

Catálogo de pescados y mariscos del litoral veracruzano

Pedro Sáenz Martínez¹

¿Qué es la cultura pesquera? El concepto de la cultura en general abarca todo lo que no es naturaleza, todo lo producido por los humanos, todas las representaciones de las actividades humanas, ya sean materiales o espirituales. En este sentido, la cultura pesquera, como concepto amplio, engloba todas las manifestaciones humanas en la materia: las artes de pesca, los instrumentos que deberá usar el hombre para el mejor aprovechamiento de los productos acuáticos, la tecnología, la transformación y procesamiento de los alimentos, su consumo, la artesanía, la creatividad manual desarrollada en torno a la pesca.

El concepto de la cultura pesquera evoca también a las organizaciones económicas y sociales de las comunidades cuyo quehacer cotidiano se vincula con la pesca, la asimilación de usos y modos de vida, generando hábitos y prácticas, así como también las leyendas, fiestas, canciones, creencias y demás, que han formado poco a poco la memoria colectiva y la identidad de un pueblo.

Durante el periodo de 1984 a 1988, el Programa Nacional de Alimentación y el Programa Nacional de Pesca y Recursos del Mar postularon la soberanía alimentaria como propósito central, así como para lograr la autosuficiencia en la materia, que en este caso se refiere al aprovechamiento de los recursos acuáticos existentes, incrementándolos por medio de una explotación sistemática, planeada y científica a través del cultivo de los mares y de las aguas interiores.

Para el Instituto Nacional de la Pesca, ha sido motivo de preocupación a lo largo de sus cuarenta años de vida divulgar los

aspectos fundamentales que coadyuven a la educación en materia pesquera. En esta ocasión, pretendemos aportar información básica sobre algunos de los principales recursos pesqueros del estado de Veracruz, con alguna sugerencia culinaria incluida.

No pretendemos hacer una revisión exhaustiva de todas las especies del litoral veracruzano, sino de las más comunes. En este sentido, comenzaremos con el huachinango, para continuar con el atún, el bagre, la cabrilla, el camarón y otros más.

Huachinango

Nombre científico: *Lutjanus campechanus*.

Nombres regionales: pargo, pargo colorado, pargo huachinango, huachinango de Castilla, pargo del Golfo.

Nombres en otros idiomas:

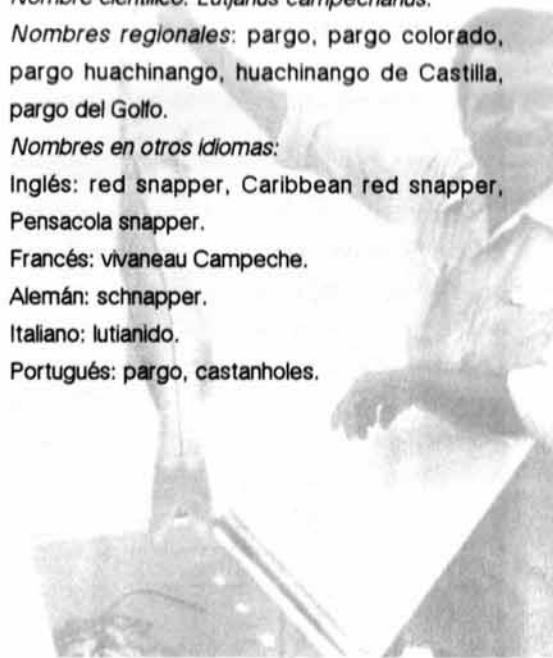
Inglés: red snapper, Caribbean red snapper, Pensacola snapper.

Francés: vivaneau Campeche.

Alemán: schnapper.

Italiano: lutianido.

Portugués: pargo, castanholes.



¹ Instituto Nacional de la Pesca, Centro Regional de Investigaciones Pesqueras-Veracruz, Av. Cuauhtémoc 110, Col. Playa Linda, 91810 Veracruz, Ver., tel. y fax 2299-394385 y 86, correo electrónico: pgsaenz@yahoo.

Características

Uno de los peces más conocidos por los mexicanos es el huachinango, de color rojo uniforme; cuando están vivos se aprecian fácilmente unas bandas azules a lo largo de las hileras de escamas, a menudo compuestas de bandas translúcidas y oscuras alternadas. Cuando son jóvenes tienen en sus costados unas manchas difusas y negras que desaparecen al crecer. De pequeños se encuentran junto a la costa en grupos (cardúmenes); los adultos se encuentran sobre fondos rocosos, de arena y lodosos.

Temporada de pesca: Todo el año.

Talla máxima: 80 cm, 2 kg; la común, 60 cm, 1 kg o más.

Distribución: Golfo de México.

Venta: Se vende fresco, fileteado, salado y congelado.

Valor nutricional: Porción comestible 0.51%; energía 91 kcal; proteínas 20.1 g; grasas 0.6 g; carbohidratos 0.0 g; calcio 14 mg; hierro 0.6 mg; tiamina 0.08 mg; riboflavina 0.05 mg; niacina 1.8 mg, y ascórbico 0 mg.

Los nutriólogos recomiendan comer pescado dos o tres veces por semana, y lo hacen por varias razones: las proteínas del pescado y marisco son altamente digeribles, tienen un índice muy bajo de colesterol y su grasa es una fuente excelente de minerales y vitaminas A, B y D, motivo por el cual se daba aceite de hígado de pescado a los niños antes de que se inventaran los comprimidos multivitamínicos.

En la cocina es importante advertir que el huachinango se debe comprar entero para evitar fraudes, ya que se venden otras especies en filetes llamándolas huachinango (como el pargo, la villajaiba, etc.). El tamaño ideal para obtener mejores resultados en el sabor es el del que pesa entre medio y dos y medio kilos. Su carne magra,

blanca y fina lo han hecho uno de los preferidos por los consumidores de pescado.

Prefiéralo al natural, escalfado, hervido, asado o frito. Aproveche las cocochas (partes bajo la boca que no tienen ningún hueso y cuya consistencia es gelatinosa) para preparar guisados con ajo y pimientos. La cabeza y cola hacen un delicioso caldo. Al horno, entero o solo, con trozos de mantequilla y sal, resulta un elegante y fino platillo.

RECETA

Filete de huachinango "Tres Quesos"

Compre el huachinango entero y guarde la cabeza, la cola y el espinazo para preparar un buen caldo. Filetee el huachinango.

Ingredientes (para seis personas):

- Seis filetes delgados de huachinango o pargo, grandes.
- Tres rebanadas de queso amarillo.
- Tres cucharadas de queso crema.
- Dos cucharadas de crema agria.
- Cincuenta gramos de queso manchego rallado.
- Una barra de mantequilla o margarina (90 gramos).
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Espolvoree con sal y pimienta los filetes y coloque la mitad en un molde refractario previamente engrasado. Sobre cada uno ponga una rebanada de queso amarillo, con trocitos de mantequilla o margarina, y cubra con los tres filetes restantes. Aparte, mezcle el queso crema con la crema agria, y con esta preparación cubra como última capa los filetes. Espolvoree con un poco de pimienta y con el queso tipo manchego, rallado.

Meta el molde al horno precalentado a 200° C y hornee durante 30 o 40 minutos hasta que la superficie quede gratinada. Buen provecho.