

Menjar bé per viure millor



3

El peix i el marisc



El peix és un aliment bàsic de la dieta mediterrània, encara que en la nostra societat el consum que se'n fa és molt inferior al de la carn i, a més, no acostuma a agradar gaire als infants. Una bona educació nutricional pot afavorir l'hàbit del consum del peix en tota la població en general. Tot i això, l'Estat espanyol és un dels països on es consumeix més peix, per darrere del Japó.

EL PEIX I EL MARISC



En aquest grup s'inclouen totes les espècies comestibles de la fauna marina i d'aigua dolça. Dins d'aquest grup també s'inclou el marisc, com ara gambes, musclos, navalles, calamars, sèpia...

Classificació

Peix d'aigua salada: Lluç, llenguado, rap, gall, turbot, bacallà, llobarro, orada, sardina, seitó, salmó, tonyina...

Peix d'aigua dolça: Truita de riu, perca, anguila, angula...

Marisc: Gambes, llagostins, musclos, cloïsses, navalles, llamàntol, sèpia, calamar...

COMPOSICIÓ NUTRICIONAL

Depèn de l'espècie, l'edat, l'estat fisiològic, l'època de l'any i la regió de captura.

Valor Energètic

Depèn del contingut en greix. Els menys greixosos, entre 70-80 kcal/100 g, i, els més greixosos, de 120-200 kcal/100 g.

Proteïnes

Quant als nutrients, el peix, igual que la carn, es caracteritza pel contingut en proteïnes. El percentatge és d'uns 12-20 g proteïna per 100 g aliment.

Les proteïnes són de gran valor biològic, contenen els 8 aminoàcids essencials. El marisc també conté una proporció de proteïna important, però de menys valor biològic que el peix i la carn.

El peix té menor quantitat de teixit connectiu que la carn, la qual cosa fa que sigui més fàcil de digerir.

Greixos

En funció del contingut en greix, el peix el podem classificar com a:

Peix BLANC (magre) <2% greix	Peix Semigràs 3-6% greix	Peix BLAU (gras) 8-15% greix
Bacallà Lluç Llenguado Rap Gall	Besuc Orada Llobarro Truita de riu	Salmó Tonyina Sardina Seitó Bonítol Verat

El contingut de greix del peix es localitza a les vísceres. En el cas del peix blau, també es troba en el teixit muscular.

Cal destacar que el greix dels peixos és el que s'anomena **greix insaturat**, és a dir, és beneficiós per a la salut. Amb major proporció el trobem en el peix blau. Aquests àcids grassos insaturats, poliinsaturats de la sèrie W3, tenen un efecte antitrombòtic i vasodilatador, i, per tant, preventiu de malalties cardiovasculars. També és antiinflamatori.

El **colesterol**, que també trobem en el peix, es troba sobretot a les vísceres i, en el cas del marisc, al cap (*Ex: gambes, llagostins...*).

Indicacions:

W3 (Omega 3)

- Vasodilatació. Hipertensió
- Risc de trombosi
- SNC (embaràs, lactància, nens...)
- Disminueixen els nivells d'LDL (colesterol dolent) i augmenten els d'HDL (colesterol bo).

La quantitat de greix dels peixos és més elevada a l'estiu i a principi de la tardor. També depèn de l'edat del peix i de la mida (a més edat i més gran, més proporció de greix), i de la temperatura de l'aigua. Les femelles, abans de la posta dels ous, es quan acumulen més greix.

Minerals

El peix es caracteritza pel contingut en iode (més ric el peix d'aigua salada que el d'aigua dolça). També és ric en fòsfor, zinc, magnesi, ferro i calci (aquell que es menja sencer, amb cap i espines), per això es considera un aliment mineralitzant. El marisc també ens aporta aquests minerals i també seleni. El iode serveix per a un bon desenvolupament cerebral, per això és important el consum de peix sobretot durant la infància i l'adolescència.

Vitamines

Les vitamines que trobem en el peix són la VitA i la VitD, en major proporció en el peix blau. També les Vit del grup B, sobretot Vit B12 i B9 (àcid fòlic).

GRAU D'ALTERACIÓ DEL PEIX

Cal vigilar si:

- El cos del peix ha perdut fermesa i si el pressionem amb els dits queda la marca.
 - Els ulls estan enfonsats, còncaus i opacs.
 - Les agalles estan recobertes de mucus i són de color marronós.
 - La carn és tova.
- Entre altres.

PRODUCTES DERIVATS DE LA PESCA

Salaó o dessecació

Elaboració del peix en afegir-hi sal. *Ex. bacallà.*

Fumats

Primer es realitza un salat, després, una dessecació més o menys intensa i, després, es realitza el fumat. *Ex. salmó, tonyina, bacallà.*

Escabetx

S'utilitza el vinagre per a la conservació del peix. Els peixos que més s'utilitzen són les sardines, els seitons, els musclos...

Surimi i derivats

És un producte elaborat a base de peix d'espècies infravalorades, que serveix de base per elaborar una àmplia gamma de productes com ara els bastonets de cranc, potes de cranc...

Farines i olis

RECOMANACIONS

- El peix, la carn i l'ou són aliments que aporten proteïnes de bona qualitat a la dieta.
- En una dieta equilibrada, es recomana consumir peix com a mínim 2 o 3 vegades a la setmana.
- En una dieta equilibrada, la ració de peix recomanada per a adults és de 125 g.
- El peix és un aliment saludable que es pot prendre de qualsevol de les maneres com es presenta: fresc, congelat, en conserva... Els nutrients del peix no es perden, encara que estigui congelat o en conserva, cosa que en facilita el consum i l'acceptació per part del consumidor, sobretot dels nens i adolescents.
- En els menús escolars, s'aconsella incorporar peix com a mínim un dia a la setmana, i, si pot ser, dos.
- No consumir peix de mida molt petita.
- No consumir peix cru si abans no ha estat congelat, per perill d'anisaki. Un cop cuit o congelat més de 48-72 h, s'han eliminat els paràsits.
- El peix i el marisc formen part d'un grup d'aliments que sovint produeixen al·lèrgies, per tant, qui tingui al·lèrgia al peix o al marisc no pot ingerir cap producte que en contingui. És per això que no s'ha d'introduir molt aviat en els purés dels nens. Fins als deu mesos no s'ha de començar a introduir el peix blanc.

Grup aliments	Freqüència recomanada	Pes per ració	Mesures cassolanes
Peix i marisc	3-4 racions/ setmana	125-150 g	1 Filet 2 Rodanxes petites

GASTRONOMIA

El peix es pot menjar fresc, congelat, salat o en conserva. El peix pot ser present en molts plats, com ara guisats, amb suquet, sopes, fregits, croquetes, en salses, al forn, bullits, arrebossats, graellades de peix i marisc, amanides...

El peix fregit amb oli és un patrimoni de la nostra cultura culinària.

Les conserves permeten consumir peix de manera còmoda, fàcil i ràpida. El valor nutricional es veu incrementat per la presència de l'oli.

El peix també serveix per elaborar patés.

Podem trobar el peix amb salaó, com ara el bacallà; amb escabetx, com ara les sardines; els fumats, com ara el salmó, el bacallà, la tonyina i el surimi, que serveix per preparar entrants o amanides i està fet de peix blanc.

Es pot elaborar caldo de peix. Calen 30 minuts, si no, agafa regust amarg.

Cal fer una bona manipulació i conservació del peix, per evitar possibles toxicoinfeccions alimentàries.

CONSUM DE PEIX I MARISC SEGONS LA TEMPORADA

Actualment disposem de gairebé qualsevol producte en qualsevol època de l'any, a causa dels avenços tecnològics i de conservació, però cada ésser viu té un cicle biològic, per això hi ha èpoques de consum preferent per la major disponibilitat, productivitat, i, en conseqüència, major qualitat i major preu.

MAR	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tonyina			☉	☉	☉	☉						
Bacallà	☉	☉	☉	☉	☉							☉
Besuc	☉	☉	☉								☉	☉
Bonítol						☉	☉	☉	☉	☉		
Seitó				☉	☉	☉						
Cavalla		☉	☉	☉	☉							
Congre			☉	☉	☉				☉	☉	☉	☉
Gall			☉	☉								
Halibut	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉
Sorell				☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉		
Llenguado			☉	☉								
Lluç				☉	☉	☉	☉					
Mero	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉
Peix espasa				☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
Rap				☉	☉							
Roger										☉	☉	☉
Sardina					☉	☉	☉	☉	☉	☉		

RIU	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Anguila			☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉			
Angula	☉	☉	☉	☉								☉
Perca	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉

PISCIFACTORIA	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Orada									☉	☉	☉	☉
Llobarro	☉	☉	☉								☉	☉
Turbot			☉	☉	☉	☉	☉					
Salmó	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉
Truita	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉

MARISC	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ostres	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉
Cloïsses				☉			☉	☉	☉	☉	☉	☉
Musclos	☉	☉		☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉
Pop	☉								☉	☉		
Sèpia				☉	☉							
Calamars							☉	☉	☉			
Gambes	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉
Llagostins					☉	☉	☉	☉				
Llamàntol					☉	☉	☉	☉				

Sopa de rap

Autora: Eugènia Ferré Picas

Vilafranca del Penedès

Finalista del concurs Del mercat a la taula, edició 2010

Ingredients:

- 400 g. de rap
- 2 litres d'aigua
- 2 grans d'all
- 1 fulla de llorer
- 4 llesques de pa torrat
- cap de rap
- 1 ceba grossa
- 1 tomàquet vermell mitjà
- sal

Elaboració:

En una olla amb oli fregiu la ceba pelada i trinxada, un gra d'all i el tomàquet sense pell i tallat. Una vegada ben sofregit, afegiu tot el rap, l'aigua i la sal i ho deixeu coure d'hora.

Coleu el brou, trieu i esbocineu tota la carn del rap i ho reserveu en un plat.

Poseu el brou en una olla i quan arrenqui el bull afegiu el pa torrat fregit amb l'altre all. Quan s'estovi, ho bateu fins que quedi com una crema. Per acabar hi afegiu el rap esbocinat i rectifiqueu de sal.