

# ESCABECHES: CONSERVAR, CREAR Y DISFRUTAR



Trucha escabechada.

GABRIEL VILLAMIL

**C**arnes, aves, pescados, moluscos, verduras, hortalizas y hasta frutas. El escabeche nació como técnica de conservación de alimentos cuando no existían las neveras ni otros modos de refrigeración y la única forma de preservar los alimentos era en sal o en un medio ácido, como el vinagre, el limón o el vino. El escabeche, además de cocer o freír las piezas en cuestión –bien hechas, lo que ya frena su caducidad–, se acompaña de vinagre, sal e, incluso, vino, lo que prolonga su vida. Después, llegaría el aprecio por el intenso y peculiar sabor que logra y se le añadirían toques más personales como la pimienta, sobre todo negra, pero también roja o verde y el laurel y pimentón.

Especialmente conocidos y valorados son los escabeches de aves, como los de perdiz e, incluso, pollo; muy apreciados los de bonito, atún o jurel, y menos frecuente su elaboración casera, pero muy habituales enlatados, la de los mejillones. Hechos en casa, lo cual no es nada difícil y admiten toques de naranja o limón

rallados, son una auténtica exquisitez y permite –todo va en gustos– dejar el mejillón –que primero se hace al vapor– ligeramente tierno, como para otros preparados, y luego añadirle su pimentón y vino blanco gallego, albariño por ejemplo, lo que lo convierte en un manjar. Tampoco es muy conocido, fuera de las zonas trucheras, el escabechado de este pescado de río, y además de conservarlo muy bien

permite preparar una rápida cena o comida de auténtico lujo, templada o fría con una buena y muy fina cortada lechuga y una suave cebolla, mejor cebolleta. En la zona leonesa de Hospital de Órbigo y sus alrededores o en la comarca sanabresa saben bien de preparaciones variadas de trucha.

Esta ancestral técnica de cocción española ha conseguido mantener su vigencia en la cocina por tener unas cua-

lidades aromáticas y gustativas muy características y apreciadas.

Según la definición de la RAE, los elementos básicos del escabeche son: «aceite frito, vino o vinagre, hojas de laurel y otros ingredientes». Además de esa mezcla de especias y vinagre, muchos se preparan con pimentón, que les da ese apetecible tono rojizo. Fue sustituyendo, poco a poco, al azafrán.

Existen varios tipos de escabeche, según sea su preparación en frío o en caliente. Para los de larga conservación, el mismo se cocina por separado del ingrediente protagonista y se mezclan después en frío, lo que permite tardar, conservado en frigorífico, hasta medio mes en consumirlo. Los de media conservación se mezclan cuando aún están templados y reduce a la mitad su tiempo de caducidad. Los de corta conservación se hacen juntos y para un par de días.

Pollo, gallina, pavo, perdiz, codorniz, cerdo, bonito, atún, salmón, sardina, melva, cabailla, mejillón, calamar, champiñón, espárrago, berenjena, patata y fresa son algunos de los alimentos que pueden prepararse así.

## EL ORIGEN DE LA PALABRA

### DESDE EL ÁRABE PASANDO POR ANDALUCÍA

La palabra escabeche, según el Diccionario Etimológico de Joan Corominas, proviene del árabe-persa 'sikbâg', 'guiso con vinagre' que, en Persia, se refería a un preparado de carne con vinagre y otros ingredientes. Aparece citado en 'Las mil y una noches'. Esta técnica culinaria, inicialmente con carne, se desarrolló paralelamente también en otros países árabes. La pronunciación vulgar de 'sikbâg' sonaba a 'iskebech', que pasó a 'escabetx'. Según Corominas, la adaptación directa al castellano no contendría el sonido 'ch' sino que sería algo así como 'escabej' o 'escabeje'. En la gastronomía andalusí se empleó de igual forma como sinónimo al-mujallal. A principios del siglo XVII, Martínez Montañón da indicaciones muy precisas en su obra de sobre cómo confeccionar escabeches.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

## LA TRUCHA Y SU ALTO VALOR BIOLÓGICO



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

**L**a trucha es un pescado azul semigraso, que aporta en torno a tres gramos de grasa por cien de producto, siendo la mayor parte grasas poliinsaturadas (muy cardiosaludables). Contiene proteínas de alto valor biológico (16 gramos por 100 gramos), pero en cantidades inferiores a otros pescados que pueden alcanzar hasta los 20 gramos. Debido a estas propiedades nutricionales, si se cocina de manera sencilla puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas y bajas en grasas que utilizamos en los pacientes obesos. Por otra parte, este pescado presenta un aporte interesante de fósforo (208 mg por 100 gramos) y potasio (250 mg por 100 gramos), y moderado de sodio, magnesio, hierro y cinc. 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 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 vitaminas liposolubles, la trucha contiene en cantidades significativas vitamina A (14 ug por 100 gramos), que acumula en su hígado y su músculo. Esta vitamina interviene en el mantenimiento de las mucosas, piel y retina. Por todo ello, este alimento puede formar parte de nuestra dieta aportando una buena cantidad de proteínas de alto valor biológico, una grasa cardiosaludable con vitamina A y con un bajo aporte calórico.



ANA SANTIAGO