



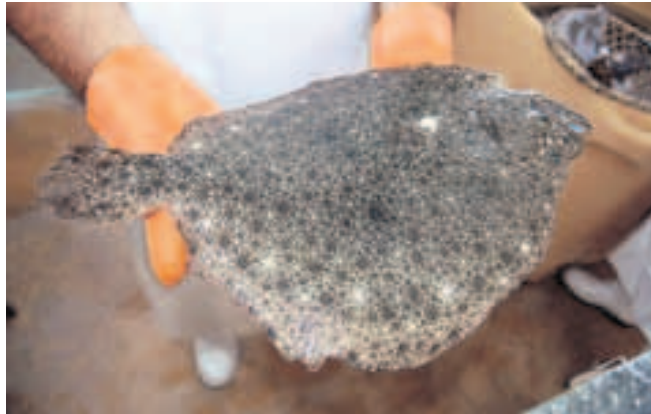
Rico y de fácil digestión

El rodaballo es un pescado de bajo contenido en grasas, apto para dietas de adelgazamiento y personas con colesterol alto o diabetes

TÚ MISMO INGREDIENTES

■ CRISTÓBAL ROGADO

En la elaboración del segundo plato encontramos el rodaballo. Un pez perteneciente a la familia de los plano. Estos pescados se caracterizan por tener el cuerpo romboidal, piel sin escamas y con numerosas protuberancias cónicas distribuidas por su cara dorsal, lo ojos pequeños y ubicados en el lado izquierdo de su cabeza. Su carne es compacta, blanca, y su talla puede alcanzar los treinta centímetros. Su color es muy variable, desde un tono pardo tierra hasta el amarillento, jaspeado, o el gris verdoso (color característico de los rodaballos de cultivo), sin embargo la parte del vientre presenta una tonalidad



blanquecina. La dieta del rodaballo se basa en crustáceos, peces pequeños y gusanos; aunque cuando son adultos se alimentan de forma exclusiva de pequeños peces.

Proviene de la pesca salvaje (de mar), donde su hábitat natural se encuentra en el Mediterráneo y el océano Atlántico, así como el mar Báltico, mar del Norte, mar Negro y canal de la Mancha. Los mayores ejemplares pueden

llegar a alcanzar un metro de longitud y doce kilogramos de peso, aunque lo habitual está en unos 60 cm, sin embargo los de cultivo no llegan a superar los treinta centímetros de longitud.

La pesca del rodaballo salvaje se sitúa en aguas poco profundas que van de un metro hasta los cien, donde se camuflan entre las arenas de los fondos marinos y lodo o en terreno pedregosos. La mejor época

ca se establece desde marzo a julio; aunque el aporte de la producción derivada de la acuicultura se suple la estacionalidad de esta especie, pudiendo encontrar en los mercados durante todo el año.

Los rodaballos de cultivo presentan un aspecto externo muy similar al de los salvajes, aunque son fáciles de identificar porque presentan una tonalidad más verdosa. No obstante, la diferencia de sabor en el rodaballo de cultivo respecto al salvaje está bien diferenciada. Tanto uno como otro, ofrecen una carne semigrasa de fácil digestión, haciéndose recomendables para personas con estómagos delicados. Debido a su bajo contenido en grasa es recomendable para dietas de adelgazamiento, problemas de hipercolesterolemia y diabéticos. El rodaballo aporta vitamina B, magnesio, flúor y yodo, entre otras.

La ostra es un molusco con dos conchas desiguales: una de ella cóncava o ligeramente convexa, áspera y de color pardo verdoso por su exterior y lisa, blancas y anacaradas por dentro. Existe otra especie parecida denominada Ostión u ostra portuguesa, de forma alargada y cuya carne es menos apreciada, típica de Cádiz. Antes de proceder a la manipulación de las ostras tendremos que apreciar su calidad comprobando que su peso está relacionado con el tamaño, consignando una cierta humedad al tacto, de lo contrario estará seca en su interior. La me-

TÉCNICAS DE COCINA

Por Cristóbal Rogado

Método básico de manipulación y cocinado de ostras

La mejor época para consumirlas es en invierno.

Realice la limpieza abriéndolas con un abreostros para separar la concha superior. A continuación separe el bicho de la concha y dispóngalo sobre un plato. Limpie de barbas el exterior de la concha y vuelva a colocar, sin quitar el jugo de la misma. Una vez abierta sírvalas al instante, las restantes deberá consumirlas

en un plazo no superior a 24 horas, pudiendo resultar tóxicas. Manténgalas en el frigorífico a unos 6 a 8°C. Es conveniente dejar peso encima para evitar que se coman entre sí.

Las ostras tienen una carne muy deliciosa para comer en crudo y en sus conchas, sobre un lecho de hielo picado; aunque otra forma sería presentarlas sobre las algas que contiene el interior

del envase o sobre sal y no demasiado frías para evitar la pérdida de sabor y, procurando no derramar el jugo del interior. Acompáñelas con gajos de limón y con un poco de pimienta de cayena, presentadas con salsa tabasco, vinagre de vino tinto y unas escalonias muy picadas, pan de avena tostado y mantequilla. También se pueden degustar ligeramente tibias con un escaldado. Además podremos realizarlas glaseadas con múltiples salsas y presentarlas en algunos de los casos cubiertas de queso, espolvoreadas con pan rallado y gratinadas bajo el grill.