

# El pescado en la gastronomía

*Erika E. Scholz Ramírez*

## RESUMEN

La pesca es una práctica de las más antiguas que el hombre ha utilizado para alimentarse. El pescado es un alimento con gran aporte nutrimental para el ser humano; contiene vitaminas A, D y E, así como minerales, fósforo, hierro y yodo, por lo que el consumirlo trae múltiples beneficios para la salud. En la gastronomía existen variadas formas de prepararlo, ya sea asado, emparrillado, braseado, escalfado en un caldo corto, al azul, al plato, frito, asado, al horno, a la inglesa y a la molinera, solo por mencionar algunos de los sistemas de cocción más utilizados, esta técnica dependerá de si el pescado es preparado entero o en filete.

Es de suma importancia conocer todos los aspectos de frescura y calidad del pescado, ya que es un alimento delicado y de fácil descomposición.

Dentro de la gastronomía es un alimento que acepta gran variedad de guarniciones porque se puede combinar con un sinfín de ingredientes.

**Palabras clave:** Pescado, gastronomía, métodos de cocción, ingredientes, conservación, frescura y calidad.

## FISH IN CUISINE

### ABSTRAC

Fishing is one of the oldest practices man has used to feed. Fish is a highly nutritional supporting food to the human being, as it contains vitamins A, D and E, as well as minerals: phosphorus, iron, and iodine. Eating it brings multiple benefits for health. There are many ways to prepare it in Gastronomy, either roasted, grilled, barbecued, poached in bouillon, blue fish, to the dish, fried, baked, crisp and à la *meunière*. These methods are just to mention some of the most used cooking systems, and according to the technique used it must be decided if the fish is to be prepared in whole or in fillet.

It is of utmost importance to know all aspects of freshness and quality of fish, since it is a delicate food and also easily perishable.

In Gastronomy it is a food that can be served with a variety of garnishes, because it can be combined with a myriad of ingredients.

**Keywords:** Fish, gastronomy, cooking methods, ingredients, preservation, freshness and quality.

## INTRODUCCIÓN

**E**l pescado es un ingrediente de preparación culinaria a nivel internacional, que tiene gran importancia para el mundo de la gastronomía.

Encontramos una diversa variedad de especies comestibles que podemos aprovechar para el consumo humano, las cuales en ocasiones no han sido aprovechadas culinariamente, debido a que se desconocen las virtudes de las mismas.

### HISTORIA DE LA EVOLUCIÓN GASTRONÓMICA DEL PESCADO

La pesca es una actividad que se practica desde la antigüedad para la obtención de un buen alimento, pero ¿cómo fue que a través de los años el pescado se convirtió en un alimento común, y cuya conservación en buen estado fue posible? Esta pregunta se responde, analizando desde el hombre primitivo, quien practicaba la pesca hace más de 10,000 años, principalmente en los ríos. Hasta ese momento, las técnicas de conservación se reducían al secado y ahumado, por lo que los productos de la pesca formaban parte de la alimentación, sobre todo de las poblaciones asentadas cerca de los ríos y mares. La conservación del pescado en salazón y en salmuera, no cobra importancia hasta la época inmediatamente anterior a la grecorromana. El método de salazón permitió conservar por más tiempo el producto y con ello su comercialización. Así el pescado empieza a formar parte de la alimentación de quienes vivían alejados de los mares o ríos. En esta misma época los griegos empiezan a fabricar una salsa llamada *garos*, muy apreciada también por el pueblo romano que la denominaban *garum*. Ésta se elaboraba con especias cuya base era el pescado,

que se obtenía dejando macerar al sol los intestinos, sangre, hígado y vísceras de caballa principalmente, aunque podía elaborarse con otros tipos de pescado.

La pesca no cobró importancia en Grecia hasta el Siglo V a.C. El gran recurso de los griegos era el atún, ya sea salado o en aceite. Los romanos aprendieron a comer pescado adoptando las costumbres de los griegos. En los mercados romanos se vendían toda clase de pescados: algunos llegaban en barcos cisterna entre algas y hielo, y otros en viveros rodantes o en sacos empapados. Era tal el gusto de los romanos por el pescado, que pronto hubo una brusca disminución de las especies que consumían, amenazando su propia existencia. Eso condujo a que en esta época se crearan viveros y piscifactorías<sup>1</sup>.

El pescado más consumido era el atún, por su gran carnosidad. Existían múltiples recetas para cocinar pescado, siendo sus partes más apreciadas la cola, garganta y ventresca<sup>2</sup>. Se le conservaba tanto en salmuera como en aceite. Otro pescado que se consumía en gran cantidad era el salmonete, sobre todo los ejemplares de gran tamaño. También fueron muy apreciados el esturión, salmón, dorada, morena, anguila y perca.

En cuanto a las formas de preparación del pescado en aquella época, ya se utilizaban técnicas de cocción similares al papillote<sup>3</sup>. En la época romana puede encontrarse el antecedente del escabeche como forma de conservación. Durante la ocupación árabe de la Península, las factorías pesqueras suponían una importante

---

<sup>1</sup> *Pisifactoría*: Instalación donde se crían diversas especies de peces y mariscos con fines comerciales.

<sup>2</sup> *Ventresca*: Vientre del pescado.

<sup>3</sup> *Papillote*: Técnica de cocción que consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio, para después meterlos al horno. De esta forma, conservan todas sus propiedades y sabor porque se cocinan en su propio jugo.

industria, sobre todo en las zonas costeras. Entre las especies más importantes, además del atún, se encontraban la sardina y el sábalo. En las zonas del interior el pescado se consumía en forma de salazones.

A comienzos de la Edad Media, el consumo de pescado era bastante escaso, entre otras cosas por la dificultad que entrañaba su conservación, que entonces se practicaba únicamente mediante salazón o curado al aire. Pero la cuaresma cristiana y sus numerosas jornadas de abstinencia, hicieron que aumentara la demanda del pescado. Sin embargo existía poca variedad en la forma de prepararlos, lo más habitual era empanados, en cazuela, Parrillados, hervidos o en algún escabeche.

Sólo las nuevas técnicas de la época industrial, han permitido que el pescado fresco llegue a cualquier parte del mundo en condiciones de ser consumido.

## CLASIFICACIÓN DE LOS PESCADOS

El pescado es un animal vertebrado que habita en las aguas de los mares, ríos y lagunas. Existen diferentes clasificaciones para los pescados, ya sea por su forma, por su obtención en el mercado, por su origen y por su asimilación.

- *Por su forma.* Dentro de esta clasificación podemos encontrar pescados de forma romboide, generalmente éstos son planos, se pueden obtener 4 filetes por pescado o servirse enteros.

Los pescados fusiformes son aquellos que son redondos, obtenemos dos filetes y se pueden servir también enteros.

- *Por su obtención en el mercado.* Dentro de esta clasificación podemos encontrar pescado en porciones, ya sea en filete,

el corte se hace de forma horizontal o en ruedas cuando el corte es vertical. También se les encuentra enteros, los cuales pueden ser pequeños o grandes.

- *Por su origen.* Encontramos pescados de aguas dulces, los cuales se caracterizan por ser ricos en potasio, magnesio y fósforo, siendo todos fusiformes, y pescados de agua de mar, que son ricos en yodo y cloro, principalmente, y los podemos encontrar tanto romboides como fusiformes.
- *Por su asimilación.* Dentro de esta clasificación podemos encontrar pescados con gran contenido graso en su carne, son los pescados blancos y azules.

Esta clasificación tiene que ver, fundamentalmente, con los contenidos nutrimentales, y la consideración de blanca o azul, que se refiere al aspecto exterior de su cuerpo y a los visos que da la piel con la luz.

Los pescados blancos, los cuales presentan un contenido graso máximo del 2%, almacenan la grasa principalmente en el hígado, y resultan muy fáciles de digerir. En este grupo se encuentran entre otros el bacalao, el gallo, la lubina, la merluza, el lenguado y el rape. Los encontramos tanto en los mares como en los ríos.

Los pescados azules de mar son los que tienen mayor contenido graso, también se caracterizan por tener mucha más sangre que el pescado blanco, ya que necesitan una mayor irrigación del músculo para desplazarse. Estos pescados presentan rasgos comunes, como la aleta caudal en forma de V que facilita sus grandes desplazamientos y las aletas ventrales que se encuentran en una posición más retrasada que la vertical de las pectorales. La denominación "azul", se debe a que el lomo de estas especies presen-

ta un color azul verdoso. Se recomienda que este tipo de pescados se preparen a la parrilla, asados o en papillote, ya que de este modo se evita cierta cantidad de grasa en la preparación. Este tipo de pescado es más difícil de digerir que los pescados blancos, pero aun así, son más digeribles que las carnes rojas, además también son ricos principalmente en vitaminas A, D y E. Algunos ejemplos de estos pescados son: salmón, arenque, atún, sardina, boquerón, trucha, salmonete, anguila, cazón, pez espada.

## MÉTODOS DE COCCIÓN DEL PESCADO

El pescado se prepara de muchas maneras, pero las más importantes son: braseado, escalfado en caldo corto, frito, asado, al horno, a la molinera y emparrillado. Cuando es muy fresco puede consumirse crudo o marinado con jugo de limón. Se sirven calientes o fríos y con variados acompañamientos de salsas, mantequillas compuestas y verduras, estos procedimientos se usan indistintamente en cualquier tipo de pescado, la diferencia debe hacerse dependiendo del tamaño; los pescados chicos pueden ir emparrillados o fritos; los más grandes se preparan enteros braseados o asados al horno y en otras preparaciones, cortados en postas o filetes.

Los métodos de cocción del pescado se pueden clasificar en tres grandes grupos:

- *A base de un cuerpo graso:* A la inglesa, fritos, *meunière* (molinera).
- ❖ *A la inglesa:* El pescado se empana con harina, huevo y pan, en ocasiones puede marinarse y después se fríe en aceite caliente.

- ❖ *Fritos*: Se pueden preparar de dos formas, la primera es marinar el pescado en leche o cerveza. Escurrir. Salar y rodar por harina, retirar el exceso o también se puede sazonar o marinar el pescado. Preparar una pasta de rebozar ligera y sumergirlo. A continuación colocar el pescado en aceite bien caliente y una vez cocido sube a la superficie. Retirar y escurrir en papel absorbente.
- ❖ *Meunière* (Molinera): Marinar el pescado en leche. Retirar, secar, sazonar y pasar por harina. Calentar un sartén con mantequilla y aceite. Colocar el pescado y cocer suavemente.
- *A base de un líquido*: Braseado, escalfado, *au bleu* (al azul) y al plato.
  - ❖ *Braseado*: Se coloca el pescado sobre un fondo aromático, en un recipiente previamente engrasado con mantequilla. Sazonar. Bañar con fumet de pescado y vino blanco. Cubrir con papel y meter al horno.
  - ❖ *Escalfado*: Este método consiste en introducir el pescado en un recipiente, cubrir con el líquido de cocción (generalmente es un fumet de pescado, un caldo corto o un agua acidulada), colocar en ebullición sin dejar hervir a borbotones.
  - ❖ *Au bleu* (al azul): Se aplica particularmente para la trucha viva. Golpear la trucha, sacar las vísceras, poner en un recipiente y rociar con vinagre. A continuación preparar un caldo corto y cuando este hierva, colocar la trucha hasta su cocción.
  - ❖ *Al plato*: Engrasar un plato con mantequilla, colocar el pescado, sazonar. Bañar con vino blanco y fumet de

pescado. Colocar el plato en el fuego y tapar. Terminar su cocción en el horno sin cubrir.

- A base de calor seco: Emparrillado.
  - ❖ Emparrillado: Método de cocción que consiste en poner el pescado previamente marinado y rociado con un poco de aceite sobre una parrilla previamente engrasada a fuego moderado y voltear con cuidado. Untar varias veces el pescado con mantequilla durante su cocción para evitar que se seque. Sazonar. En caso de ser un pescado grande se puede terminar en el horno.

## **FRESCURA Y CALIDAD DEL PESCADO**

Un pescado fresco presenta las siguientes características:

- Cuerpo terso.
- Carne firme.
- Ojos vivos, brillantes, abultados y saltones.
- Agallas y branquias de color rojo vivo.
- Olor agradable de mar.
- Cola húmeda y flexible, que no presente un aspecto seco.

De no ser un pescado fresco, éste presentará las siguientes características:

- Ojos hundidos, opacos y vidriosos.
- Carne suave al presionar con los dedos.
- Olor a amoníaco.

## **GUARNICIONES PARA EL PESCADO**

Las guarniciones para los pescados suelen ser muy variadas, aunque generalmente se acompañan de verduras como: papas, chí-

charos, ejotes, zanahoria, nabo, calabazas, champiñones, espárragos, entre otros.

## CONSIDERACIONES FINALES

Es importante mencionar que la carne de pescado es importante para el consumo humano por su fácil digestibilidad, el valor de sus proteínas, entre 15 y 20 por ciento, y el aporte de hierro, fósforo y yodo.

El calcio no lo aporta la carne del pescado sino los huesos de aquellas variedades de tamaño pequeño que se procesan, conservan y venden en latas, como las sardinas y los boquerones.

La grasa de los pescados contribuye positivamente a la salud cardiovascular.

En efecto, las cantidades de ácidos grasos Omega-3 que están en la carne de los pescados, y que el cuerpo humano no produce en forma natural, inciden en la reducción de los niveles de colesterol en la sangre y, por lo tanto, en la reducción de los riesgos de infarto y arteriosclerosis.

Se puede afirmar que es una grasa saludable y ella se encuentra en mayor porcentaje en los mencionados pescados azules.

A pesar de lo anterior, por razones de costumbre familiar, regional y gastronómica, las preparaciones con pescados de agua dulce suelen ser de la mayor aceptación, y la tradición se ha encargado de mantener recetas exquisitas en comidas típicas de países y regiones. También estos pescados contribuyen a las dietas sanas, apreciadas por su delicadeza y capacidad nutricional.

Desde el punto de vista del mercadeo, el pescado se consigue en diferentes presentaciones. Por una parte, la más apreciada, gastronómicamente hablando, es el fresco. También lo podemos

encontrar enlatado, empacado al vacío, seco, ahumado y congelado. Contamos con una gran variedad de pescados y diferentes preparaciones. A continuación se presentan dos recetas elaboradas con pescado blanco y azul.

<b>PESCADO A LA VERACRUZANA (Blanco)</b>		
Rendimiento: 8 rac. Ingredientes:	Cantidad	Tiempo: 45 minutos Procedimiento:
Filete de huachinango Sal y pimienta Limonas Aceite de oliva Tomate bola Cebolla Chile jalapeño Ajo Aceitunas Alcaparras Laurel Chiles güeros	8 piezas c/s 2 piezas ¼ T 4 piezas 1 pieza 1 pieza 2 dientes 16 piezas 50 g 3 hojas 4 piezas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marinar los filetes de pescado con sal, pimienta y jugo de limón. Reservar.</li> <li>2. Saltear la cebolla, ajo en el aceite de oliva, añadir el tomate pelado y cortado en cubos, el chile jalapeño picado. Cocinar 5 minutos tapados.</li> <li>3. Añadir las aceitunas, alcaparras, laurel. Sazonar con sal y pimienta.</li> <li>4. Acomodar los filetes enrollados en un molde, bañar con la salsa. Hornear 15 minutos a 200°C. Servir con los chiles güeros encima y arroz blanco.</li> </ol>

<b>SALMÓN CON VINAGRETA DE FRAMBUESAS (Azul)</b>		
Rendimiento: 4 rac. Ingredientes:	Cantidad	Tiempo: 45 minutos Procedimiento:
Frambuesa (1) Vinagre de vino tinto Ajo Mostaza dijón	60 g 100 mL 1 diente 1 c	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Machacar las frambuesas (1) y macerar en el vinagre 12 hrs. pasado este tiempo moler y colar. Reservar.</li> </ol>

Aceite de oliva (1)	200 ml	2. Picar finamente el ajo, mezclar mostaza y sal. Añadir puré de frambuesa, agregar aceite (1) mezclar muy bien. Añadir la ralladura de limón y pimienta al gusto.
Limón (ralladura)	1 pieza	
Lomo de salmón	4 piezas (150 g c/u)	3. Salpimentar los filetes de salmón untarlos con aceite (2) asar en la parrilla. Servir con la vinagreta y frambuesas (2) frescas.
Aceite de oliva (2)	c/s	
Frambuesa (2)	30 g	
Sal y pimienta	c/s	

## FUENTES DE CONSULTA

- Arguiñano, K; Ander, J. (2000). *Pescados y mariscos I*. Barcelona, Esp: Debate.
- Arguiñano, K; Ander, J. (2000). *Pescados y mariscos II*. Barcelona, Esp: Debate.
- Martínez, G. (2013). *Arte Culinario para el profesional de la cocina*. México: Limusa.
- El gran libro del pescado*. (1990). Barcelona, Esp: Grijalvo.
- El libro esencial del pescado y el marisco*. (2007). Barcelona, Esp: Könemann.
- Pescado y marisco*. (2002). Barcelona, Esp: Blume.
- El pescado congelado en la gastronomía del siglo XXI*. (2003). Esp: Lunwerg.
- Escuela de Cocina (1990). *Pescados*. Barcelona, Esp: Salvat.
- Williams, Ch. (2003). *Pescados*. México: Degustis.
- Whiteman, K. (2002). *La gran enciclopedia del pescado y el marisco: Cocinar con pescado*. Barcelona, Esp: Hyma.
- Whiteman, K. (2002). *La gran enciclopedia del pescado y el marisco: Pescados y frutos de mar*. Barcelona, Esp: Hyma.
- Whiteman, K. (2002). *La gran enciclopedia del pescado y el marisco: Platos sanos y ligeros*. Barcelona, Esp: Hyma.

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.