos, no es muy recomendable congelarlo debido a que durante la congelación de dichos pescados, las grasas componentes de los mismos se enrancian con facilidad.

8.- TRATAMIENTO CULINARIO DEL PESCADO

8.1.- Preparaciones previas al racionado del pescado.

Antes de empezar a racionar el pescado, y por supuesto a cocinarlo, el pescado debe someterse a una serie de acciones previas, como la limpieza, tanto si el pescado va a someterse a una posterior conservación, como si va a racionarse para su cocinado.

Lo primero que debemos hacer cuando tenemos un pescado en nuestras manos y vamos a proceder a su limpieza es tener todos los utensilios y superficies de trabajo bien limpias, al igual que las manos.

En primer lugar se procederá a la retirada de las aletas, y después de esto se quitan las escamas, y las agallas.

Finalmente se retiran las vísceras, practicando un corte desde el opérculo.

8.2- Racionado del pescado.

Una ración de pescado tiene un peso que ronda los 150 g., de pescado limpio, es decir sin piel ni espinas, y si en la ración se incluyen estos elementos o partes por ejemplo de la cabeza u otras partes del pescado, esta puede llegar a alcanzar los 200 g., influyendo en este aspecto, otros factores como el tipo de establecimiento, tipo de presentación (a la carta, menú, etc.), o el precio del plato.

En función de lo anteriormente explicado, en los pescados se practican diferentes tipos de cortes o racionado, que son los siguientes:

- » **Pescados de ración:** Son aquellos pescados que se presentan enteros, con piel y con o sin cabeza, y cuyo peso oscila entre los 200 y 250 g.
- » **Pequeñas piezas sin cortar:** Son aquellos pescados, que se cocinan enteros, debido a su pequeño tamaño, generalmente con piel y cabeza, descamados, sin aletas ni vísceras.
- » **Piezas para buffet:** Aquellos pescados de gran tamaño que se elaboran enteros, cocinados o no, y que suelen formar parte de los buffets.
- » **Pescados troceados:** Generalmente en tacos de manera regular, para su posterior procesado, estos se suelen macerar, adobar o marinar, y posteriormente se someten a algún método de cocinado.
- » **Suprema:** Son los dos lomos del pescado, abiertos y sin espinas, también se conoce con el nombre de suprema, a una porción extraída de la anterior con un peso que ronde los 150-175 g.
- » **Medallón:** Pieza de 50 a 75 g., extraída de los lomos de pescados cilíndricos.
- » **Rodaja:** Corte practicado en vertical a los pescados cilíndricos, esta pieza incluye, piel, carne y espina central del pescado, y tiene un peso aproximado de unos 200 a 225 g.
- » **TranCHA:** Igual que la rodaja, pero se obtiene del corte de pescados planos.
- » **Filete:** Pieza obtenida de pescados planos, de cada uno de ellos se obtienen cuatro filetes, que pueden llevar o no piel, pero nunca espinas, generalmente por ración llevarían unos tres filetes, que tendrían un peso total de 150 a 175 g.
- » **Popieta:** La popieta es un filete relleno y enrollado, al igual que en el caso anterior la ración la conforman varias piezas.
- » **Darné:** Es una pieza que abarca varias partes del pescado como son la zona dorsal, pectoral y parte de la región lumbar y ventral, llegando hasta el orificio genitourinario.
- » **Quenefa:** Las quenefas son porciones con forma de croqueta que se elaboran con una pasta o farsa de pescado, y posteriormente cocina en agua o al horno, que se utiliza como guarnición.

8.3.- Métodos de cocinado y elaboraciones de pescado.

Escalfado.

Es un tipo de cocinado en el cual el pescado se introduce en un líquido, a temperaturas cercanas a la ebullición, y se mantiene en el líquido a esta temperatura, hasta su total cocinado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

Generalmente se usa para el cocinado de rodajas, tranchas y supremas, y pueden ser cocidas tanto en agua, caldo corto o fumet.

Guisado en Salsa.

Generalmente se utilizan piezas como la trancha y la rodaja. Existen multitud de elaboraciones de “Pescados en salsa...”, “...Verde”, “...Americana”, “... de Tomate”, “...de Piquillos”, “...Marinera”, y así un largo etc.

Se componen generalmente de un fondo de verduras, más el pescado principal, y el ingrediente o ingredientes, que de nombre a la salsa, y suelen ser regados con algún vino y/o fumet, o agua, y en algunos casos ligado, con harina, maicena u otro elemento de ligazón.

Frito.

Existen dos tipos de frituras:

1.- Con poca grasa: En el que se utilizan generalmente medallones o filetes, o piezas pequeñas, que se suelen rebozar o empanar, introduciéndolos en una sartén con uno o dos dedos de aceite, que esté a la temperatura apropiada, ni muy baja para que el pescado se empape de aceite, ni demasiado alta para que se “achicharre”, por fuera y en su interior quede crudo. La temperatura idónea para este tipo de fritura es de unos 160-170°C.

2.- En abundante grasa: También conocido este método como “A la Gran Fritura”, siendo la mejor grasa para este tipo de fritura el aceite de oliva, ya que se descompone con mayor dificultad que los otros, y consiste, en introducir las piezas en un recipiente o freidora con abundante cantidad de aceite, a una temperatura de unos 180°C, para piezas que suelen estar rebozadas, empanadas o enharinadas, y cuyo resultado final será un producto dorado y crujiente en su exterior, y jugoso en su interior.

Asado a la plancha o parrilla.

Para el asado a la plancha o parrilla, se suelen utilizar pescados de ración, supremas y medallones, cuando son pescados muy grandes se pueden abrir, denominándose “a la espalda”, o practicándoles una incisión a lo largo de los lomos.

Para asar un pescado a la plancha o parrilla, es conveniente, primero que el pescado esté limpio, y seco, que la plancha o parrilla esté en su punto de temperatura, entonces se unta el pescado con algo de grasa, se salpimenta, y se engrasa también la plancha o parrilla, se coloca el pescado y se deja que se ase por las dos caras, intentando dar la menor cantidad de vueltas.

Asado al horno.

Dentro del asado al horno existes varias maneras de cocinar el pescado:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 51 – FEBRERO DE 2012

- **Breseado:** Generalmente se utiliza para grandes piezas, y pescados enteros, colocándolos en placas de asar, engrasadas, y con elementos de condimentación, a las que se le añade vino y/o fumet o agua, y que deberán ir regándose conforme se van asando, para que no se resequen.
- **A la Sal:** Para esta elaboración se utiliza el pescado entero, simplemente eviscerado, con cabeza, piel, escamas y aletas. Se coloca el pescado en una placa con un poco de sal gorda en el fondo y se cubre por completo con mas sal, esta se humedece un poco para hacerla más compacta y se ase mejor, además para que a la hora de servir sea mas fácil retirarla. Algunos pescados que se suelen asar a la sal son la dorada o la lubina.
- **En Papillote:** Consiste este método en introducir pescados pequeños, supremas, tranchas o rodajas, en una especie de paquete de papel, junto con alguna guarnición, y se envuelve, para cocinarlos al horno.

En ocasiones el papel se sustituye por alguna pasta alimenticia como el hojaldre o la pasta quebrada.

CONCLUSIÓN.

Hemos realizado en este artículo, un breve estudio del pescado, empezando por unos apuntes históricos para conocer mejor los inicios del consumo de pescado por nuestros antepasados, que métodos de cocinado se conocían en las diferentes épocas, y cuales eran las especies más utilizadas y valoradas.

Seguidamente hemos analizado la morfología de los pecados y los hemos clasificado, según su contenido graso y su procedencia, para así poder hacer una exposición sobre los aspectos fundamentales que influyen en la calidad de un pescado, y en base a esto, y a otros aspectos establecer ciertas categorías de comercialización.

Se han explicado las distintas presentaciones comerciales y tratamientos de conservación, por los que podemos obtener pescados.

Y, una vez analizados y explicados todos los factores anteriores, se han expuesto todos los procesos a seguir, desde que el pescado llega a nuestras manos, su tratamiento previo al cocinado, limpieza, racionado, y posterior conservación en caso de que su cocinado no vaya a ser inmediato, hasta los diferentes métodos de cocinado más efectivos para este alimento.

BIBLIOGRAFÍA.

- Arguiñano, K. (2001). *Pescados y Mariscos II*. Barcelona: Editorial Debate y Asegarce. S.A.
- Regidor, V. (1995). *Cocina*. Madrid: McGraw Hill – Interamericana.
- Armendáriz Sanz, J.L. (2001). *Procesos de Cocina*. Madrid: Editorial Paraninfo.
- Técnicos del Centro de Documentación y Oposiciones. *Cocina y Pastelería*. Madrid: Edita CEDE.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 51 – FEBRERO DE 2012

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Miguel Requena Peláez
- Centro, localidad, provincia: Vélez Málaga
- E-mail: requenapelaez79@hotmail.com