

GENERALIDADES SOBRE EL BACALAO



Del bacalao sabemos que es de carne blanca y sabor suave, que se puede consumir al natural, en salazón o ahumado. El bacalao es el nombre del género *Gadus* de peces que se alimentan en o cerca del fondo de los mares o lagos.

- Las especies más comunes de bacalao son el bacalao del Atlántico y el bacalao del Pacífico. Nuestro bacalao procede de Islandia (Atlántico Norte) que son aguas puras (las mejores).

- El bacalao del Atlántico vive en las aguas más frías y en las regiones marinas más profundas de todo el Atlántico Norte.
- El bacalao del Pacífico se encuentra en las regiones del Este y Oeste del Pacífico Norte.
- El bacalao es un pescado blanco y, por tanto, posee un bajo contenido de grasa. 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 contiene una amplia variedad de vitaminas y minerales.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL BACALAO

- El bacalao es fuente de ácidos grasos omega 3 y omega 6. También es rico en vitaminas B12 y B6, en niacina, así como en vitaminas E, A y C. En cuanto a los minerales, el bacalao es fuente de fósforo, potasio y selenio, entre otros. Esto lo convierte en un alimento muy completo y, si le sumamos las proteínas, en una estupenda fuente de energía para nuestro día a día. Sin embargo 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.

Según la Asociación Americana del Corazón, el consumo habitual de bacalao - dentro de una dieta sana, variada y equilibrada - resulta beneficioso para nuestro corazón en varios sentidos:

- Mejora la salud cardiovascular al aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Esto se debe a su contenido en ácidos grasos omega 3.
- Contribuye, junto con otros pescados, a mantener a raya las arritmias, al ayudar a regularizar el funcionamiento normal del corazón.
- Además, el consumo de pescado - entre ellos el bacalao - está inversamente relacionado con el riesgo de ictus, especialmente en casos de ictus isquémico. Consumir pescado entre una y tres veces al mes puede ayudar a proteger contra el accidente cerebrovascular isquémico, según las investigaciones.

CURIOSIDADES SOBRE EL BACALAO

- El bacalao seco permitió durante siglos a numerosas poblaciones continentales europeas disponer de reservas proteínicas. De hecho muchos de los viajes de los navegantes ibéricos no habrían sido posibles sin contar con este producto.
- El aceite de hígado de bacalao se ha utilizado, durante gran parte del siglo XX, para el tratamiento del raquitismo por su alto contenido en vitamina D. La vitamina D estimula el sistema inmune por lo que podría prevenir en la aparición o tratamiento de infecciones frecuentes en el inicio de ese siglo.
- Puede alcanzar 100 Kg.
- Es apreciado en muchos países, como ejemplo curioso en Jamaica y en Portugal es el plato típico, así como, por conservarse seco y salado, ha sido el pescado más utilizado en las zonas interiores de España como Extremadura o Castilla.
- Hay **teorías** que sustentan que el Bacalao hiberna.
- El Bacalao es capaz de poner 7 millones de huevos, mucho más que otros peces, por ejemplo, el Arenque sólo pone 50.000. A pesar de tantos huevos, sólo unos pocos sobreviven, porque muchos animales se alimentan de estos huevos.
- El Bacalao puede vivir hasta 20 años.

RECETAS DE BACALAO

Buñuelos de bacalao esponjosos y crujientes por fuera.

Ingredientes para 4 personas, en torno a 20 unidades:

- 250 gr de migas de bacalao desalado. También se puede preparar con bacalao congelado o con bacalao salado, en este último caso habrá que desalarlo y ya que tiene que estar dos días sumergido en agua y cambiándole el agua 2-3 veces al día me parece más práctico utilizar bacalao ya desalado.
- Unas ramitas de perejil.
- 50 gr de cebolleta fresca. También valdrían ajetes tiernos, esto ya va en gustos.
- 2 huevos.
- 120 gr de harina.
- 8 gr de levadura en polvo (medio sobre).
- 150 ml de agua.
- Aceite de oliva virgen extra
- sal.

Preparación:

1. Toca bien con tus dedos las **migas de bacalao** para detectar y retirar posibles raspas. Corta el bacalao en trocitos muy pequeños.
2. Lava el **perejil** y la **cebolleta** y pica las hojas del perejil e igualmente la cebolleta, todo lo más finito que puedas.
3. Tamiza la **harina** sobre un bol, es decir, hazla pasar por un colador para que caiga sin grumos. Incorpora también la **levadura el polvo**.

PREPARAMOS LOS INGREDIENTES PARA LA MASA DE LOS BUÑUELOS DE BACALAO

4. Casca los dos **huevos** y viértelos en el bol de la harina junto con el **agua** y mezcla con unas varillas hasta que no haya grumos y el aspecto sea homogéneo. No hace falta batir, solo mezclar.
5. Incorpora al bol el **bacalao**, el **perejil**, la **cebolleta** y una pizca de **sal** y mezcla de nuevo. Ya tenemos la masa lista, ¡es muy fácil! Déjala reposar 15 minutos antes de freírla.

YA TENEMOS HECHA LA MASA PARA LOS BUÑUELOS DE BACALAO

6. Puedes freír los buñuelos **en freidora o en sartén o cazo**. La forma de irlos echando en el aceite es llenar una cuchara sopera de masa, ponerla encima del

aceite y con la ayuda de otra cuchara arrastrar toda la masa de la cuchara para que se sumerja en el aceite, todo esto hay que hacerlo rápidamente porque la masa es muy líquida. Y como te decía, para freír:

1. En un cazo o sartén honda: añade abundante **aceite**. Pon el fuego fuerte, y cuando el **aceite** esté bien caliente (sin que llegue a humear), fríelos unos segundos, procurando que se hagan por ambos lados y siempre en tandas pequeñas para que no baje la temperatura del aceite. Si tienes un termómetro de cocina podrás medir la temperatura del aceite y empezar a freír cuando llegue a 170°C.
2. En una **freidora**, añade aceite hasta la señal de la propia freidora y prográmala para que se caliente hasta los 170°C. Cuando haya llegado a esa temperatura ve echando los buñuelos al cestillo como te he contado, siempre en tandas pequeñas y fríelos hasta que estén dorados por ambos lados. Ve vigilándolos e incluso sacando el cestillo para comprobar cómo van y sobre todo acuérdate de darles la vuelta, tardarán entre 1 y 2 minutos.

FREÍMOS LOS BUÑUELOS DE BACALAO EN PEQUEÑAS TANDAS HASTA QUE ESTÉN DORADOS

7. Nada más sacarlos (idealmente con una escurridera o si utilizas freidora con el cestillo) ve poniéndolos en un plato amplio con **papel de cocina** para que absorba el exceso de aceite y queden crujientes por fuera.

Bacalao a Brás, la clásica receta portuguesa

Ingredientes

Para 4 personas

- Patata3
- Migas de bacalao300 g
- Huevos si son XL 3, si son normales4
- Aceitunas negras8
- Cebolleta
- Sal
- Perejil

Cómo hacer bacalao dorado o bacalhau à Brás

Para la receta, necesitamos desmenuzar las migas de bacalao previamente desaladas para que se puedan mezclar con las patatas paja que lleva la receta y no destaquen frente a ellas, ya que lo ideal es que cada bocado lleve una **proporción homogénea de pescado, patatas y huevo**. Una vez desmenuzados, cocemos durante dos minutos los trozos de bacalao y los escurrimos.

Pelamos las patatas y las cortamos en pajitas finas, para lo cual **usaremos una mandolina o un cuchillo bien afilado**. Después, es esencial dejar las patatas en agua para que luego queden bien sueltas y no se peguen unas a las otras. Las dejamos en agua fría durante unos 10 minutos, y después, antes de freírlas, las secamos dejándolas sobre un paño de cocina.

En una sartén, salteamos la cebolleta cortada en juliana fina y cuando esté bien blandita, añadimos los trozos de bacalao. Freímos las patatas en otra sartén hasta que estén doradas y crujientes y las escurrimos sobre un papel absorbente. Mezclamos las patatas con el sofrito de cebolla y bacalao

y **añadimos los huevos batidos**, moviendo con cuidado hasta que el huevo empiece a cuajar, apagando para que quede bien jugoso.

Servimos en una fuente y finalizamos la receta de bacalao dorado **espolvoreando con perejil picado y decorando con unas aceitunas negras** que darán el contraste de sabor y color a este delicioso plato

Patatas con bacalao

Ingredientes (4 personas):

- 1 k de patatas
- 400 g de bacalao sin piel (desalado)
- 4 puntas de cola de bacalao (desalado)
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 2 tomates pera
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración de la receta Patatas con bacalao:

- Pon una cazuela con **agua y unas hojas de perejil**. Agrega las **puntas de cola de** bacalao. Limpia el puerro, trocea y agrégalo. Añade también la cebolla (pelada) cortada en 4 trozos. **Cuece todo durante 20 minutos**. Cuela el caldo y resérvalo.
- Pela y pica la **cebolleta y los ajos en daditos** y ponlos a rehogar en una cazuela con un chorrillo de aceite. **Pica el pimiento** de la misma manera e incorpóralo. **Sazona y rehoga las verduras** durante unos 8-10 minutos. **Ralla los tomates** y rehoga todo brevemente.
- Pela las patatas, casca y añádelas a la cazuela. **Vierte el** caldo, pon a punto de sal y **cuece las patatas durante 18-20 minutos**.
- **Trocea (o desmenuza) el bacalao y añádelo**. Cuece todo durante un par de minutos, **espolvorea con perejil picado** y sirve.
- **Consejo:**
- Para que el caldo tenga sabor a bacalao, hemos aprovechado unas puntas de colas de bacalao. Si no las conseguís, podéis hacer un caldo de pescado con cabezas y espinas de cualquier pescado blanco.