

El jurel, pescado azul de nuestra costa

Un error, afortunadamente cada vez más inusual, es considerar poco digestible y de poco prestigio el consumo de pescado azul(aquel pescado cuyo porcentaje de grasa supera el 5 por ciento) y máxime en España que es junto con Portugal. el principal consumidor de pescado de Europa y uno de los principales del mundo. El jurel o chicharro es, después de la sardina y del boquerón (2,2 Kg por persona y año la suma de ambos), el pescado azul más consumido en nuestro país. Además, estas especies de pescados azules se pescan en nuestras aguas, son especies de bajura, con la importancia que ello conlleva, y no solo económica.

Cada especie de peces tiene un ciclo biológico que los impulsa a buscar sus alimentos y los lugares idoneos para la reproducción.La luz y la temperatura influyen en la calidad y la abundancia del plancton y la cadena trófica, en su desarrollo, hace que los mismos pescados visiten todos los años los mismos lugares, en las mismas fechas y siguiendo siempre el mismo ciclo

Por eso, periódicamente, distintas especies visitan nuestras costas. Es el momento de las "costeras".El jurel y la caballa en Galicia y el Cantábrico ahora alcanzan el momento idoneo por su desarrollo muscular y por su infiltración grasa y, en consecuencia, cuando mejor se puede apreciar su calidad.Y es ahora cuando su precio es más bajo.

El jurel, cuyo nombre parece que procede del mozárabe "surel", vive en zonas alejadas de la costa pero, a finales de la primavera y comienzos del verano, se desplazan en grandes bandadas hacia la costa para reproducirse. Los huevos que depositan y las larvas también son pelágicas, y adquieren rápidamente la forma de pequeños chicharrillos. Es entonces cuando buscan la protección de las medusas, colocándose bajo su cuerpo para protegerse y alimentarse de sus restos. Cuando son adultos se alimentan de plancton (aunque también de peces, moluscos y crustaceos). Alcanzan, un peso máximo de 1 kg y una talla aproximada de 70 cm. Pueden vivir más de 20 años.

Los de mayor tamaño están deliciosos al horno y los pequeños resultan muy ricos fritos.También es muy habitual consumirlos en forma de pastel de pescado. Un acompañamiento ideal pueden ser los vinos blancos secos o con madera.

Rafael Anson
Fundación Española de la Nutrición (FEN)