

PEIX BLANC: LLISTA DE PEIXOS I PROPIETATS

Sempre parlem de les bondats del peix blanc, però també és bo saber que per tenir una millor alimentació i vida saludable, és important que augmentis el consum de peix blanc.

Tots hem sentit parlar dels àcids greixos omega 3, sobretot en peixos que habiten en aigües fredes i recorren llargues distàncies, per la qual cosa acumulen quantitat de greixos. Però, els peixos blancs són tant o més saludables: contenen menys greixos i són més digeribles. El peix blanc, una mica menys famós que els seus cosins blaus, també han de formar part de la teva dieta.

Valor nutricional del peix blanc

Els peixos blancs són més sedentaris. Poen provenir d'aigua salada o dolça doncs hi ha una gran quantitat d'espècies dintre d'aquesta classificació.

Per regla general, aquests peixos blaus són tots els que no entren en la categoria de blaus. Des del punt de vista nutricional, 100 grams de peix blanc cru aporten:

- **134 kcal.**, equivalents al 7% de la ingesta diària recomanada.
- **60 mg.** de colesterol.
- **20 grams** de proteïnes d'alt valor biològic, igual al 38% de les necessitats diàries.
- **51 mgr.** de sodi, és a dir, el 3% de la mitjana recomanada.
- **73 grams** d'aigua.
- **No conté fibra ni hidrats de carboni.**
- **Vitamines:** A i grup B.
- **134 kcal.**, equivalents al 7% de la ingesta diària recomanada.
- **Altres minerals:** potassi i fòsfor.

Peixos blancs i les seves característiques

Abans de continuar mencionem les seves característiques organolèptiques bastant diferents de les dels peixos blaus.

- **Color:** pàl·lid, al contrari que fosc en els blaus.
- **Sabor:** suau, mentre que els blaus tenen un sabor més intens.

- **Textura:** tova o ferm en els blaus.
- **Espines:** en general, més abundants en el peix blanc, escasses o grans en els blaus.
- **Conservació:** congelats, màxim 6 mesos; els blaus no més de 3 mesos.
- **Com diferenciar-los en el mercat:** Només s'ha de mirar la cua, els blaus tenen la cua en forma de fletxa, mentre que els blancs tenen la vora recta.

Peixos blancs d'aigua salada més consumits

- **Lluç:** El més apreciat dels peixos blancs d'aigua salada, és el més consumit en Espanya. Es pot preparar al forn, a la planxa, a la gallega entre altres opcions. S'aconsegueix entera en postes o filets. Aporta vitamina B i proteïnes.
- **Bacallà:** Un clàssic de la gastronomia ibèrica. Es consumeix curat, rostit o al forn. Té un intens sabor i una de les millors opcions culinàries és adquirir-lo salat. Aporta vitamines i omega 3.
- **Mer:** Ofereix poques espines, de manera que pot integrar el menú infantil. S'aprecia més la seva textura i sabor cuit al forn o a la planxa. Ric en vitamines B i E, proteïnes i minerals.
- **Llucet:** És com un lluç petit. La friture és la seva forma de cocció més popular. Excel·lent font de minerals i vitamina B12.
- **Abadejo:** D'alt valor nutricional malgrat tenir un sabor més atenuat que el lluç o el bacallà. Es pot adquirir fresc en filets o congelat.
- **Caçó:** Un peix de la família del tauró. A diferència dels del seu grup tenen la carn rogenca. És molt saborós i sense espines i la preparació típica és caçó adobat.

Peixos blancs d'aigua dolça preferits

- **Anguila:** Peix de característica forma de serp, viu en aigua dolça, però es reproduïx al mar. Molt buscat en la gastronomia, és un plat delicat.
- **Besuc d'aigua dolç:** Un altre clàssic de la cuina espanyola. Es gaudeix principalment al forn, fregit o a la planxa. Molt carnós i de fàcil digestió encara bastant espinosa. Conté àcids greixos omega 3 i 6, proteïnes i minerals. Sota contingut calòric.
- **Carpa:** Gran peix, present en moltes receptes.
- **Llenguado:** Molt nutritiu i baix en greixos. Els filets es poden aconseguir sense espines, podent així integrar fàcilment el menú infantil. La preparació més popular és al llimó.
- **Acedia:** Es cria en les desembocadures dels rius per la qual cosa és tant

un peix blanc d'aigua dolça com salada. Això li pot donar sabor més intens. Molt nutritiu i també un dels més econòmics, la preparació ideal és la fritura.

- **Llobarro.** Molt nutritiva, de sabor suau, la major part dels llobarros que es troben en les peixateries provenen de granges o piscifactories. Amb molt poques espines, es pot.

- **Tilàpia.** El més popular dels peixos de cultiu. Actualment s'aconsegueix tot l'any gràcies al congelat. La seva carn és rosada quan està crua i color crema després de la cocció. Ferm i de sabor molt suau, pot cuinar-se de totes les formes que la teva imaginació dicti.

Algunes recomanacions

- No és necessari escollir entre peixos blancs o blaus. En realitat, els dos deuen integrar la dieta en forma equilibrada.
- Els peixos blaus últimament estan sota la lupa per la presència de mercuri en la seva carn.