

1. LA COMPRA DE LOS PRODUCTOS FRESCOS DEL MAR

1.1 Consejos básicos

A continuación se ofrece una serie de consejos útiles para hacer una buena compra.

■ Ir a la compra lo más temprano posible

El refrán de “al que madruga,.....” también es de aplicación cuando se va a comprar pescado. Es indudable que el primero que llega al mercado se lleva el mejor pescado. Probablemente pague un poco más, pero vale la pena. A primera hora, el vendedor está menos ocupado y tiene más tiempo para atendernos mejor. Si encima queremos pedirle que nos lo prepare de una forma personalizada, no se puede ir tarde a comprar. Ser el primer cliente del día siempre es una alegría para el vendedor, especialmente si es algo supersticioso.

■ Llevar las ideas claras de “qué y cuánto” se quiere comprar

Hay que tener las ideas claras, “qué” y “cuánto” pescado se va a comprar antes de salir de casa. De esa manera no sobrará. No sirve dejarlo para el día siguiente, ya que a nadie le gusta repetir. Hay que pensar que es un producto altamente perecedero y perdería calidad.

■ Darse una vuelta completa por el punto de venta antes de decidir la compra

Es muy recomendable ver toda la oferta pesquera del mercado al que hemos ido. No sólo nos servirá para elegir el mejor producto y el mejor precio, sino que al final del recorrido igual se nos ha ocurrido una idea, un nuevo plato, en caso de que no tuviéramos las cosas claras ese día.

■ Seleccionar las pescaderías más limpias

Es también un buen consejo, ya que según esté de limpio el establecimiento así tratarán al pescado. Especial atención merece la observación de la nevera, si es que estuviese a la vista, ya que su estado, olor, etc., suele ser bastante elocuente.

■ Tener un vendedor habitual, pero no el único

El tener un proveedor habitual nos va a ahorrar muchos problemas a la hora de comprar bien, ya que la fidelidad se devuelve con calidad, precio y servicio. Él no nos va a engañar. Sin embargo es bastante saludable, de vez en cuando, comprar a otro. No importa que nos vea. Este detalle le mantendrá alerta.

- **Comprobar que el pescado está etiquetado**

El pescado fresco siempre debe estar correctamente etiquetado. No caben excusas. Está legislado, y lo está para defender al consumidor. La etiqueta da mucha información, al menos la necesaria para que el comprador se vea amparado. Ha de suponerse que es una declaración veraz, ya que de lo contrario supone un grave delito.

- **Pedir al vendedor habitual la mejor oferta en calidad / precio del día**

Si no tiene pensado o decidido previamente lo que va a comprar, el vendedor, si es habitual, le ofrecerá lo que ese día sea más recomendable. Otro vendedor no lo hará o desviará su atención hacia otro producto que no tenga estas características y que le interese a él.

- **Hacer la compra del pescado al final de todas las compras**

El orden de compra debe ser adquirir en primer lugar los alimentos menos perecederos y terminar por los que más lo sean, caso del pescado. De esta manera el pescado sufrirá menos golpes y perderá menos temperatura. También es aconsejable colocar el pescado en la parte mas alta de la bolsa, para evitar que otros productos lo aplasten.

- **Llevarlo a la cocina lo antes posible**

Terminada la compra, también lo más aconsejable es llevarlo a casa, a la cocina, y prepararlo como se indica en el Capítulo 3 de este Manual, "El trabajo en la cocina".

1.2 Verificación de la frescura y la calidad

Antes de nada dos cosas, exagerando algo sobre estos dos temas de tanta importancia, una máxima y un consejo. La máxima: El pescado debe oler a mar y a algas. Cuando huele a pescado, ya no tiene su calidad óptima. El consejo: Comprar el pescado que menos huela. Es lo único que nadie puede hacer desaparecer.

Conocer con seguridad la frescura y la calidad comercial son temas para profesionales, si bien en España casi todos entendemos un tanto sobre la calidad del pescado fresco. Son bastantes los consejos y criterios que pueden ofrecerse para facilitar su conocimiento, tanto desde el punto de vista oficial como comercial, que a continuación se relatan.

Hay muchas normas publicadas sobre como se puede verificar tanto la frescura como la calidad comercial. Aparte de la cultura y experiencia personal que se tenga sobre la materia, los que saben de pescado son los pescaderos, que lamentablemente cada día quedan menos.

Otro grupo de profesionales de la materia son los veterinarios dependientes de las Consejerías de Pesca de las Comunidades Autónomas. Estos inspectores basan su labor de inspección en la normativa aplicable al caso, si bien, su experiencia profesional suele superar la propia normativa oficial.

Esta normativa, contenida en el Reglamento (CE) nº 2406/1996 del Consejo, establece unos baremos generales de calidad aplicables a una serie de especies que están contempladas en este Manual, con algunas modificaciones o sustituciones de palabras técnicas para que las puedan entender todos sus lectores.

Estos criterios son aplicables sólo a los productos cuando se realiza su primera venta, es decir, en las lonjas y otros lugares autorizados, aunque se adjuntan para que el lector de este Manual pueda disponer de la información técnica que se aplica en estos casos. De cualquier manera, dado el corto plazo que existe entre la primera venta y la llegada del pescado fresco a los pescaderos y detallistas en España, sólo algunas horas, la calidad del pescado en ambos sitios es muy parecida, salvo que se pase de fecha en los establecimientos de estos últimos.

PESCADOS BLANCOS

Para los pescados blancos, tales como el abadejo, bacalao, carbonero, congrio, lisa, gallo, lenguado, merluza, rape, rubio y solla, los baremos o criterios que se establecen son los siguientes :

ASPECTO DE LA PIEL

Calidad EXTRA

Colores vivos, atornasolados, opalescentes, sin decoloración alguna.

Calidad A

Coloración viva, con pérdida parcial de brillo.

Calidad B

Pérdida notable de la coloración, apagándose.

Calidad NO ADMITIDA

Colores apagados, muertos.

ASPECTO DE LA MUCOSIDAD CUTÁNEA

Calidad EXTRA

Acuosa, transparente.

Calidad A

Ligeramente turbia.

Calidad B

Lechosa.

Calidad NO ADMITIDA

Gris amarillenta, opaca.

ASPECTO DEL OJO

Calidad EXTRA

Saltón, sobresaliente, con pupila negra brillante.

Calidad A

Sobresaliente, pero ligeramente hundido, con pupila negra apagada y cornea ligeramente opalescente.

Calidad B

Plano, con pupila opaca y cornea opalescente.

Calidad NO ADMITIDA

Hundido en el centro, con pupila gris, cornea lechosa.

ASPECTO DE LAS AGALLAS

Calidad EXTRA

Color rojo vivo, brillante, sin mucosidad.

Calidad A

Color rojo moderado y mucosidad transparente presente.

Calidad B

Color pardo-grisáceo y mucosidad espesa y opaca.

Calidad NO ADMITIDA

Color grisáceo-amarillento y mucosidad lechosa.

ASPECTO DE LA PIEL INTERNA DEL VIENTRE

Calidad EXTRA

Lisa, brillante, difícil de separar de la carne.

Calidad A

Lisa, un poco apagada, que puede separarse de la carne.

Calidad B

Grumosa, fácil de separar de la carne.

Calidad NO ADMITIDA

Separada de la carne, rota, no unida.

ASPECTO DE LA CARNE

Calidad EXTRA

Firme, translúcida, muy elástica, superficie lisa.

Calidad A

Firme, translúcida, con pérdida de elasticidad.

Calidad B

Ligeramente blanda, flácida, superficie aterciopelada y opaca.

Calidad NO ADMITIDA

Flácida, opaca y rugosa.

OLOR DE LAS AGALLAS Y DEL VIENTRE

Calidad EXTRA

A algas marinas.

Calidad A

Inaparente, neutro, ligeramente a mar.

Calidad B

Alterado, ligeramente amoniacal.

Calidad NO ADMITIDA

Amoniactal.

PESCADOS AZULES

Bonito, boquerón, caballa, sardina y jurel

ASPECTO DE LA PIEL

Calidad EXTRA

Colores vivos, brillantes, de arco iris.
Clara diferencia entre la superficie dorsal y ventral.

Calidad A

Colores ligeramente apagados y menos brillantes. Menor diferencia entre la superficie dorsal y ventral.

Calidad B

Apagada, sin brillo, colores perdidos. La piel se arruga cuando se curva el pescado.

Calidad NO ADMITIDA

Coloración muy apagada. La piel se desprende de la carne.

ASPECTO DE LA MUCOSIDAD CUTÁNEA

Calidad EXTRA

Acuosa, transparente.

Calidad A

Ligeramente turbia.

Calidad B

Lechosa.

Calidad NO ADMITIDA

Mucosidad gris-amarillenta, opaca.

ASPECTO DEL OJO

Calidad EXTRA

Saltón, sobresaliente, con pupila azul oscuro brillante.

Calidad A

Sobresaliente, ligeramente hundido. Pupila negra apagada y córnea opalescente.

Calidad B

Plano, pupila borrosa, manchas de sangre alrededor del ojo.

Calidad NO ADMITIDA

Hundido en el centro, pupila gris y córnea lechosa.

ASPECTO DE LAS AGALLAS

Calidad EXTRA

Color rojo vivo a púrpura uniforme, sin mucosidad.

Calidad A

Color rojo pálido, mucosidad clara presente.

Calidad B

Pérdida del color y mucosidad opaca.

Calidad NO ADMITIDA

Amarillentas, abundante mucosidad lechosa.

ASPECTO DE LA CARNE

Calidad EXTRA

Muy firme, rígida.

Calidad A

Firme, bastante rígida.

Calidad B

Ligeramente blanda.

Calidad NO ADMITIDA

Flácida.

ASPECTO DE LA OREJA

Calidad EXTRA

Plateada.

Calidad A

Plateada, ligeramente teñida de rojo o pardo.

Calidad B

Pardusca y con grandes manchas de sangre.

Calidad NO ADMITIDA

Amarillenta.

OLOR DE LAS AGALLAS

Calidad EXTRA

Fresco, a algas marinas, a yodo.

Calidad A

Inaparente, neutro, ligeramente a mar.

Calidad B

Olor a tocino rancio, a fruta vieja, agrio.

Calidad NO ADMITIDA

Agrio, descompuesto.

PESCADOS DE CUERO

Cazón y rayas

ASPECTO GENERAL

Calidad EXTRA

Rígido o parcialmente rígido. Presencia de ligera mucosidad clara sobre la piel.

Calidad A

Ausencia de mucosidad sobre la piel, boca y agallas.

Calidad B

Algo de mucosidad en la boca y en las aberturas branquiales; mandíbula ligeramente aplanada.

Calidad NO ADMITIDA

Mucosidad abundante en la boca y en las aberturas branquiales.

ASPECTO DEL OJO

Calidad EXTRA

Saltón, muy brillante colores arco iris y pupila estrecha.

Calidad A

Saltón, pero ligeramente hundido, pérdida de colores y brillo, pupila ovalada.

Calidad B

Plano, sin brillo.

Calidad NO ADMITIDA

Hundido, amarillento.

OLOR

Calidad EXTRA

Olor a algas.

Calidad A

Olor inaparente o con un ligero olor «pasado», pero no amoniacal.

Calidad B

Leve olor amoniacal.

Calidad NO ADMITIDA

Olor amoniacal penetrante.

CEFALÓPODOS

Jibia

PIEL

Calidad EXTRA

Colores vivos, piel adherente a la carne.

Calidad A

Colores apagados, piel adherente a la carne.

Calidad B

Piel decolorada, separándose fácilmente de la carne.

CARNE

Calidad EXTRA

Muy firme; color blanco anacarada.

Calidad A

Firme, color blanco de cal.

Calidad B

Ligeramente blanda, color blanco rosado, amarillenta.

TENTÁCULOS

Calidad EXTRA

Resistentes al arranque.

Calidad A

Resistentes al arranque.

Calidad B

Se arrancan con más facilidad.

OLOR

Calidad EXTRA

Fresco, a algas marinas.

Calidad A

Transparente.

Calidad B

Olor a tinta.

CRUSTÁCEOS

Cigala

CAPARAZÓN

Calidad EXTRA

Color rojo, rojo anaranjado a rosado pálido.

Calidad A

Color rojo a rosa anaranjado, pálido, sin manchas negras.

Calidad B

Ligeramente descolorido, tirando a gris, con ligeras manchas negras que alcanzan a los anillos de la cola.

ASPECTO DEL OJO Y BRANQUIAS

Calidad EXTRA

Ojo negro brillante, agallas de color rosa.

Calidad A

Ojo sin brillo, de color negro grisáceo y agallas tirando a gris.

Calidad B

Agallas de color gris oscuro. Color verde en la superficie dorsal de la cola.

OLOR

Calidad EXTRA

Suave, propio de los crustáceos.

Calidad A

Olor inaparente pero sin olor a amoníaco.

Calidad B

Ligeramente amoniacal.

ASPECTO DE LA CARNE

Calidad EXTRA

Translúcida, de color blanco a blanco azulado ligero.

Calidad A

Opaca, no descolorida.

Calidad B

Opaca y sin brillo.

1.3 Etiquetado

Los productos pesqueros frescos, según el Real Decreto 121/2004, deben llevar una etiqueta claramente visible, tanto si se venden envasados como a granel. En el caso de los productos envasados la etiqueta debe tener un tamaño mínimo de 9,5 x 4 y en el caso de los productos a granel la información debe venir en una etiqueta o tablilla. En ambos casos la información mínima que deben contener estas etiquetas es:

- a) Denominación comercial y científica de la especie, ésta última solo en los productos envasados.
- b) Método de producción: pesca extractiva o pescado, pescado en aguas dulces, criado o acuicultura o marisqueo.
- c) Nombre de la zona de captura o de cría, como por ejemplo "Atlántico Noreste" (hay 12 zonas posibles).
- d) Peso neto, en los productos envasados.
- e) Modo de presentación y/o tratamiento: eviscerado (evs), con cabeza (c/c), sin cabeza (s/c), fileteado (fl), cocido (c), descongelado, etc.
- f) Identificación del primer expedidor o centro de expedición para los productos envasados.

En cada una de las 60 fichas de este Manual está detallada esta información que podrá contrastarse con la etiqueta que exhiba el producto.

1.4 Empaquetado y transporte a casa

El empaquetado o envasado es una labor que corresponde al pescadero, si bien el comprador tiene el derecho a pedirle que prepare la compra en las mejores condiciones de protección del producto para llevarse a casa.

Muchas personas, compradoras habituales de pescado fresco, llevan recipientes adecuados al punto de venta para llevar el producto a casa en las mejores condiciones. De esta manera no sólo se protege al pescado, sino que no se transmiten olores a los otros alimentos comprados.

Si estos recipientes son herméticos, se puede añadir hielo al producto, lo que mejora la protección de la calidad, especialmente cuando la llegada a casa se puede prolongar.

Si se tratase de pescado azul menudo, como boquerón, sardina o caballa, el añadir un poco de sal gorda si está disponible en el punto de venta también protege el producto hasta que se cocine. Hay que tenerlo en cuenta a la hora de cocinar, para no salar dos veces.

El transporte a casa deberá realizarse de la forma más inmediata posible, para evitar que se caliente y se golpee. Los cambios de temperatura y la ruptura de la cadena del frío, deben evitarse de una forma responsable, especialmente en verano.



CARPACCIO DE BONITO CON CRUJIENTES DE YUCA RELLENO DE MARISCO

Receta para 4 personas

GRADO DE DIFICULTAD MEDIO

INGREDIENTES

300 g de Bonito del Norte
1 yuca
2 langostinos
2 limones
Hierbas aromáticas
1/2 cebolla
Pimienta blanca
Sal

PREPARACIÓN

Limpiamos bien el bonito y lo cortamos en lonchas muy finas. Lo sazonamos con el limón, la sal y la pimienta, y dejamos reposar 15 minutos.

Aparte, hacemos un buñuelo con la yuca: cortamos la yuca muy fina y la estiramos en una tabla.

Encima colocamos un trozo de langostino y un poco de cebolla picadita. Lo cerramos con la ayuda de un palillo y freímos.

Una vez dorado, sacamos el palillo y lo colocamos en un extremo del carpaccio con las hojas de hierbas aromáticas.

