

SALUDABLE

# Trucha, el pescado de agua dulce

**Pescado azul.** Su bajo contenido en grasa y elevado contenido en vitamina A hacen de la trucha una estupenda opción para disfrutar en estos días de verano

## COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
81,3 g	89,8 kcal	0 g	80 mg	0 g

ANDREA DÍEZ

Se puede presentar en la mesa escabechada, al horno, a la plancha, ahumada, desmigada y también marinada. La trucha es uno de los pescados de río más populares en Castilla y León y que ha dejado un hueco que la gastronomía actual desea recuperar. Saludable, nutritivo y con importantes aportes vitamínicos, una de las formas más habituales de cocinar este pescado azul es con jamón. Una sugerencia tradicional especialmente en las provincias de Zamora y León, donde la trucha forma parte de su recetario popular y donde se preparan de forma exquisita.

Debido a la normativa actual, las truchas servidas en restau-

rantes deben ser de piscifactoría. Por cierto, la práctica de la pesca sin muerte de este especie ha contribuido a la repoblación de la trucha en los ríos de la región. De hecho, recientemente se pescó en un río de la provincia leonesa una trucha de 72 centímetros, cuando la variedad más frecuente es la trucha común que mide unos 25, 35 o 40 centímetros de longitud.

Es un pescado asequible que se puede encontrar durante todo el año. Agradecidas en cocina, su preparación es sencilla, de fácil digestión y tiene pocas calorías, por lo que es ideal para una dieta saludable. Para elaborarlas al horno hay que limpiar bien la trucha, se cortan unas patatas para

la cama. Se abre por la mitad y se rellena con unas lonchas de jamón serrano. Se aliña con un poco de aceite ajo y perejil y se meten al horno durante diez o quince minutos. Hay quien opta también por añadir unas tiras de pimienta asado.

En platos más frescos, este pescado se puede añadir también en ensaladas una vez cocido y desmigado. El mundo del catering también ha abierto sus puertas y se presenta para degustar en pequeños vasitos acompañados de una suave crema de champiñones. Muy popular es también la versión mini de la trucha con patata. En este caso, la presentación para un aperitivo se monta sobre una rodaja de patata, un

poco de mahonesa, unas lonchas de trucha ahumada y, para potenciar el sabor, se corona con unas huevas de trucha.

Es un pescado que funciona bien con vegetales, así que otra alternativa es un millojas de calabacín y trucha con salsa de tomate. O quizá apetezca más una tosta de trucha con un poco de cebolla, pimientos asados de El Bierzo y un aliño con mostaza. Y por su puesto, los amantes del bocadillo y los sandwiches también pueden hacer sus personales creaciones con este pescado como elemento central, acompañado de tomate, guacamole, lechuga, eneldo, huevo duro e, incluso, untado con crema de queso o mahonesa.



## Trucha en escabeche de bocado

A. D. S.

Original y atrevida, la trucha se viste de escabeche y se deja acompañar por unas salerosas aceitunas para deleite de los comensales. La gastronomía truchera no tiene fronteras en Castilla y León. Se trata de la trucha escabechada con tapenade, una pasta de aceitunas negras machacadas con pepinillos, anchoas y aceite de oliva. Esta es una de las propuestas trucheras del cocinero vallisoletano Francisco Javier Talavera para potenciar el sabor de este pescado azul.

Primero se escabechan unos lomos de trucha, limpios, sin espinas ni piel. Se guarda la salsa del escabechado porque se utilizará en el emplatado. Por otro lado, se pican unos dientes de ajo, pepinillos y aceitunas negras. Se macha bien con un poco de aceite virgen extra y se le añaden unas anchoas. Después, solo habrá que montar el plato, primero la salsa de escabeche, después el tapenade y encima los lomos escabechados de trucha. Para decorar, se añaden unas hojas de albahaca crujientes. De garnición se acompaña de un poco de zanahoria, cebolla, aceitunas y, en este caso, una espuma de bizcocho de aceituna negra que en casa se puede sustituir por un buen pan.

## Un pescado muy nuestro

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La trucha es un pescado azul semigraso, con un contenido de alrededor de 3 gramos de grasa por 100, la mayor parte de ellas poliinsaturadas, por tanto, muy cardiosaludables. Su aporte de proteínas es de alto valor biológico (16 gramos por 100 gramos), no obstante, en cantidades inferiores a otros pescados que puede alcanzar hasta los 20 gramos. Teniendo en cuenta este contenido en calorías, proteínas y grasas, puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas en los pacientes obesos.

Por otra parte, este pescado presenta un aporte interesante de fósforo (208 mg por 100 gra-

mos) y potasio (250 mg por 100 gramos); y moderado de sodio, magnesio, hierro y zinc. El fósforo está presente en los huesos y dientes. También interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular, y participa en procesos de obtención de energía. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso y la actividad muscular.

Otro de los minerales que aporta la trucha es el magnesio (28 mg por 100 gramos). Este mineral interviene en el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos, además de formar parte de huesos y dientes. Entre las vitaminas destacan las del grupo B,

sobre todo B1, B2 y B3. No obstante, el contenido en estas vitaminas no es tan importante si se compara con otros alimentos ricos en ellas (carnes, cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde). Respecto a las vitaminas liposolubles, la trucha contiene en cantidades significativas vitamina A (14 ug por 100 gramos), que se acumula en su hígado y sus músculos. Esta vitamina desde el punto de vista fisiológico interviene en el mantenimiento de nuestras mucosas, piel y visión. La trucha aporta una buena cantidad de proteínas de alto valor biológico y bajo aporte calórico.