



4 PUNTOS PARA CONVERTIRTE EN UN EXPERTO EN PESCADOS Y MARISCOS

Los menús de temporada son una **gran oportunidad** para que los chefs exploten su creatividad, al diseñar platos de edición limitada; así sean completamente nuevos o adaptaciones de platos tradicionales. Un buen menú de temporada se convierte en una ventaja competitiva.

La Cuaresma y la Semana Santa son esos momentos que no puedes dejar pasar. Si quieres incrementar tus utilidades con un menú exitoso durante esta temporalidad, entonces debes conocer todo sobre el producto que ofrecerás. Aquí te compartimos los básicos sobre pescados y mariscos para tu restaurante, desde cómo están clasificados hasta los métodos de cocción.



PUNTO 1:

CLASIFICACIÓN DE PESCADOS Y MARISCOS

Un buen experto en esta materia sabe diferenciar entre pescados y mariscos: los primeros tienen una estructura ósea, mientras que los segundos son invertebrados. Para poder **prepararlos de la mejor manera**, es importante conocer sus características y su clasificación.

CLASIFICACIÓN DE PESCADOS SEGÚN SU:

ORIGEN (POR SU HÁBITAT)	CONTENIDO GRASO (POR SU % DE GRASA)	ESQUELETO (POR SU ESTRUCTURA ÓSEA)	PROFUNDIDAD (POR SU UBICACIÓN)	MORFOLOGÍA (LA FORMA DE SU CUERPO)
AGUA DULCE	MAGROS	ÓSEOS	REDONDOS	REDONDOS
AGUA SALADA	SEMIGRASOS	CARTILAGINOSOS	PLANOS	PLANOS
DIADRÓMICOS (SE MUEVEN ENTRE AGUA DULCE Y SALADA)				

CLASIFICACIÓN DE MARISCOS SEGÚN SU TIPO



MOLUSCOS

- Bivalvos:** dos conchas unidas por un molusco fuerte.
- Cefalópodos:** tentáculos unidos por una cabeza y un saco de tinta.
- Univalvos o gasterópodos:** una sola concha con un solo músculo.



CRUSTÁCEOS

- De cuerpo largo:** gambas, camarones, langostinos, cigalas, langostas.
- De cuerpo corto:** cangrejo atlántico, buey de mar, centollo, percebes.

PUNTO 2: FRESCURA Y CALIDAD



¿CÓMO ELEGIR TUS PESCADOS Y MARISCOS?

Un gran plato siempre depende de **la calidad de sus ingredientes**. Cuando compras frutas o verduras, en la mayoría de los casos es fácil identificar cuando es un buen producto. **¿Pero qué pasa con los pescados y mariscos?**

Existen **5 puntos generales** que puedes identificar para conocer el grado de frescura de tus productos del mar:

- ✓ **Olor.** Agradable; a mar o algas.
- ✓ **Piel.** Brillante, lisa y sin manchas.
- ✓ **Carne.** Firme; no compres pescados o mariscos que se sientan blandos.
- ✓ **Agallas.** De un color rojo vivo y sin mucosidad
- ✓ **Ojos.** Saltones, transparentos y brillantes

Hay, además, algunos mariscos que requieren peculiar atención:

- ✓ Al comprar **pulpo**, sus tentáculos deben estar firmes y brillosos.
- ✓ Al comprar **camarones, langostas y cangrejos** sus patas y antenas deben mantenerse adheridas al cuerpo.
- ✓ Al comprar **ostiones o almejas frescas**, asegúrate de que aún estén vivas. Las conchas enteras deberán cerrarse ligeramente al tacto cuando son crudas y abrirse después de la cocción.

¿CÓMO CONSERVAR TUS PESCADOS Y MARISCOS?

Además de comprar productos del mar de **buena calidad**, es importante saber cómo conservarlos. De esa forma, alargarás su vida útil y facilitarás el proceso de cocción.

Existen **dos formas de conservar** tus pescados y mariscos:



En refrigeración

1. **Una vez que recibas tu producto**, enjuágalo con agua fría y sécalo con papel absorbente.
2. En un recipiente grande, crea una cama de hielo. Sobre eso, coloca una rejilla donde acomodará el producto **sin tocar el hielo directamente**.
3. **Sella con plástico** de cocina o papel aluminio.
4. También puedes colocar tus pescados y mariscos en **bolsas plásticas selladas** sobre la cama de hielo.
5. No olvides cambiar el hielo cuando **comience a derretirse**.
6. Si eliges este método, **lo recomendable** es cocinar tus productos de mar ese mismo día.



En congelación

1. **Una vez que recibas tu producto**, enjuágalo con agua fría y sécalo con papel absorbente.
2. Coloca tus pescados y mariscos **dentro de bolsas plásticas** con sello hermético aptas para congelación.
3. Con ayuda de un plumón indeleble, **anota el nombre** del producto y la fecha de congelado.
4. **Acomoda las bolsas** en un recipiente más grande y añade cubos de hielo. Después, colócalo en tu congelador.
5. Recuerda utilizar tus pescados y mariscos dentro de los próximos dos meses y **descongelarlos en refrigeración**.



PUNTO 3:

MÉTODOS DE COCCIÓN

¿CÓMO COCINAR TUS PESCADOS Y MARISCOS?

Los frutos del mar son **ingredientes versátiles y llenos de sabor**. Con ellos puedes realizar cientos de preparaciones de cocina fría y caliente: desde cocteles, sopas, pastas, y tacos, hasta platos fuertes más elaborados. Aquí te compartimos algunos **métodos de cocción** que inspirarán tus nuevas recetas de pescados y mariscos:

POR MATERIA GRASA	A LA INGLESA:	HARINA + HUEVO + PAN
	FRITOS:	MARINADO, CAPEADO O EMPANIZADO
	MEUNIERE:	LECHE + HARINA + MANTEQUILLA
POR MEDIO LÍQUIDO EXTERNO	BRASEADO:	CUBIERTO CON UN FONDO AROMÁTICO Y TAPADO
	ESCALFADO:	CUBIERTO CON FONDO SIN HERVIR
	AL PLATO:	SEMICUBIERTO CON FONDO Y AL HORNO
POR CALOR SECO	PARRILLADO:	MARINADO CON CALOR DIRECTO
	ZARANDEADO:	CON ADOBO AL CALOR DIRECTO
	COSTRA DE SAL:	CUBIERTO CON SAL Y AL HORNO

BENEFICIOS DE COMER PESCADO:

- ✓

Aporta proteínas de alto valor biológico
- ✓

La grasa del pescado es rica en ácidos grasos poliinsaturados, como el Omega- 3, y ácidos grasos esenciales
- ✓

El pescado graso o azul aporta, además, vitaminas liposolubles, como la A, D y E
- ✓

Son fáciles de preparar y versátiles
- ✓

Aportan grasa de mejor calidad que otros productos de alto valor proteíco

PUNTO 4:

5 TRUCOS PARA PREPARAR LOS MEJORES PESCADOS Y MARISCOS

¿Cocinar pescados y mariscos tiene su ciencia?

No le tengas miedo a cocinar estos manjares. Nuestros chefs te dicen sus **mejores 5 trucos** para cocinar pescados y mariscos:

1

APROVECHA LA TEMPORADA

Crea tus recetas según los pescados y mariscos de la estación, conoce el producto local y apoya la pesca responsable.

2

DALE PROTAGONISMO AL PRODUCTO DEL MAR

No te preocupes por ocultar el sabor de tus pescados y mariscos. En cuanto a condimentos, menos, es más.

3

ELIGE LOS MEJORES ACOMPAÑAMIENTOS

Un gran protagonista necesita de la mejor guarnición. La versatilidad de Hellmann's® le dará a tus recetas un toque especial con las salsas, aderezos, bases y ensaladas que acompañarán a tus pescados y mariscos.

4

TEXTURAS Y MÁS TEXTURAS

Experimenta con distintos métodos de cocción para obtener texturas extraordinarias. Por ejemplo, puedes aprovechar la fritura para darle a tus pescados y mariscos ese crunch que tanto gusta. No olvides incorporar un cremoso aderezo hecho con Hellmann's® para contrastar y balancear.

5

¡PÍDELO ENTERO!

Uno de nuestros mejores consejos es que siempre compres el pescado entero. Así asegurarás una buena manipulación y aprovechamiento de todas las partes del producto. De esta forma, no solo cuidas su inocuidad y rendimiento, sino que aumentas su utilidad.

Hellmann's® siempre será tu aliado dentro de la cocina. Su versatilidad, consistencia cremosa, su buen desempeño en frío y caliente, además de su extraordinario sabor, la hacen perfecta para elevar todos tus platos de pescados y mariscos.

