

Cuina Marinera

28/06/2021

La gastronomia de les ciutats costaneres tenen com a pilar els productes de la mar, amb una àmplia varietat de peixos i mariscos frescos. Descobreix els seus plats típics i tots els beneficis que té per a la salut!

Beneficis del peix i marisc

El consum de peix i marisc aporta nombrosos avantatges per a l'organisme. A més de ser un **aliment súper nutritiu**, essencial en una dieta sana i equilibrada, la seva versatilitat i oferta t'ofereix múltiples preparacions en la cuina.



Veure imatge

Existeixen diferents tipus de peix classificats segons l'aigua, de mar o de riu, segons la forma, pla o anguiliforme o segons la carn, el peix blanc són magres, blau són els peixos grassos i, finalment, la categoria intermèdia, els peixos semigrassos.

En el cas del marisc es classifiquen en crustacis, els que tenen clova, mol·luscos, els que tenen petxina, inclosos en la família el polp, la sépia i el calamar i, com a últim grup els equinoderms, els més desconeguts, com l'eriçó de mar.

Beneficis del peix

De tots és sabut que el peix, en general, aporta grans beneficis a la salut. És ric en proteïnes d'alt valor biològic, vitamina A, E, B i D, minerals com a iode, potassi, ferro, calci, sodi, magnesi i una font d'àcids grassos Omega 3. Per això, es recomana menjar peix entre 3 i 4 racions a la setmana a totes les edats.

1. **Fàcil digestió.** El peix és suau i es digereix fàcilment, gràcies al seu teixit poc fibrós i amb poc col·lagen en comparació a un filet de carn vermella.
2. **Poques calories.** El peix blanc (bacallà, rap, llenguado, lluç, [gall](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Gallo_OK.html], etc.) té molt poc contingut calòric i menys encara grassa, en el cas del peix blau (salmó, tonyina, sardines, anxoves, peix espasa, aladros, etc.) té més grassa, però és rica en omega-3. Cal dir que depenent del com es cuini la quantitat de calories augmentarà o no.
3. **Cuida la salut cardiovascular.** Tots dos tipus de peixos, blaus i blancs, són beneficiosos per a la [prevenció de malalties cardiovasculars](#) [/shared/.content/noticias/mundo-cocina/tendencias/317-Prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares-.html].

El blanc perquè té poc greix i el blau perquè el seu greix disminueix els nivells de colesterol dolent.

4. **Enforteix els ossos.** Les [sardines](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Sardinas_OK.html] i les anxoves contenen una gran quantitat de calci acumulat en les seves espines, per això en el cas d'aquestes espècies petites on les espines també es mengen, t'aportaran una quantitat extra de calci per enfortir els teus ossos.
5. **Nutrients per als músculs, cervell i retina.** El peix té un alt contingut en proteïnes, perfectes per al creixement dels nens i per al desenvolupament i manteniment muscular. A més, alguns dels nutrients que posseeix el peix ajuden a millorar la salut ocular, la concentració i l'agilitat mental.

Beneficis del marisc

El marisc igual que el peix té nombrosos beneficis per al benestar de l'organisme. Encara que molts d'ells siguin baixos en hidrats de carboni i grassa, hem de tenir en compte que alguns tenen una gran quantitat de colesterol, per la qual cosa si tens el colesterol alt és millor no abusar d'ells. La mala notícia és que el marisc més ric en colesterol són les gambes, sobretot el cap, li segueixen els calamars i els musclos.

1. **Baix contingut calòric.** El marisc té molt poques calories, són molt baixos en hidrats de carboni i en contingut gras, per la qual cosa són compatibles en una dieta de pèrdua de pes.
2. **Molt nutritiu.** Igual que el peix, el marisc conté molta vitamina A, E, B i D i és ric en minerals com el iode, potassi, magnesi, fòsfor, calci, ferro i sodi.
3. **Ajuda al bon funcionament del cos.** Molts dels mariscs posseeixen grans quantitats de ferro que ajuden al creixement, desenvolupament i funcionament del cos. Els mariscs que són una font de ferro serien les cloïsses, rossellones, escopinyes, musclos, gambes i llagostins. Perfectes també per prevenir l'anèmia.
4. **Redueixen el risc de malalties cardiovasculars.** El marisc està compost per àcids grassos polinsaturats omega 3, perfecte per baixar la pressió arterial i augmentar el nivell de colesterol bo. Els principals mariscs amb més omega 3 són el cranc de mar, les ostres i les cloïsses.

[Veure imatge](#)

Menjars tradicionals de la cuina marinera

Gràcies a la versatilitat del peix i del marisc existeixen infinitat de receptes dins de la cuina marinera. Algunes d'elles són receptes que provenen de la cuina

popular, unes altres eren plats elaborats per mariners en els seus vaixells o propostes elaborades per nous cuiners.

El que si és cert és que en totes elles destaquen els productes de la mar de proximitat i temporada. Els plats més sonats de la cuina marinera són els arrossos, les fideuàs, sarsueles, calderetes, cloïsses a la marinera, polp a la gallega, peix fregit, sardinada, gambes amb allada o [suquet de peix](#) [</shared/.content/recetas/319-Suquet-de-pescado.html>].

Arrossos

El plat estrella de la cuina marinera es podria dir que és l'arròs, a més [cada costa té la seva especialitat](#) [<https://terresdelebre.travel/villasmarineras/>], sent l'atractiu de tots els turistes.

Les receptes més clàssiques són la paella marinera, l'[arròs amb cloïsses](#) [</shared/.content/recetas/329-Arroz-con-almejas.html>], l'arròs a banda, típic de la cuina valenciana, arròs negre, arròs melós amb gambes, arròs caldós amb llamàntol i totes les varietats que han anat creant els cuiners d'avantguarda.

Si l'arròs encara se't resisteix a la cuina, cada dissabte des de l'[espai Xef Caprabo](#) [https://www.youtube.com/watch?v=OwF5XZ2KlkQ&feature=emb_title] pots aprendre a cuinar paella de marisc i també fideuà.

Fideuà

L'altra estrella, el plat que crea el dubte entre els comensals en un restaurant: demanem paella o fideuà?

La seva preparació és similar a la de la paella marinera, fins i tot es cuina en el mateix recipient. Només necessitem fideus, brou de peix, calamar, llagostins, tomàquet, ceba, all, oli i sal.

Aquest plat neix a Gandia, en una embarcació marinera, però la seva tradició s'estén ràpidament per tota la regió, arribant fins i tot a crear altres receptes com la fideuà de pollastre o la fideuà de peix.

