

2.3.2. Aplicación de las distintas técnicas de cocinado a cada especie.

Vamos a dedicar este apartado a la aplicación de técnicas de cocinado para su utilización en las diversas especies de pescado, crustáceos y moluscos, por lo que comenzaremos por clasificarlas, describirlas y despiezarlas, para posteriormente tratar de las distintas técnicas de cocinado.

Pescados.

Los pescados, según su contenido en grasa, **se clasifican en pescados blancos y pescados grasos o azules**. Existen otros pescados semigrasos que están en un término medio. La proporción de grasa es variable con relación al tamaño del animal, la estación del año en que ha sido capturado, la alimentación de que dispone, las migraciones que realiza, la época de desove, etc.

- *Pescado azul*: Son especies que tienen gran cantidad de grasa en sus músculos, como mínimo un 5%. Estos peces viven cerca de la superficie del mar, y como realizan grandes desplazamientos, su musculatura tiene que trabajar intensamente, por lo que necesitan una gran irrigación de sangre, aumentando sus reservas de grasas para poder utilizarlas en los grandes viajes. El lomo de estos peces es de color azul o verdoso. Entre ellos figuran el bonito del norte, anguila y angula, atún, bonito del sur, boquerón – anchoa, caballa, jurel o chicharro, palometa negra, reo o trucha marina, salmón, sardina, mújil.
- *Un segundo grupo* está constituido por peces que viven en las profundidades medias del mar y cuyas cualidades son muy variables. Algunos suelen considerarse pescados azules y otros blancos, pero pueden ser designados como pescados semigrasos, pues contienen entre un 2 y un 5% de sustancias grasas. Son el besugo, cabracho, congrio, corvina, gallineta, lenguado, lubina, mero, rodaballo, salmonete, trucha y raya.
- Finalmente, *el tercer grupo* está integrado por peces que habitan en las aguas profundas cercanas al fondo y, como no hacen grandes desplazamientos, su musculatura no necesita apenas trabajar, por lo que no tienen que acumular reserva de grasas. En consecuencia, su carne es blanca y fácil de digerir, porque su contenido en grasa es inferior al 2%. Incluidos en este grupo están los peces planos y asimétricos que viven en el fondo marino. Son el abadejo, acedía, bacaladilla, bacalao fresco, breca o pajel, brótola, cabrilla o serrano, dorada, gallo, mabra, merluza, pez de San Pedro, rape, rubio, sargo y solla.

El pescado ha de cumplir varios requisitos para poder afirmar su frescura:

- La carne ha de estar consistente y firme.
- La piel tersa y brillante, conservando la capa viscosa natural transparente.
- Los ojos han de estar brillantes, vivos, saltones y resistentes a la presión.
- Las agallas de color vivo, rojo intenso.
- El pescado ha de oler a mar.
- En los pescados racionados, la carne ha de estar firme, de color blanca rosada y bien adherida a la espina central.

Preparación.- Los pescados que vayan a racionarse o cocinarse en pieza entera se tienen que desescamar previamente. Para ello, *primero*, se retiran las aletas con unas tijeras y, *posteriormente*, se coge el pescado por la cola y se le pasa un desescamador o un cuchillo cebollero por el lado que no tiene filo, consiguiendo así arrastrar las escamas. El desescamado del *pescado* se debe realizar sobre una mesa de trabajo.

Únicamente no se desescaman los pescados que vayan a cocinarse a la sal. *Finalmente*, se procede a lavar la pieza con agua fría. Es recomendable secar el pescado posteriormente. Esta acción, cuanto antes se realice desde la recepción del pescado, será mejor para la conservación del mismo.

Cortes del pescado.- Los cortes de pescado más comunes son:

- Supremas: Raciones de pescado provenientes de los lomos de pescados cilíndricos desprovistos de piel y espinas.
- Filetes: Lomos de pescados planos de forma delgada y fina que pueden poseer piel o no.
- Rodaja: Corte de grosor de 2 a 3 cm., de pescados cilíndricos desde el orificio uritourinario hasta la cola.
- Trancha: Corte de pescados cilíndricos desde el orificio uritourinario hasta la cabeza.
- Ventresca: Parte del pescado que rodea la tripa o vientre.

Usos culinarios.- Los pescados se cocinan mediante diversas técnicas de cocción: Hervidos, en caldo corto, al vapor, al horno, a la espalda, en papillote, a la sal, a la parrilla, a la plancha, fritos, en guisos con patata o arroz, marinadas, en escabeche y se preparan en multitud de elaboraciones: al pil-pil, a la vizcaína, a la bilbaína, a la romana, en sopa de pescado, a la gallega, en salsa verde, a la pimienta verde, con tomate, etc.

DENOMINACIONES DE ORIGEN O INDICACIONES GEOGRÁFICAS

Denominaciones de Origen o Indicaciones Geográficas			
D.O. o I.G.	Consejo Regulador	Comunidad Autónoma	Tipo de Producto
CABALLA DE ANDALUCÍA	Consejo Regulador de las Indicaciones Geográficas Protegidas "Caballa de Andalucía" y "Melva de Andalucía"	ANDALUCÍA	<u>PESCADOS,</u> <u>MOLUSCOS Y</u> <u>CRUSTÁCEOS</u>
<u>MEJILLÓN DE GALICIA</u>	Consejo Regulador de la D.O.P. "MEJILLÓN DE GALICIA"	GALICIA	<u>PESCADOS,</u> <u>MOLUSCOS Y</u> <u>CRUSTÁCEOS</u>
<u>MELVA DE ANDALUCÍA</u>	Consejo Regulador de las Indicaciones Geográficas Protegidas "Caballa de Andalucía" y "Melva de Andalucía"	ANDALUCÍA	<u>PESCADOS,</u> <u>MOLUSCOS Y</u> <u>CRUSTÁCEOS</u>

Fuente: MAPA

Preparación de pescados.

- *Desespinado.*

El desespinado de pescados es una acción que gusta mucho a los clientes y a la vez distingue al servicio. Se realiza cuando se ofrecen piezas de pescado enteras, preferiblemente sobre un guerdón que se encuentre a la vista de los comensales que lo hayan ordenado.

(...)