

El lenguado, la sandalia de Júpiter

Es el pescado blanco, junto al rodaballo, más consumido en toda la Península Ibérica tanto en casas particulares como restaurantes



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Los romanos sabían de pescados y consumían mucho lenguado. Su forma aplanada le regaló el nombre de 'Sandalia de Júpiter' y era servido como segundo plato en las grandes celebraciones y en las buenas mesas de familias nobles en la comida más importante del día.

Ya en el siglo XVI, el consumo de lenguado fue habitual en las zonas costeras, pero no en el interior al tratarse de un producto muy perecedero y de muy caro transporte, como ocurría con todos los pescados hasta aprender a desecarlos. No obstante, las clases adineradas los compraban a precio de oro en invierno. Carros con multitud de pes-

cados conservados entre hojas de helecho, limones y hielo de los Pozos de la Nieve acercaban el lujoso producto.

En el siglo XVII, los pintores flamencos Alexander Adriaenssen, Frans Snyders y Clara Peeters incluían en sus obras especies de pescados como los arenques, anguilas, carpas o lenguados.

Sabroso, muy apropiado para las dietas de adelgazamiento y rico desde un punto de vista nutritivo es, junto al rodaballo, el pescado blanco más consumido en la Península Ibérica. Es rico en proteínas, fácil de digerir, proporciona al organismo calcio, magnesio y fósforo y,

además, su contenido graso es muy bajo. Por ello, y tras eliminar cuidadosamente las espinas que son pocas y fáciles de limpiar, es un pescado muy apropiado para niños y ancianos. También es recomendable en el menú de quienes padecen diabetes o hipertensión dada la carencia de hidratos de carbono en su composición y su bajo contenido en sodio.

Además, la finura y exquisitez de su carne lo convierte en plato preferido de consumidores y de restaurantes desde el local casero de costa a los que lucen grandes reconocimientos. Si son pequeños, fritos o a la plancha es lo más reco-

mendable rociados al gusto con limón y adornados con perejil, y si son mayores, al horno. Para hacerlos en caldo corto, lo mejor es enrollar los filetes sobre sí mismos y atarlos con un palillo. Además es base de preparaciones más sofisticadas como el laureado lenguado a la Meunière que aparece en el menú del famoso Café de Rick de la película Casablanca.

Congelados aguantan en perfectas condiciones hasta seis meses si la nevera es buena.

Existen numerosas leyendas relacionadas con la apariencia del lenguado y su característica forma de nadar. Una de ellas considera al pro-



feta Moisés responsable de su doble color por culpa de sus fallos y debilidades culinarias. En una sartén había añadido aceite y un lenguado. Como el profeta tenía su mente en ese momento en otros menesteres dejó pasar el tiempo y cuando volvió, el pescado se había frito en exceso por uno de sus lados. Considerándolo inservible lo cogió y lo tiró al mar, pero al contacto con el agua retornó a la vida de inmediato, mostrando en adelante un color oscuro o terroso, la parte quemada, y el otro del tono de la arena clara, la que permanece pegada al fondo.

El lenguado posee al nacer un ojo a cada lado de la cabeza, pero luego sufre una metamorfosis y al llegar a la edad adulta uno de los ojos se muda para que los dos estén en el mismo lado. Esto le permite quedarse en el fondo del mar y ver a sus presas con ambos ojos. Pasa su vida adulta en el fondo acostado sobre su lado izquierdo.

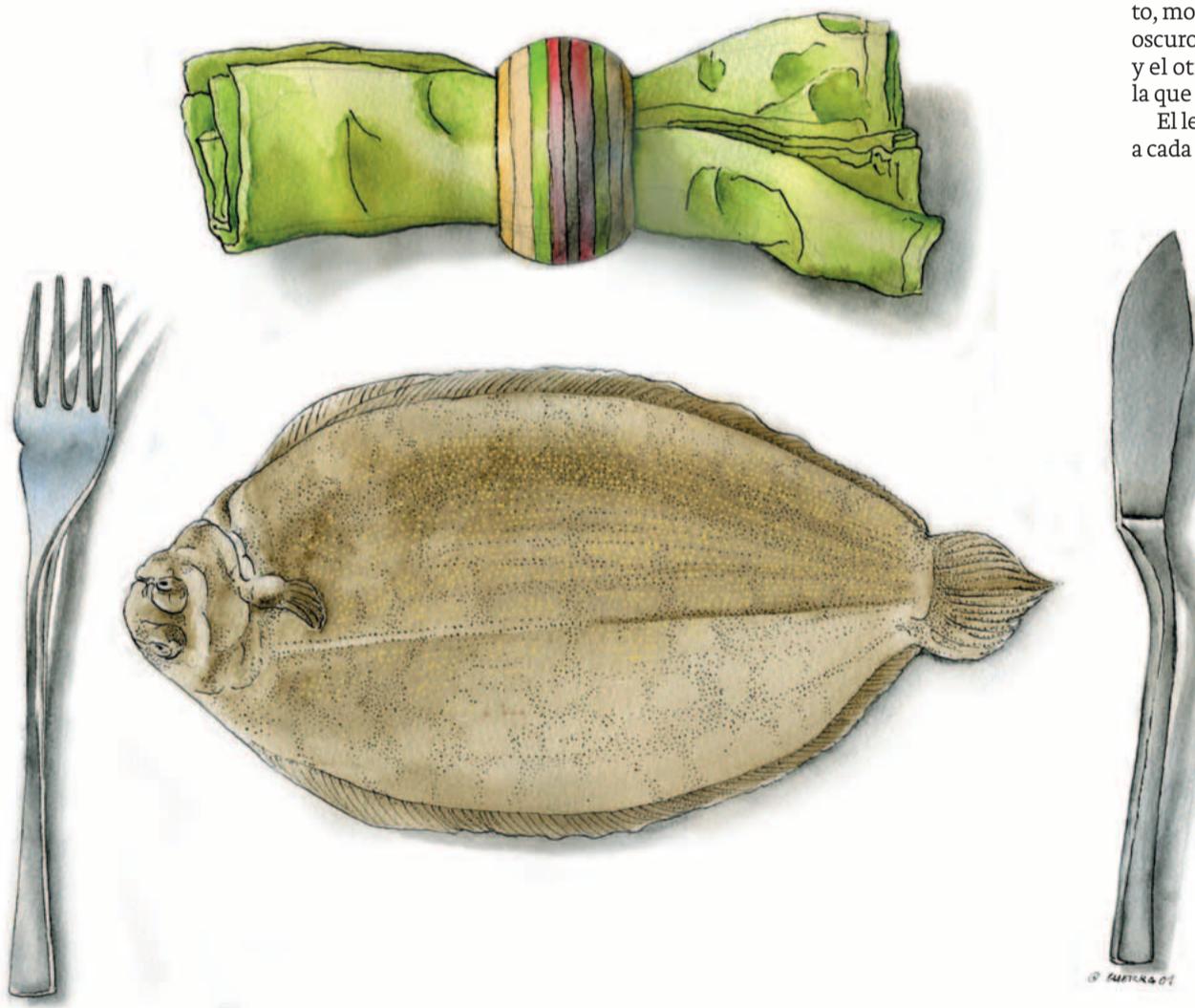
El lenguado habita en el Atlántico nororiental, en el mar del Norte, en el mar Báltico y también en el Mediterráneo y se localiza a profundidades de entre 50 y 200 metros. Pasa su vida adulta en el fondo del océano, donde se camufla con la arena y el lodo con el fin de evitar a los depredadores. Su dieta es carnívora, alimentándose de pequeños peces, crustáceos e invertebrados del fondo, sobre todo anélidos

VALOR NUTRICIONAL DEL LENGUADO

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr.	
Agua (g.)	82,20
Energía (kcal.)	77,70
Proteínas (g.)	16,50
Grasa total (g.)	1,30
Hidratos de carbono (g.)	0,00
Azúcares (g.)	0,00
Colesterol (mg.)	60,00

MINERALES	
Calcio (mg.)	30,00
Potasio (mg.)	230,00
Fósforo (mg.)	260,00
Sodio (mg.)	100,00
Yodo (g.)	30,00
Magnesio (mg.)	29,00
Selenio (g.)	44,00

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg.)	0,10
Riboflavina o Vitamina B2 (mg.)	0,12
Eq. niacina (mg.)	5,50
Vitamina B6 (mg.)	0,43
Ácido fólico (g.)	11,00



El lenguado común (*Solea vulgaris*) es una de las muchas especies de peces planos. En el mercado es frecuente encontrar especies de peces planos denominados lenguado que en realidad no lo son, pudiendo hallar con esta denominación a la Acedia ocelada, en algunos sitios conocido como lenguado de seis ojos, al presentar seis grandes manchas al lado de los ojos. Otro tipo sería el lenguado de arena, que tiene una mancha clara en la aleta pectoral, el senegalés también con una mancha clara en

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

UN PESCADO ESPECIAL



su aleta pectoral y el lenguado del cabo y el del Sur (*Austroglossus microlepis*), estos dos últimos no poseen mancha clara en la aleta pectoral. El lenguado es un pesca-

do blanco con poca grasa, no alcanzando los 1,5 gramos de grasa por 100, esto hace que el aporte calórico sea bajo (77 calorías por 100). Por ello, es muy útil en dietas hi-

pocalóricas de los pacientes con obesidad. No obstante, el aporte de proteínas es importante (16,5 gramos por 100), de alto valor biológico y muy digeribles. Con respecto al aporte de vitaminas destacan todas las del grupo B, por este orden la niacina, vitamina B6, B2 y B1. En cuanto al contenido en minerales, el lenguado destaca por la cantidad de fósforo (260 miligramos), potasio (230 miligramos), magnesio (29 miligramos) y yodo (30 ug). De ellos, es de destacar el yodo, que se encuentra en cantidades muy importantes con

respecto a otros pescados. Este mineral interviene en importantes funciones en el organismo siendo indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, la cual regula nuestro metabolismo, el desarrollo del feto y sobre todo el desarrollo del cerebro fetal. En resumen estamos ante un pescado ideal para ser incluido en la dieta de pacientes que requieren perder peso, y que además aporta proteínas de alto valor biológico y una importante cantidad de yodo.