

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

“El sushi es sano” y otras mentiras sobre el pescado crudo que nos hemos tragado sin dudar

El Ciudadano · 27 de julio de 2015



El pescado crudo está dando la vuelta al mundo, y no nos referimos a un arenque que haya decidido emular a Phileas Fogg. De un tiempo a esta parte, platos como **el sushi o el ceviche** han traspasado fronteras y ya son habituales en mesas de cualquier punto del planeta. Sin embargo, a la vez que su fama sube como la espuma, surgen multitud de **falsos mitos** sobre cómo ha de cocinarse o comerse que no queda sino desterrar, con permiso del atún rojo, el salmón y sus queridos compañeros:

Sushi significa “pescado crudo”

En absoluto. El sushi hace referencia al arroz avinagrado que puede acompañar (o no) al pescado que se come. Ese pescado a secas es lo que se conoce como ‘sashimi’. Suéltalo en la próxima cena con los colegas y quedarás como todo un experto.

El sushi viene de Japón

Ya quisieran en el país del sol naciente. En realidad, procede de lo que ahora es el norte de Tailandia, pero parece que no entendemos un restaurante japonés sin este plato. Todo empezó como una forma de conservar pescado: envolviéndolo en arroz. De allí saltó a otras partes de Asia hasta el país nipón, que le dio el aspecto que conocemos hoy en día.

Debes echarle salsa de soja al sushi

En absoluto. Es más, normalmente la salsa de soja está muy fuerte para los sabores del pescado. Hay cocineros que la diluyen mientras lo están preparando, y con eso debería bastar. Por eso, si vas a un restaurante y ponen a tu lado un plato con salsa, ignóralo.

El sushi es sano

No necesariamente. Piensa que muchos llevan salsas que aumentan el número de calorías que le regalas a tu cuerpo. Por otra parte, no siempre conocemos el origen de esos pescados, si tienen mucha cantidad de mercurio o si proceden del océano o de pisciculturas. Además, no estás comiendo tanto pescado como parece cuando estás degustando sushi, sino que muchas veces es arroz con un poco de pescado y algas.

Aún más: el atún rojo es el pescado más sano del sushi

Lamentamos decirte que no. Un estudio científico alertó de la alta cantidad de mercurio que contenía esta variedad y los daños que podía ocasionar al funcionamiento neurológico o sensorial. Los atunes ingieren el mercurio por lo que comen, así que aquellos de ojo grande y aleta azul (que son los que más comida necesitan) son los que tienen mayores probabilidades de una alta concentración del metal.

No ir a un restaurante de sushi un domingo o un lunes...

... porque se supone que el pescado será de peor calidad o llevará más tiempo en la cocina. No debe ser así, ya que en ocasiones hay cocineros que prefieren piezas con uno o dos días porque tienen un sabor mejor. Por no hablar de que el congelador, con sus amantes y sus detractores, fue inventado para usarse.

No se debe comer ceviche de noche

Y del sushi pasamos al ceviche. Existe la creencia de que este delicioso plato latinoamericano no se podía tomar como cena. Esto se debe a que el ceviche, pescado conservado en limón, se preparaba antiguamente por la mañana para consumir al mediodía. Al no haber refrigeradores, se terminaba degradando conforme llegaba el final del día. Sin embargo, en la actualidad se puede conservar en el frigorífico sin preocupaciones y consumirlo cuando quieras.

El ceviche es bueno para la resaca

De lejos viene también la creencia de que este pescado crudo alivia esa sensación desagradable que se tiene tras una dura noche de copas. Sin embargo, al ingerirlo estamos forzando al estómago a trabajar más. Además, para algunos médicos, el ají puede perjudicar a un hígado que ya se encuentra afectado, así que mejor dejar tranquilos a nuestros órganos e hidratarnos con mucha agua.

Las embarazadas no deben comer pescado crudo

Sea sushi, ceviche o cualquier otro plato, las mujeres pueden tomarlo sin problemas. La única advertencia es tener cuidado con aquellos que tengan alto contenido en mercurio, como la caballa gigante o el pez espada, tanto si están crudos como cocinados.

El alcohol mata las bacterias del pescado crudo

Por ahí puedes leer que unas gotas de alcohol eliminan cualquier bicho que tenga el pescado antes de prepararlo. Ni caso: lo más eficaz es congelarlo para que este desaparezca, a una temperatura de unos -20º C, entre 24 y 72 horas. Ahora solo te queda disfrutarlo.

Vía: <http://www.cookingideas.es>

Fuente: [El Ciudadano](#)