

SALUDABLE

Impulsa: **ALIMERKA**

Lubina, una exquisitez

Delicia. Su sabor suave, el hecho de que apenas tenga espinas y sus posibilidades culinarias convierten a este alimento en uno de los más idóneos para un plato ligero durante los días festivos



COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
80,7 g	83,7 kcal	0 g	68 mg	0 g



Al horno con patatas panaderas

A. D. S. Se acercan las navidades y comienzan las cábales sobre el menú ideal para cualquiera de los próximos días vacacionales. No falta la opción de pescado y la lubina aparece en todas las quinientas. Una forma sencilla de cocinar este pescado es con una base de patatas panaderas con las que disfrutar de un completo plato. Por un lado, se fríen las patatas cortadas en rodajas en una sartén y por otro, se hace un sofrito con un poco de ajo, pimienta verde y cebolla. Una vez pochado se le añade un chorrito de vino blanco, unos ajetes y una guindilla para darle un toque picante. Después, se mezcla bien con un chorrito más de aceite y un poco de zumo de limón, vinagre de manzana, vino blanco y también caldo de pescado. En la bandeja del horno se disponen las patatas y parte del sofrito y se hornea durante diez minutos a 200 grados. Transcurrido ese tiempo se remueven las patatas y se pone la lubina que estará cocinándose durante casi diez minutos. Se saca, se cubre la lubina con el sofrito restante y de nuevo al horno unos minutos más hasta que se compruebe que el pescado está hecho por dentro.

El cultivo o cría de la lubina es una práctica extendida lo que asegura su presencia en el mercado durante todo el año. Su nombre viene de 'lupa' que significa loba debido a su voraz apetito que en estado salvaje se alimenta de crustáceos, erizos, gusanos y otros peces más pequeños. Su tamaño, sabor suave y la poca presencia de espinas encumbran a este pescado a ocupar un espacio en los platos principales en celebraciones. Es la época navideña, suele ser una opción recurrente junto a la merluza para completar la propuesta de pescados que se alterna con las carnes propias de estas festividades. La producción de lubina criada en acuicultura en Es-

paña se situó en 2020 en veintidós toneladas superando con creces a otras especies como la trucha arcoíris (19.400 t) y la dorada (6.588 t).

Para quienes duden del recorrido gastronómico de este pescado en los fogones recordamos, por ejemplo, que en la última cumbre del G-20 que tuvo lugar el pasado mes de octubre, el menú de la cena incluyó una lubina con base de verduras. También estuvo presente en la cena de gala solidaria 'Chefs for Children' que se celebró en Marbella y en la que se presentó, entre otros platos, una lubina asada con caldo de gallina tostado y vino añejo a cargo del cocinero José Carlos García del restaurante que

lleva su nombre. Y también pudimos verlo en otro formato, el de las tapas, en el que se mueve como pez en el agua. Muestra de ello fueron las creaciones presentadas en el V Campeonato Mundial de Tapas que se celebró en Valladolid el pasado mes de noviembre. El accésit a la tapa más tradicional fue para 'Rebozado de lubina con salsa de trufa' que presentaba un cocinero de Japón. La tapa era lomo de lubina enrollado en jamón ibérico con trufa picada y en el fideo fresco Kadaifm, que se fríe. Va sobre una base de salsa de champiñones y se remata con láminas del mismo hongo. Y además, el representante de Ucrania apostó por el pescado blanco para sorprender con un

rollo relleno de lubina y vieira cocinadas con menta y estragón.

Su potencial y sabor convirtieron a este producto en protagonista de la XXX Cumbre Hispano Lusa (2018) en la que el restaurante Trigo, con una estrella Michelin, se decantó por preparar una lubina con piel de patata, cebolla asada y cecina ahumada.

Desde luego, se puede afirmar que es un pescado que no deja indiferente a nadie, hasta cautivó al mismo director de cine, Martín Scorsese, que durante su visita a San Sebastián en 2018 para recibir el Premio Princesa de las Artes, degustó entre otros platos, una lubina a la espalda, regada con aceite de oliva y sal.

Un pescado muy especial

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La lubina pertenece al grupo de los pescados blancos magros. Es decir, es un pescado con un bajo contenido en grasa, como la perca, bacalao o pescadilla. Este alimento aporta menos de 1,5 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto. Con respecto a la energía, al ser un pescado magro, no registra más allá de 350 calorías por 100 gramos, pero con un aporte muy interesante de proteínas de alto valor biológico (alrededor de los 20 gramos por 100) y con muy poco colesterol, menos de 70 gramos por 100.

Por tanto, la lubina es una buena fuente de proteínas con pocas

calorías y colesterol, ideal para la dieta de personas que precisan perder peso. A estas bondades nutricionales le debemos añadir que aporta una cantidad muy importante de potasio (340 mg por 100), fósforo (410 mg por 100), quedando en un segundo lugar el hierro (1,1 mg por 100). También es importante resaltar el bajo sodio (69 mg por 100). Esta combinación de minerales lo convierte en un alimento muy interesante para el control de la tensión arterial elevada, favoreciendo también la formación de hueso y los procesos de intercambio energético de nuestro organismo.

Por otro lado, si nos fijamos en

el apartado de las vitaminas, destacan las del grupo B (B1, B2, B3), siendo su contenido muy superior respecto a otros pescados. Este grupo de vitaminas en particular permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos. En este caso, lo más destacable está en relación con la B12 con un contenido 4 ug por cada 100 gramos, representando unas cantidades equivalentes a las existentes en las principales fuentes de esta vitamina como son las carnes, huevos y quesos. Esta vitamina es indispensable para mantener la producción de glóbulos rojos y el funcionamiento del sistema nervioso.