

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

El rape, digestivo y fuente de proteína

Pescado. Ideal para dietas por su bajo aporte calórico, su fácil digestión y el aporte de omega 3, además de vitaminas B9, B12 y B3, que ayudan a la producción de energía



Guiso de rape con patatas

COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Proteínas	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
81	19	0	25	0
g	g	g	mg	g

JUAN J. LÓPEZ

El rape es uno de los pescados blancos más codiciados por sus enormes aportaciones saludables al organismo, además de ser uno de los más prestigiosos de la cocina española.

Conocido en algunos lugares como 'sapo', es un producto de muy bajo aporte calórico y alto en proteínas. Para quienes no lo conocen, puede provocar cierto rechazo, ya que hay que reconocer que tiene una imagen particular, de cabeza plana, enorme boca de dientes punzantes como agujas y piel sin escamas algo viscosa. Sin embargo, se trata de uno de los pescados más sabrosos y nutritivos del mercado, donde puede encontrarse todo el año,

aunque está en su mejor momento durante los meses de abril y mayo.

El rape se suele clasificar en dos tipos: el blanco y el negro. El primero es el más común en las costas españolas, mientras que el otro es algo más pequeño y presenta una carne de mayor calidad. Sin embargo, tanto uno como otro son productos muy cotizados, por ejemplo en Navidad, aunque sería una buena opción para dietas postfiestas, por su gran cantidad de nutrientes y su bajo valor calórico.

De vuelta al plato, el rape es uno de los productos estrella en la alta cocina. Codiciado en los menús más prestigiosos, es capaz de aparecer de mil y una for-

mas y todas de manera llamativa en las creaciones más suculentas de los chefs.

Pero también se puede realizar creaciones sencillas, por ejemplo a la plancha o a la barbacoa, dos de las maneras más saludables. Puede aparecer como estrella en calderetas y guisos, bien sea con patatas, arroces y verduras o en salsa verde, americana, marinera... Una de sus preparaciones más conocidas es alangostado, al quedar de textura similar a este crustáceo.

Además, podríamos catalogar al rape como el 'cerdo' del mar, porque de él se aprovecha todo. Su cabeza, huesos y pieles se pueden –y deben– utilizar para hacer intensos caldos de pescado,

aunque son algo complejas de limpiar bien, por lo que podemos pedirselo al pescadero si le compramos un buen ejemplar, y donde no conviene deshacerse de las pieles, muy ricas en colágeno, que podemos guisar troceadas al estilo de unas cocochas o kokotxas de bacalao, aunque, evidentemente, el rape tiene sus propias y jugosas cocochas, pero son bastante caras (este es el gran inconveniente del rape... su elevado precio en el mercado).

Lo más normal es que lo compremos en rodajas, y pese a ser caro, de vez en cuando merece la pena darse un caprichito, aunque la cola de este pescado rara vez baja de los 30 o 35 euros el kilo.

Un pescado blanco muy nutritivo

El rape es un pescado blanco, por tanto, es un pescado con bajo aporte de grasas (menos de un gramo por cada 100) y de calorías (alrededor de 75 calorías por 100 gramos). Esto le convierte en un pescado ideal para incluir en dietas hipocalóricas para perder peso y en las dietas de fácil digestión en pacientes con enfermedades del estómago o intestino. Con respecto al aporte de proteínas, en cantidad es prácticamente similar al de las carnes, alcanzando casi 20 gramos por 100 de producto, siendo también de alto valor biológico.

El rape por otra parte contiene diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se pueden destacar las del grupo B como la B6 y B12, y en cantidades más discretas la B1, B2, B3 y B9. En general, todas ellas implicadas en funciones de obtención de energía de los nutrientes como los hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Con respecto a la composición de minerales en el rape, aparece en cantidades interesantes el potasio, fósforo y selenio y, en menor medida, el magnesio. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso y la actividad muscu-

lar. El fósforo está presente en huesos y dientes, actúa en el sistema nervioso y en la actividad muscular y participa en procesos de obtención de energía. El selenio es un antioxidante natural. El magnesio tiene funciones en los nervios y los músculos, y además forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Este aporte importante de vitamina B1, fósforo y proteínas le convierten en un pescado con una gran capacidad de generar energía en nuestro organismo, pero con un aporte de calorías extra muy bajo.

Berasategui lo tiene claro: asado y con puerros

EL NORTE. El prestigioso chef Martín Berasategui apuesta por el rape como uno de sus pescados favoritos en la cocina. Aunque existen múltiples formas de prepararlo, en esta ocasión el cocinero vasco apuesta por asarlo con puerros. Para ello, Berasategui recomienda «marcar el rape en la sartén con un poco de aceite», y hacerlo a fuego medio alto unos siete minutos por cada lado.

A continuación, se debe confeccionar un refrito de ajos, tal y como lo hace Martín Berasategui. Para ello, se lamina el ajo y se dora en una sartén junto con la cayena. En cuanto empiecen a reblandecerse hay que echar por encima un chorro de vinagre.

Tras preparar el refrito de ajos, toca ponerse con el aceite negro. Para ello, lo que hace Berasategui es colocar un vaso para batir aceitunas, alcaparras, anchoas y el aceite. Hay que hacerlo hasta que hayan quedado perfectamente integrados todos los ingredientes. En este punto es importante echarle un poquito de sal para potenciar el sabor.

Una vez que se tienen listos tanto el refrito de ajo, como el aceite, hay que añadirlos al plato principal junto con el rape. Para ello, lo primero es emplatar el pescado, y acto seguido poner por encima de él el refrito de ajos. A continuación, lo que hace Martín Berasategui es servir el aceite negro en un lado del plato, y terminar con una presentación a la altura del propio rape.

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

