

LOS VIERNES  MERCADO

FRUTAS

Cítricos a buen precio y piñas, más caras

■ Amplio surtido de productos en las fruterías a precios más que correctos. Vuelve a destacar, una semana más, la familia de los cítricos. Naranjas, mandarinas y limones, con unas propiedades muy beneficiosas para la salud, se encuentran a precios interesantes. También son recomendables las peras y las manzanas. En el apartado de alzas, destacan las piñas, que se muestran algo más caras.

HORTALIZAS

Calabacines y judías verdes se encarecen

■ Los precios de las verduras más representativas han subido debido a que las cosechas se han visto afectadas por el frío. A buen precio se encuentran alcachofas, coliflores, berros, cebollas, apios, pepinos, ajos, patatas, puerros y zanahorias. En cambio se encarecen las judías verdes y los calabacines. Las lechugas, tomates y pimientos son otras buenas opciones.

PESCADOS

Buen momento para el lenguado y el bacalao

■ Lo más destacable esta semana es el buen precio del bacalao, el lenguado y la merluza. También se encuentran otras especies interesantes para incluir en la cesta de la compra como el salmón o el jurel. En el apartado de acuicultura destacan las doradas y las lubinas. En cambio se encarecen los boquerones y las sardinas. Los langostinos presentan precios interesantes.

LA RECETA

Merluza con almejas

■ Ocho lomos de merluza de unos 200 g., 4 dientes de ajo, 16 almejas, 12 cucharadas de aceite de oliva, perejil picado, harina y sal.

Preparación

Picar los ajos finos y freírlos con un poco de aceite. Rebozar los lomos con harina y añadirlos a la cazuela junto con las almejas. Tapar unos instantes, añadir el perejil y remover la cazuela, de forma ligera pero constante, durante 3 o 4 minutos. Retirar del fuego y dejarlo reposar unos minutos con la tapa puesta.

El pescado más cotidiano

LA MERLUZA Y LA PESCADILLA ARRANCAN BIEN EL AÑO TRAS UN INCREMENTO DE CAPTURAS

ANTONIA DE LA FUENTE
ARENYS DE MAR

La merluza y su hija pequeña, la pescadilla, ocupan la primera posición en el ranking de los pescados más consumidos en España y en Catalunya. Preciado a la par que popular, este producto es uno de los favoritos en las mesas españolas. Las razones de su éxito son variadas: una oferta abundante y constante a precios razonables, la multitud de posibilidades culinarias, su fama de alimento sano y su buena aceptación en todos los paladares.

Superadas las subidas y demandas navideñas, merluzas y pescadillas han moderado sus precios y se encuentran en los mercados a números asequibles. El año ha arrancado con una buena oferta en las lonjas, siguiendo la tónica del 2006, en el que se registraron las mayores capturas de los últimos años, con más de 2.300 toneladas de merluzas y pescadillas pescadas en la costa catalana.

“A la lonja todos los días del año llegan, pocas o muchas, merluzas y pescadillas. Aunque ahora no es su mejor época, está habiendo bastante más que otros años en el mismo mes de enero”, explica José Mauricio Pulido, patrón mayor de la cofradía de Arenys de Mar. No se sabe exactamente a qué se debe este incremento de capturas, pero algunas fuentes del sector lo relacionan con la bonanza del tiempo y las altas temperaturas del agua. Por esta lonja han pasado este mes más de 10.000 kilos de *lluç del bou*, la merluza que se pesca con redes de arrastre y trasmallo, y más de 2.000 pescada con el sistema de palangre, con anzuelos. Estas últimas son las más valoradas en el mercado, porque al pescarse una a una no se golpean, como en el arrastre, y tienen mejor presencia. Aunque el precio también depende mucho del tamaño, la pesca por los palangreros puede llegar a doblar la de los otros sistemas.



PEDRO CATENA

Las merluzas de palangre son más valoradas porque al pescarse una a una no se golpean

El 70% de las merluzas viene de África

■ La merluza es la especie más vendida en Mercabarna. El año pasado se comercializaron más de 10.000 toneladas de merluzas y pescadillas. “El precio de la merluza no tiene grandes oscilaciones, puede variar un euro y medio hacia arriba o hacia abajo. Ahora está a su precio medio”, explica Daniel Martínez, responsable del mercado de pescado de Mercabarna. Casi el 70% es importada, sobre todo de Sudáfrica y Namibia. El resto procede del norte y muy pocas han caído en las costas catalanas. El consumo anual de merluza fresca en España supera las 133.000 toneladas.

Sabrosa y muy saludable

► La merluza es un pescado blanco con bajo contenido graso y calórico.

► Está especialmente recomendado para personas con sobrepeso o con niveles altos de colesterol y triglicéridos.

► Su consumo también aporta minerales como el potasio, el fósforo y el magnesio. Además

contiene ácido fólico y yodo.

► Contribuye a combatir el estreñimiento, la gastritis, la hipertensión, el colesterol alto, los cálculos renales, las anemias, la hernia de hiato, gota, las afecciones de la piel o la osteoporosis, entre otras enfermedades.

► Es un producto muy

recomendable para mantener una dieta sana y equilibrada.

► Sus ojos brillantes, transparentes y abultados, las branquias de color rojo, sin manchas amarillentas ni mucosidad, y la piel brillante con las escamas firmemente adheridas, son algunos de los principales signos de su frescura.

“La clientela piensa que el palangre es una variedad de merluza, tendría que explicarse mejor que se trata de un sistema de pesca”, señala un vendedor. Mari Carmen Borrull, quinta generación de vendedores de pescado de Pineda de Mar, reconoce que “la merluza es un producto de toda la vida, que no pasa de moda. Se utiliza a diario”. “La pescadilla de aquí, se vende más para bebés y gente delicada, porque es más fresca y más suave, pero para los grandes platos se compra más la merluza grande”.

En el puesto de Aurora Masafret de la plaza de Cuba de Mataró, esta semana la merluza del norte se cobraba a 15 euros, igual que la pescadilla de palangre de Arenys de Mar. “Ha bajado un poco de precio, como el resto del pescado. Se nota mucho la cuesta de enero”, explica.



empleo
clasificados

La mejor oferta de empleo
cada domingo
con La Vanguardia.

LA VANGUARDIA