

LA TRUCHA Y SU PECULIAR SABOR

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

EL TESORO AZUL DE NUESTROS RÍOS



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La trucha es un pescado azul semigraso, que aporta en torno a tres gramos de grasa por cien de producto, siendo la mayor parte grasas poliinsaturadas (muy cardiosaludables). Contiene proteínas de alto valor biológico (16 gramos por 100 gramos), pero en cantidades inferiores a otros pescados que pueden alcanzar hasta los 20 gramos. Debido a estas propiedades nutricionales, si se cocina de manera sencilla puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas y bajas en grasas que utilizamos en los pacientes obesos. Por otra parte, este pescado presenta un aporte interesante de fósforo (208 mg por 100 gramos) y potasio (250 mg por 100 gramos), y moderado de sodio, magnesio, hierro y cinc. El fósforo está presente en los huesos y dientes. También interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular y participa en procesos de obtención de energía. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso y la actividad

Aporta grasas saludables, vitaminas y minerales

muscular. Otro de los minerales que aporta la trucha es el magnesio (28 mg por 100 gramos), este mineral interviene en el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos, además de formar parte de huesos y dientes. Entre las vitaminas destacan las grupo B, sobretodo B1, B2 y B3. No obstante, el contenido en estas vitaminas no es tan importante si se compara con otros alimentos ricos en ellas (carne, cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde...). Respecto a vitaminas liposolubles, la trucha contiene en cantidades significativas vitamina A (14 ug por 100 gramos), que acumula en su hígado y su músculo. Esta vitamina interviene en el mantenimiento de las mucosas, piel y retina. Por todo ello, este alimento puede formar parte de nuestra dieta aportando una buena cantidad de proteínas de alto valor biológico, una grasa cardiosaludable con vitamina A y con un bajo aporte calórico.

E

orman parte del paisaje. Un río frío y vivo, dibujado entre los chopos, un fondo difícil de piedra y esas altas botas, la caña y la cesta. Los pescadores en medio del río y el ritual de colocar la mosca, de lanzar en el

juego del sol y las sombras -sin prisas, con costumbre- una caña que arrastra tradición. Y llegan las truchas a los hogares, a los restaurantes para llenar de personalidad la gastronomía leonesa, especialmente en la zona del Orbigo; pero no solo. Castilla y León ofrece una amplia variedad de destinos, las grandes truchas del río Tormes en Salamanca, la pesca en ríos y embalses también en la alta montaña en León y Palencia y en aguas del desconocido norte de Burgos.

Siglos en la mesa desde el río. Después, vendrían las piscifactorías, en esas y otras zonas y aunque no ofrecen la bravura, el sabor auténtico a río, permiten disfrutar de una peculiar y variada cocina. Y en ocasiones, el propio comensal pesca su pieza, en un juego que forma parte de la oferta gas-

trónomica. Escabechada, laureada, en pastel con puerros, brinis con crema de queso y trucha ahumada, a la cerveza, al horno, marinada y hasta en hamburguesa. Y cómo no, el plato estrella de la zona, la sopa de truchas que cada cual hace a su manera, con su toque especial, pero que sabe a pimentón, ajo y ese inigualable pan de hogaza. Una exquisitez.

La trucha es la reina de di-

versas jornadas gastronómicas, no solo en Hospital sino en la misma capital leonesa en la que ya suman 51 ediciones y que acogen el Concurso Exposición-Gastronómico de la Trucha, el más antiguo de España. Una oferta para el peregrino que va camino a Santiago al que sorprende sobre todo la peculiaridad de algunas recetas.

Fritas en unto, en Galicia;

fritas con tocino, en El Bierzo, y con jamón 'a la navarra'.

Un alimento sano y muy valorado cuando al interior de la península no llegaban como ahora los pescados del mar salvo en salazón. Un producto que no se consume como se merece por sus cualidades saludables y gastronómicas, fácil de preparar y que admite bien su congelación.

Es un producto fácil de digerir y además tiene un bajo contenido calórico, por lo que si se prepara sin añadirle grasas es un alimento muy recomendable para hacer dieta.

En Castilla y León, la variedad más frecuente es la trucha común, que mide unos 25, 35 o 40 centímetros de longitud aunque según zonas, en montaña, puede alcanzar los 80. Su tonalidad es variable y presenta gran número de manchas de diferentes colores.

La arco iris es la más frecuente en las piscifactorías, es verde azulada con pequeñas manchas negras y no suele superar los 40 centímetros de longitud. La comunidad, con 30 piscifactorías en Burgos, León, Palencia, Salamanca, Segovia, Soria y Zamora, produce una media de 8.000 toneladas al año.

HISTORIA

DESDE LAS PINTURAS RUPESTRES HASTA HOY

Algunas pinturas rupestres muestran la captura con arpones de hueso, mazas de maderas y redes rudimentarias. En zonas interiores, y hasta bien avanzado el siglo XX que trajo el frío para conservar y el transporte rápido, el pescado fresco era el de agua dulce, como la carpa, la anguila, la perca, el salmón o la trucha. Los recetarios clásicos recogen diversas fórmulas para las truchas y las prefieren «con las tres efes: frescas, fritas y frías». La trucha vive en aguas frías y bien oxigenadas. La contaminación y la degradación de los ríos han hecho estragos entre su población. La repoblación con trucha arco iris también está mermando las poblaciones autóctonas al ser más resistente a la contaminación y a las altas temperaturas y crecer de forma más rápida.

Por cada 100 gramos

agua

81
g

energía

89
kcal

colesterol

80
mg

potasio

250
mg

fósforo

208
mg

