

TALLER DE COCINA 13 DE MARZO 2012

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN

El **bacalao** es un pescado blanco y, por tanto, posee un bajo contenido graso. Almacena sus reservas de grasa preferentemente en el hígado, empleado para la fabricación de aceite de pescado. Su carne es rica en proteínas de alto valor biológico y además posee una amplia 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, es decir, de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Además intervienen en procesos de gran trascendencia en el organismo como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético, el funcionamiento del sistema nervioso, etc. Sin embargo, en el bacalao el contenido de estas vitaminas es poco relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes (cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde, carnes en general). El bacalao también posee cantidades discretas de vitaminas D, E y A. Estas vitaminas (como todas las liposolubles) son almacenadas en el hígado de todos los animales, lo que convierte a este órgano en su principal fuente, especialmente el del pescado.

En relación con los minerales, destaca la presencia de potasio y fósforo. El potasio es un mineral necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la actividad muscular e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula, mientras que el fósforo está presente en huesos y dientes, interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular y participa en procesos de obtención de energía.

En comparación con el resto de pescados frescos, el bacalao posee un contenido en sodio elevado (89 miligramos por 100 gramos). Sin embargo, si se compara con otros alimentos ricos en este mineral como los quesos (500-1.000 miligramos por 100 gramos) o las propias conservas de pescado (500-800 miligramos por 100 gramos), se observa que la cantidad de sodio presente en el bacalao no es relevante.

El bacalao salado aporta cantidades extraordinarias de sodio -hasta 8.100 miligramos por 100 gramos-, dado que se utiliza la sal como conservante, pero se pueden reducir a la mitad si se pone a remojo. Por tanto, las personas con hipertensión o con problemas de retención de líquidos pueden consumir bacalao fresco, y bacalao salado, siempre y cuando se desale exhaustivamente.

Recetas:

El bacalao es uno de los pescados más consumidos en Europa y uno de los más conocidos en todo el mundo. Los pescadores primitivos comprobaron que el bacalao se salaba y se secaba muy bien y no se estropeaba tanto como otros pescados. Por ello, el bacalao se ha conservado de forma tradicional en salazón.

Suponía así una excelente manera de consumir pescado para aquellas poblaciones alejadas de los puertos costeros y a un precio económico, de ahí que se convirtiera en un alimento muy consumido. Además, debido a que la Iglesia Católica impuso días en los que estaba prohibido comer carne -los viernes de Cuaresma y de Semana Santa, el bacalao se convirtió en uno de los protagonistas indiscutibles de la mesa.

Las posibilidades de preparar el bacalao son innumerables y tan variadas como la región en la que se cocine. Los lomos o los filetes de bacalao cocinados al vapor, en el microondas, al horno, frito o a la parrilla permiten disfrutar del sabor de este nutritivo pescado. Además, admite diferentes salsas de acompañamiento y su carne o las partes sobrantes se pueden emplear para rellenar pimientos, elaborar sabrosas croquetas, buñuelos o albóndigas. Asimismo, se puede emplear como ingrediente para elaborar originales ensaladas, preparar paella de pescado o cocinar el famoso potaje de garbanzos con bacalao y espinacas.

Bacalao a la vizcaina: sus ingredientes principales son el bacalao remojado, aceite de oliva, ajos, sal y una salsa roja hecha de pimientos choriceros, cebollas rojas y un poco de pan para engordar la salsa.

Bacalao a la vizcaina

Descripción	Ingredientes	
	Unidad	Cantidad Cocción
Aceite de oliva	gr.	30,00 Sin cocción
Bacalao, fresco	gr.	150,00 Sin cocción
Cebolla	gr.	125,00 Sin cocción
Ajos	gr.	5,00 Sin cocción
Tomate	gr.	100,00 Sin cocción
Pimiento	gr.	100,00 Sin cocción
Harina de trigo, integral	gr.	5,00 Sin cocción

Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	30,3
Lípidos (g)	31,9
Carbohidratos (g)	25,3
Energía (kcal)	509,5=2130 KJ



- Proteínas = 24%
- Lípidos = 56%
- Carbohidratos = 20%

Bacalao al pil-pil: cocinado a fuego lento en aceite de oliva, sobre el que se han freído previamente ajos y guindillas para realzar su sabor. La clave para ligar la salsa está en coordinar el movimiento de la cazuela de barro. Las cocochas o la ventresca del bacalao resultan excelentes preparadas de esta manera. El nombre de "pil-pil", viene del movimiento giratorio que se realiza sobre la cazuela mientras la salsa del aceite se emulsione con las proteínas del bacalao.

Bacalao al Pil Pil

Descripción	Ingredientes		Cocción
	Unidad	Cantidad	
Aceite de oliva	gr.	15,00	Sin cocción
Bacalao, seco	gr.	100,00	Sin cocción
Ajos	gr.	5,00	Sin cocción

Valoración nutricional	
Componente	Cantidad
Proteínas (g)	75,3
Lípidos (g)	17,5
Carbohidratos (g)	1,4
Energía (kcal)	464,3=1941 Kj



Quesada pasiega: Receta típica de la comunidad cántabra.

Quesada pasiega

Descripción	Ingredientes		
	Unidad	Cantidad	Cocción
Huevo entero	gr.	10,00	Sin cocción
Harina de trigo, integral	gr.	5,00	Sin cocción
Mantequilla	gr.	5,00	Sin cocción
Azúcar	gr.	10,00	Sin cocción
Almendra	gr.	10,00	Sin cocción

		Valoración nutricional
Componente	Cantidad	
Proteínas (g)	3,9	
Lípidos (g)	10,8	
Carbohidratos (g)	15,3	
Energía (k cal)	174,0= 727 kJ	

