

Las recetas del mar de los cocineros de Gastroarte

Juan Antonio Camiñas¹, Emilio Martínez de Victoria² y Fernando Rueda³

¹Investigador del IEO y experto en recursos y pesquerías del Mediterráneo

²Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Fundación Iberoamericana de Nutrición

³Comisión Andaluza de Etnología del Patrimonio Histórico y presidente de Gastroarte

El pez rata (*Uranoscopus scaber*), conocido también en Andalucía como *araña*, *araña roncaora*, *araña ronquera* o *sapo* es de color marrón, manchas oscuras y amarillentas en el dorso y flancos, vientre blanquecino, y negra la primera aleta dorsal. Cuerpo rechoncho; cabeza predominante, grande, ancha y aplastada con una fuerte espina en cada opérculo; ojos pequeños, dorsales y boca grande en la parte superior de la cabeza, con un apéndice carnoso dentro del labio inferior que despliega para atraer a las presas.

Es un pez óseo de hasta 35 cm, que habita fondos arenosos del Atlántico y Mediterráneo, se alimenta de peces y crustáceos y su periodo reproductivo es estival. Las gónadas en las hembras alcanzan un tamaño más grande que en los machos, lo que explica las diferencias morfológicas entre sexos. Su captura es con barcos de arrastre, palangres de fondo y redes de enmalle, de mayo a septiembre, siendo los puertos de Caleta de Vélez y Motril los de mayores capturas.¹

La rata es un pescado blanco por su bajo contenido en grasa (<5 %), pero con elevado contenido en proteína de alto valor biológico (esencial para la formación de la masa muscular), que lo hace un alimento importantepara etapas de crecimiento (niñez y adolescencia) y en adultos mayores (ancianos), cuando el aporte de proteína de calidad es esencial por la pérdida neta de masa muscular (sarcopenia), siendo en sopas y caldos, que aportan agua –aspecto importante por la especial sensibilidad a la deshidratación– la forma ideal de consumo. Por su bajo contenido calórico es válido en dietas hipocalóricas dirigidas al control de peso.



No olvidar que el pescado es un alimento con muy buena densidad nutricional (micronutrientes por kilocaloría ingerida), y que el pescado blanco, rico en potasio y fósforo, aporta cantidades significativas de vitaminas del grupo B (Niacina y B12). Las raciones recomendadas estarían entre 125-150 g,



preferentemente en caldos, sopas o acompañadas de verduras y hortalizas ricas en fibra o cereales, a ser posible integrales, como el arroz.

La rata sigue siendo un pescado con poca salida comercial y, por ello, de bajo coste que se consume casi exclusivamente en barrios de pescadores en sopas y la cabeza para hacer fondo de pescado; no obstante, su cola, –una vez más el engaño– se suele vender como

pequeñas colas de rape y se guisa como éste a la plancha o frito.

La Cosmopolita

Dani Carnero, después de pasar por Berasategui, Manolo de la Osa y Ferrà Adrià en el Bulli, está revolucionando la cocina tradicional de producto en su casa de comidas, La Cosmopolita (Málaga). Reconocido como Mejor Chef de la Academia Malagueña de Gastronomía (2016), 1 Sol Repsol y demandado en los principales encuentros gastronómicos nacionales. En esta ocasión nos ofrece un plato exquisito elaborado con rata en caldo corto y rouille de sus interiores.

Ingredientes para 4 personas:

Para la rouille: Los hígados y las huevas de una rata de 800 g, 2 chalotas, 1 hoja laurel, 50 g de hinojo fresco, 25 g de mantequilla, 1 chorreón de oloroso, 70 g de patata cocida, 50 g de AOVE, 1 rebanada de pan.

Para la cocción de la rata: 1 rata de 800 g, 1 l de caldo de verdura, 1 hoja de laurel, 4 granos de pimienta, 125 g jugo de carne, 20 g soja.

Para la guarnición: 100 g de cebolla, c.s. de AOVE y una pizca de azafrán.

Elaboración:

La rouille: Pochar la cebolla con la mantequilla, los hígados, el laurel y el hinojo. Añadir el oloroso. Retirar las hierbas y majar en el mortero. Verter el AOVE y las yemas poner a punto y reservar.

La rata: Poner todos los ingredientes a hervir; una vez hervidos, añadir la rata y cocer unos 5 minutos. Sacar el pescado y limpiarlo mientras reduce el caldo a 400 ml.

La guarnición: Pochar todos los ingredientes.

Emplatado: Presentar la rata acompañada de la rouille, jarreando en mesa la sopa. ■



¹ Ictiorm. <http://www.ictiorm.es>Junta de Andalucía, Consejería de Agricultura y Pesca 2001. Especies de interés pesquero en el litoral de Andalucía. Vol. I. Vertebrados. ISBN Vol. I: 84-8474-017-X. 388 págs.