

El besugo, un popular manjar

Los primeros restos hallados del consumo de este pescado se remontan a la época del Neolítico en Escocia



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Tiene casi tantas formas de llevarse a la mesa como regiones o provincias; de ahí que sus preparados adquieran muchos apellidos que las recuerdan: a la madrileña, a la donostiarra, a la cántabra... no hay quien se resista a apropiárselo. Y es que el besugo gusta a casi todos y si bien su precio puede hacerlo casi prohibitivo en Navidad, fechas en las que es especialmente tradicional consumirlo, adquirirlo fuera de estas fiestas baja considerablemente su precio y deja presumir de una rica mesa.

El besugo es uno de los pescados más valorados y apreciados de nuestra gastronomía y puede encontrarse todo el año. Además, es tan personal, a la vez que delicado su sabor, que cuanto más sencillo se prepare más se realza su sabor por lo que no hay que ser un gran cocinilla para saber prepararlo. Al horno con sal y limón sobre una cama de cebolla,

por ejemplo, y él pone todo el sabor.

Son, por lo tanto, innumerables las recetas y, cada zona, marca con estilo propio la manera de elaborar tan delicado manjar. Hasta da nombre al recipiente en el que se cocina, la besuguera. Muy popular en las regiones del Cantábrico, sobre todo en Asturias, donde el besugo a la sidra es una receta estrella, su presencia es indiscutible en muchos libros de cocina con sencillas fórmulas como a la sal o a la espalda. Pero no solo es sabroso, y fácil de preparar, es nutritivo y sano.

Existen además algunas especies de aspecto similar al besugo, como la breca (*P. erythrinus*) o el aligote (*P. acarne*), que poseen una carne excelente, aunque su calidad no alcanza a la del besugo. Para poder distinguirlo, hay que fijarse en la mancha de color negro que el auténtico tiene encima de las aletas pectorales.

Es un pez marino consumido desde siempre y está considerado como el rey de los pescados en Japón desde tiempos inmemoriales. Es uno de los manjares más apreciados en las grandes celebraciones y no es ex-



traño verlo formar parte del menú de una boda.

Los primeros restos hallados en Europa, que hacen referencia al consumo de besugo, se localizan en Escocia y pertenecen al período Neolítico, donde ya formaba parte de la alimentación del hombre primitivo. Durante el siglo XIV, los pescadores del norte de España rompieron con las limitaciones y comenzaron a faenar en aguas cercanas a Irlanda y entre sus capturas destaca, además de la merluza, precisamente el besugo.

Más tarde, entre los siglos XVI al XVIII, fue uno de los pescados más consumidos en la Península Ibérica,

ya que sus capturas eran muy abundantes. Además, uno de los sistemas de conservación más utilizados para este pescado en dicha época fue el escabechado; lo que permitía llevarlo a los hogares del interior.

En el resto de Europa, los libros de cocina del XVII muestran recetas que lo tenían como uno de sus principales protagonistas.

El besugo se puede encontrar en el mercado fresco, salvaje o procedente de la acuicultura. En invierno aumenta su proporción de grasa, lo que casi lo hace equiparable al pescado azul. Tiene gran número de espinas y el peso de carne comestible es la mitad del peso total del pescado, por lo que es necesaria una limpieza concienzuda, especialmente para que lo consuman niños o ancianos.

Es una buena fuente de proteínas con alto valor biológico y contiene en su carne excelentes niveles de vitaminas y minerales. Entre las primeras destaca el grupo B (B3, B6 y B12) que permiten el adecuado aprovechamiento de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, los nutrientes energéticos.

Al igual que otros pescados blancos, entre los minerales presentes

VALOR NUTRICIONAL DEL BESUGO

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr	
Agua (g.)	81,00
Energía (kcal.)	86,00
Energía (kJ.)	360,00
Proteínas (g.)	17,00
Colesterol (mg.)	56,50

MINERALES

Calcio (mg.)	30,00
Sodio (mg.)	23,00
Potasio (mg.)	310,00
Fósforo (mg.)	210,00
Selenio (g.)	45,00
Potasio (mg.)	310,00
Fósforo (mg.)	210,00

VITAMINAS

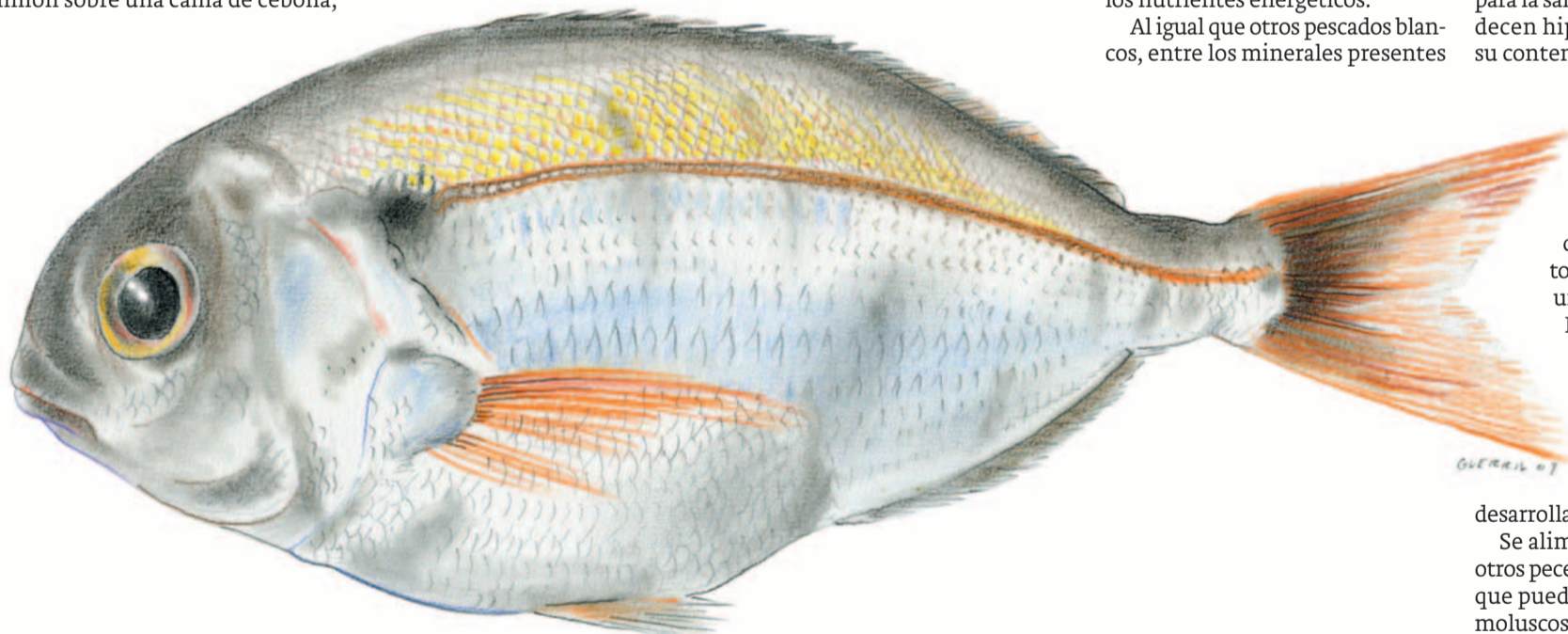
Tiamina o Vitamina B1 (mg.)	0,06
Riboflavina o Vitamina B2 (mg.)	0,08
Eq. niacina (mg.)	5,00
Vitamina B6 (mg.)	0,05
Ácido fólico (g.)	10,40
Vitamina B12 (g.)	2,90
Vitamina E (mg.)	1,50

en el besugo se encuentran el potasio, fósforo, magnesio y hierro. El primero interviene en el equilibrio del agua dentro y fuera de la célula, así como en el sistema nervioso y la actividad muscular; el fósforo participa en los procesos de obtención energética y se encuentra en los dientes y huesos; el magnesio actúa en el funcionamiento del sistema digestivo, nervioso y muscular, y, por último, el hierro contribuye a la formación de hemoglobina.

El inconveniente que presenta para la salud se limita a quienes padecen hiperuricemia o gota dado su contenido en purinas que en el organismo se transforma en ácido úrico.

El besugo se captura mayoritariamente en el Océano Atlántico, aunque también existen puntos en el Mediterráneo con un buen nivel de capturas. Habita los fondos arenosos cercanos a acantilados rocosos en bancos pequeños. Es un pez de distribución barométrica, conforme avanza su edad se desarrolla a mayor profundidad.

Se alimenta principalmente de otros peces de menor tamaño, aunque puede consumir crustáceos y moluscos.



El besugo pertenece a la familia de los Espáridos. Los peces de esta familia se caracterizan por tener un cuerpo alto y comprimido.

Además el besugo es un pez osteictio, es decir, tiene el esqueleto osificado. Dentro de los pescados azules, el besugo es uno de los más magros con unos dos gramos de grasa por cada 100 gramos, de este modo su aporte calórico es moderado (86 calorías por 100 gramos), convirtiéndolo en un alimento interesante para personas que tienen obesidad. El besugo se considera una buena fuente de proteínas de alto valor biológico (17 gramos por 100), además de contener

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva

PECULIARIDADES NUTRICIONALES

otros nutrientes como vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destaca la presencia de las del grupo B, como por ejemplo las vitaminas B3, B6 y B12. El contenido de B3 y B6 es moderado comparado con el resto de pescados, y

muy alejados de las verdaderas fuentes de estas vitaminas en nuestra dieta, como son los cereales y las carnes. Las vitaminas B3 y B6 permiten que nuestro organismo procese los nutrientes energéticos (hidratos de carbono

y grasas). En el besugo, la vitamina B12 está presente en una cantidad equivalente a la que contienen carnes y huevos.

En cuanto a su contenido en minerales, los más destacados son el potasio (310 mg por 100) y el fósforo (210 mg por 100), y en menor cantidad el magnesio y el hierro. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso y la actividad muscular e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Por otro lado, el fósforo está presente en los huesos y dientes. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos, además de

formar parte de huesos y dientes

El único inconveniente nutricional que podemos referir del besugo es en relación a su contenido en purinas, debiendo ser limitada su ingesta en las personas que padecen hiperuricemia o gota, ya nuestro metabolismo transforma las purinas en ácido úrico.

En resumen, estamos ante una pescado magro, pobre en grasa con un buen aporte en potasio, fósforo y magnesio, que solo debemos limitar su ingesta en los pacientes con elevación del ácido úrico.