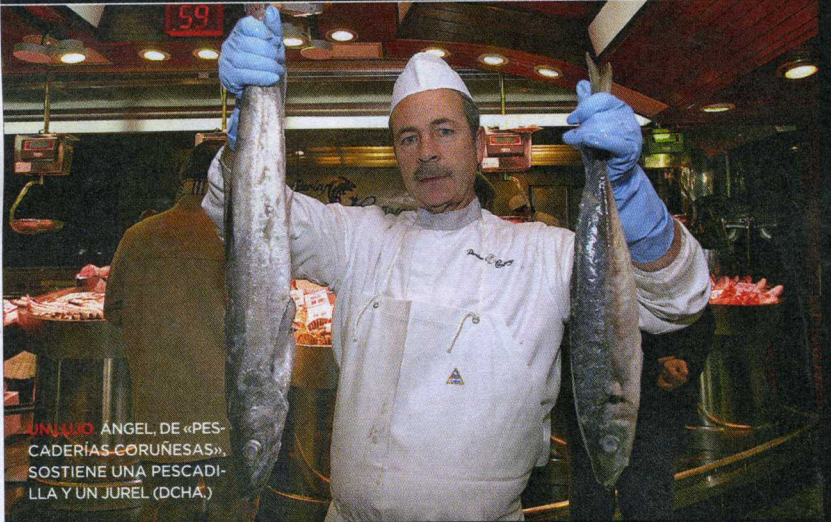




COMER

PESCADOS PARA LA CRISIS



UN LUGO ANGEL DE «PESCADERÍAS CORUÑESAS». SOSTIENE UNA PESCADILLA Y UN JUREL (DCHA.)

PESCADILLAS, JURELES, SALMONES, BRECAS, BERTORELLAS, PALOMETAS, CABALLAS, SARDINAS Y BOQUERONES SON ALGUNOS DE LOS PRODUCTOS DEL MAR MÁS AJUSTADOS DE PRECIO PARA LA CUESTA DE ENERO «POST NAVIDEÑA»

Enero y febrero son los meses en que los pescados blancos están en su mejor momento, tanto por calidad como por precio. Pero las fiestas navideñas han dejado a más de uno con la cartera temblando y se impone la contención. ¿Hay que renunciar a la frescura para mantener a raya la cesta de la compra? Pues no. Por fortuna, las lonjas están lo suficientemente bien abastecidas como para optar por pescados sabrosos y, además, económicos.

No todo va a ser merluza de pincho o lubina salvaje. Por ejemplo, la pescadilla de un kilo se va a comprar en los próximos días entre siete y ocho euros el kilo, como las pijotas, un pez de carne fina y delicada. Y ambos de procedencia nacional.

De los viveros piscícolas llegan durante todo el año doradas, lubinas y rodaballos, productos que hace unos años estaban denostados y que hoy cada vez son más frecuentes, no sólo porque los ejemplares salvajes escasean día a día, sino porque su cotización los convierte en auténticos lujos gastronómicos. También en la acuicultura hay calidades distintas, pero las granjas marinas han mejorado mucho sus ejemplares y hoy se encuentran buenos productos. Tampoco se puede olvidar dos clásicos de la piscifactoría como el salmón o la trucha, carnes sabrosas en la cocina. Un pescado blanco semigraso muy popular es la palometa o japuta. De aspecto feorro, poco atractivo, pero opción barata y nutritiva.

Si le gusta el besugo, pero no puede permitírselo (a 60 euros el kilo se ha visto estas Navidades), pruebe la breca: más pequeña, pero fina y gustosa por unos siete euros el kilo. Un pescado blanco poco habitual es la bertorella (*merluza de pobre* en Galicia), a caballo entre la merluza y el abadejo, de piel rojiza, se puede adquirir por unos seis u ocho euros el kilo. El cocinero Sacha Hormaechea la ha recuperado para su restaurante y la prepara con puré de grelos y ajada, al horno con cebolla y aceite, y con un salpicón de verduras. Una novedad a tener en cuenta.

AZULES Y SABROSOS. No es infrecuente ver en los mercados los filetes de halibut, fletán o perca; pescados de tercera, insípidos y carentes de gracia, sin ningún interés gastronómico. Es mucho más recomendable decidirse por alguno de los pescados mencionados, frescos o de acuicultura o, directamente, irse al apartado de los pescados azules. Caballas (o verdes), sardinas, boquerones, chicharros (o jureles) son peces deliciosos, llenos de sabor, fáciles de preparar y a precios sin competencia.

«Son frescos, de nuestras costas, generan riqueza en nuestro país y tienen calidad, además de resultar baratos», explica Diego García, copropietario de *Pescaderías Coruñesas*. «Lo mejor –aclara– es consumirlos en temporada, pero en invierno también llegan sardinas y boquerones del Mediterráneo o caballas del Atlántico, con una carne menos grasa, pero excelente».

Hormaechea apunta que «los pescados baratos son poco frecuentes en los mercados de fuera de los puertos y en épocas de crisis la gente se va directamente a los congelados de otras zonas de mundo». De hecho, los locales de cierto nivel no contemplan servir un producto que no sea de temporada. «Es difícil encontrar truchas o salmón en las cartas, porque aunque sean de calidad están mal vistos y, en buena medida, no hay tradición en la restauración de pescados como el jurel o la caballa», añade.

Pero cuando están en sazón alguno de estos pescados azules no suelen faltar en los grandes restaurantes. Son famosas las recetas con sardinas de Sergi Arola, la ventresca de caballa teriyaki con que en su momento sorprendió Ferrán Adrià o el verde con crema de apio-nabo que elabora Íñigo Lavado. Y si ahora no los encuentra en los menús, anímese a comprarlos y hacerlos en casa. Su familia y su bolsillo se lo agradecerán. **LOURDES RUIZ**