

El bacalao de tierra adentro

El recetario gastronómico de Castilla y León incluye especialidades con este pescado como una riqueza turística de la zona



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Hay quien dice que el mejor bacalao se come en Castilla y León. Y sin querer ofender a la gastronomía vasca o navarra donde es indiscutible su saber hacer, lo cierto es que, sobre todo, Zamora y León ofrecen como una constante y con historia una gran cocina con este pescado de las aguas del norte. El recetario gastronómico de la comunidad lo suele incluir probablemente por su facilidad de conservación y su amplitud de posibilidades culinarias.

Al 'ajo arriero' o a 'la tranca'. Ajos, aceite y pimentón y buena mano son parte del secreto zamorano.

La localidad de Valderas, en la provincia de León, siglos después de que los arrieros popularizaran el consumo de bacalao, se resiste a perder la receta tradicional que mantienen varios restaurantes.

El bacalao, uno de los peces con el menor contenido de grasa en su carne, era comida de pobres y ahora tiene un lugar destacado, entre las especialidades, en las cartas de los establecimientos de referencia gastronómica del oeste de la comunidad y de Portugal. La rica vida comercial que vivió la leonesa villa de Valderas, donde el ajo se convirtió en un producto de intercambio, impulsó el apellido de 'al ajo arriero' y toda una tradición. El origen, Noruega e Islandia; el pimentón,

extremeño, y la mano, castellano y leonesa.

Los primeros en secar el bacalao fueron los vikingos. Cinco expediciones a América, entre 985 y 1011, una larga conquista y numerosos viajes a tierras lejanas y baldías precisaban algún alimento de larga duración. Habían aprendido a conservar el bacalao. Lo curaban al gélido aire invernal hasta que perdía cuatro quintas partes de su peso y se convertía en una dura pieza que se mantenía comestible durante largo tiempo. Rompían porciones y las masticaban como la mojama. Ya en el siglo IX, los nórdicos habían establecido secaderos de bacalao en Islandia y Noruega y comerciaban con los excedentes por toda Europa. A diferencia de los vikingos, los vascos tenían sal y hacia el año 1000, habían ampliado el mercado del bacalao hasta convertirlo en un auténtico comercio internacional.

En el mediterráneo había minas de sal y sol, la mágica combinación para obtener sal marina. El pescado en salmuera ya era algo conocido en la Antigüedad por los egipcios y los pueblos prerromanos. Pescado y carne se salaban y ahumaban, en particular los jamones. También se acostumbraba a salar la carne, en particular la lengua, de ballena. Aunque en el siglo XX aportó los frigoríficos, la tradición de conservar el bacalao en sal o ahumado se mantiene viva hasta el punto de que es más frecuente en el mercado que el fresco porque le da además un sabor que lo distancia de cualquier otro pescado. No obstante, el bacalao seco también se estropea si permanece demasia-

do tiempo en un ambiente húmedo y caluroso que lo perjudica.

Este pescado vive sobre todo en mares fríos o templados del norte, a profundidades de entre 180 y 600 metros y emprende largas migraciones. Muchos viven cerca del fondo.

El común, porque hay distintas variedades, tiene tres aletas dorsales, dos anales, una cola no bifurcada y un pequeño barbelo en la mandíbula inferior. Este pescado es apreciado por su carne y como fuente de aceite de hígado de bacalao.

Entre otras especies de importancia comercial se incluyen el abadejo, el bacalao del Pacífico, muy apreciado por los japoneses, y el eglefino.

Es uno de los peces del mar con menor contenido de grasa en su carne



VALOR NUTRICIONAL DEL BACALAO SECO

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.	
Agua (g.)	73,60
Energía (kcal.)	108,00
Energía (kJ.)	450,00
Proteínas (g.)	26,00
Grasa total (g.)	0,40
Hidratos de carbono totales (g.)	0,00
Colesterol (mg.)	50,00
MINERALES	
Calcio (mg.)	60,0
Magnesio (mg.)	18,00
Sodio (mg.)	26,00
Potasio (mg.)	260,00
Fósforo (mg.)	50,00
Cinc (mg.)	0,00
Yodo (g.)	60,00
Sodio (mg.)	1.170,00
Potasio (mg.)	100,00
Fósforo (mg.)	157,00
Selenio (g.)	28,00
VITAMINAS	
Vitamina B12 (g.)	5,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	15,00

El bacalao es un pescado blanco y presenta, por tanto, un bajo contenido en grasas (0,4 gramos por 100 gramos) y un bajo aporte calórico (74 calorías por cada 100 gramos). Su carne es rica en proteínas de alto valor biológico (17,7 gramos por cada 100 gramos) y además posee una gran variedad de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, principalmente la B1, B2, B6 y B9. Todas ellas poseen importantes funciones y permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, estas vitaminas son como los agentes que regulan el tráfico de la energía en nuestro organismo, por su presencia dentro de la estructura

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto
de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

EL PESCADO
DE LA
REGIÓN



www.ienva.org

de los enzimas de nuestras vías metabólicas. El bacalao también posee cantidades significativas de vitaminas D, E y A. Estas vitaminas (como todas las vitaminas liposolubles) son almacenadas en el hígado, lo que convierte a este órgano en su principal fuente.

Con respecto a los minerales, destaca la presencia de potasio y fósforo. El potasio (274 miligramos por 100) es un mineral necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos, mientras que el fósforo (180 miligramos por 100) está presente en huesos y dientes.

En comparación con el resto de pescados frescos, el bacalao posee un contenido en sodio elevado (89 miligramos por 100 gramos).

Pero, no debemos olvidar que, en nuestro país se consume bacalao salado, que aporta todavía mayores cantidades de sodio -hasta 8.100 miligramos por 100 gramos-, ya que se utiliza la sal como conservante, esta cantidad se pueden reducir a la mitad si se pone a remojo. Esta peculiaridad nutricional, hace que las personas con hipertensión arterial o con problemas del corazón deban consumir bacalao fresco, y bacalao salado, siempre y cuando se deje en remojo 24 horas. Por último, vamos a comentar las propiedades nutricionales del famoso y antiguo, aceite de hígado de bacalao. Este alimento aporta ácidos grasos omega 3, vitamina A y vitamina D, nutrientes esenciales

para el buen funcionamiento del organismo. Desde la antigüedad se utilizaba este aceite para el cuidado de la salud. Pero en la actualidad se han descubierto sus verdaderas ventajas nutricionales, sobre todo de la mano de los aceites omega 3 que disminuyen los triglicéridos, la resistencia a la insulina y el riesgo de muerte súbita, así como la vitamina D con sus efectos beneficiosos a nivel del hueso y de la regulación inmunológica, así como la vitamina A con sus efectos antioxidantes y su papel a nivel de la retina. Como vemos, este alimento, utilizado como último arma nutricional de nuestras abuelas, está mostrando en la actualidad sus bondades nutricionales.