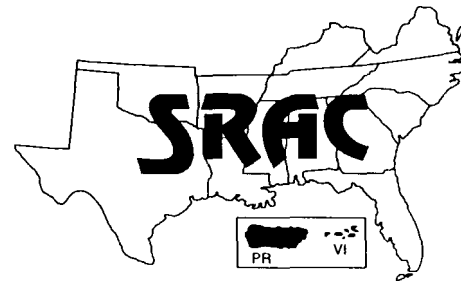


**Southern
Regional
Aquaculture
Center**

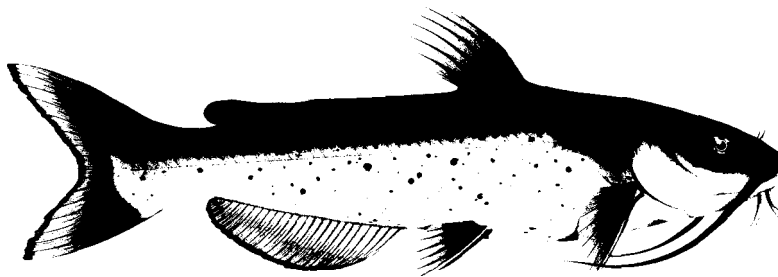


April 1993

El bagre es delicioso y nutritivo

Katheleen F. Ladewig y Donna W. Logan

El bagre es un alimento proteínico y delicioso que brinda variedad a sus comidas. El público come más bagre ahora que nunca. El bagre no sólo se come en las áreas costeñas; ahora se puede obtener en la mayoría del país. Consumidores compran bagre por muchas razones: contiene pocas calorías, se prepara fácil y rápidamente, y por supuesto, ¡es sabroso! A los que han comido bagre desde hace años, no les sorprende la creciente popularidad de este pescado.



Información comercial

La mayoría del bagre que come el consumidor se produce en criaderos comerciales. Es uno de los alimentos proteínicos más puros y más cuidadosamente criados hoy en día. Se pueden procesar hasta cuarenta millones de libras de bagre de criadero en un mes. El bagre se puede clasificar dentro de cuatro grupos mientras están en el criadero: peces que producen cría; peces recién nacidos; pececillos; y pescado comerciable, el que usted ve en los restaurantes y la sección

de mariscos de su supermercado. El bagre por lo usual se vende cuando pesa entre 1 y 1 ½ libras.

Sabor

Una ventaja del bagre de criadero es que siempre tiene un saber suave. El sabor fino del bagre es semejante al del esturión blanco dulce. El sabor suave del bagre es tal que se adapta bien a muchas recetas. Es posible a menudo usar el bagre en recetas para otros pescados, o para aves, carne de puerco o de res. Agregar bagre a su dieta no sólo da variedad sino también ofrece una alternativa saludable con poca grasa.

La guía pirámide de alimentos

Para ayudar a consumidores a escoger una dieta saludable, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) ha publicado la Guía Pirámide de Alimentos. Esta pirámide le puede ayudar a responder a la pregunta ¿qué canti-

dad y de cuáles alimentos debo comer para tener buena salud? La pirámide indica visualmente que el consumidor debe comer una variedad de alimentos y evitar grasas y azúcares excesivas. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere 2 a 3 por-

ciones a diario del grupo de carne, aves, pescado y frijoles. El bagre es una buena selección de este grupo. Es una fuente de proteínas completas, mientras que a diferencia de algunos alimentos de este grupo, contiene poca grasa y colesterol. Una porción de 3 ½ onzas proporciona casi la mitad de toda la proteína que requiere el organismo humano cada día. El tamaño de una porción se recuerda fácilmente como aproximadamente del tamaño de una baraja.

Valor alimenticio

El bagre contiene aproximadamente 120 calorías por cada porción de 3 ½ onzas. Igual que la mayoría de mariscos, este pescado contiene menos calorías por porción que aves o carne de cerdo. El bagre también contiene poco sodio. Esta información es muy importante para los que comen una dieta con poca sal o personas que desean evitar o reducir la alta presión sanguínea. El bagre contiene calcio, hierro y otros miner-

* Especialista de Extensión en Nutrición, Sección de Nutrición Humana, Ciencia de Animal, Universidad de Texas A&M.

ales importantes para la buena salud y se come y digiere fácilmente.

Formas disponibles

El bagre se vende en varias formas en su mercado local. El término "limpio" significa que el bagre ha sido desstripado y que se le han quitado las aletas y la cabeza. Aproximadamente $\frac{2}{3}$ del pescado "limpio" es comestible. Al comprar bagre del mercado asegúrese de que los ojos estén claros y no opacos ni hundidos. La carne debe estar firme y no debe haber un olor fuerte. "Tajadas" son tortes transversales de $\frac{3}{4}$ a $1\frac{1}{2}$ pulgadas de grueso. Por lo usual contienen parte de la columna vertebral en medio. Aproximadamente el 85% de la "tajada" es comestible. "Filetes" son carne que se recorta de los costados del pescado y por lo usual no contienen espinas. Se puede comer todo el filete. Calcule $\frac{1}{3}$ de libra para cada porción. Puede que encuentre filetes en el mercado ya marinados con sabores y especias tal como limón y mantequilla, pimienta roja o mezquite. Estas preparaciones le pueden ahorrar tiempo a la hora de cocinar. Si usted compra filetes o tajadas de bagre, asegúrese de que la carne esté firme y que no haya variación en el color de la carne.

Como sacarle más a su presupuesto para alimentos

Usted puede sacarle más provecho a su presupuesto para alimentos al extender una libra de bagre. Por ejemplo, una libra de filetes de bagre horneados rinde aproximadamente 3 porciones. Una libra de bagre preparado en ensalada de bagre rinde 4 porciones. Una libra de bagre servido a la cacerola, frito, o en sopa se puede extender para rendir 6, 7 o hasta 8 porciones.

Bagre congelado

Muchas de las formas de bagre ya mencionadas se pueden comprar no solamente frescos sino también congelados. Debido a mejoramientos en los métodos de congelación, el pescado congelado es igual en nutrición, apariencia y sabor al pescado fresco. Al comprar pescado congelado asegúrese de que la carne esté congelada sólidamente en una envoltura hermética. Alimentos congelados se deben mantener a 0°F. El término "Individually Quick Frozen" (I. Q. F.) indica que el pescado ha sido congelado por el método de congelación rápido que reduce al mínimo la pérdida de sabor y textura.

Consejos de compras

Si usted compra bagre en su mercado local, vale tener presente estos datos.

1. Pregúnteles a sus amigos cuál es la mejor pescadería en su área. Asegúrese de que el vendedor sea autorizado y de buena reputación.
2. Los mariscos deben estar libres de sangre, moretones y descoloramiento.

3. Deje la compra de pescado hasta lo último y vuelva directamente a casa. Cuando hace mucho calor, pídale al vendedor que envuelva el pescado en hielo o lleve una hielera en su auto.
4. Use "Quality grading" como guía para comprar productos de alta calidad. El grado de calidad se determina después de la inspección inicial. La marca "US Grade A1" indica que el producto es de alta calidad, de tamaño uniforme, libre casi por completo de imperfecciones, en condiciones excelentes y con buen sabor y olor.
5. "Open dating" refiere a la fecha límite recomendada para uso y se puede usar para juzgar la calidad y la duración de productos percederos.

Almacenando bagre en casa

Por lo usual el bagre se puede almacenar en su refrigerador a 32° a 38°F por uno o dos días. A temperaturas más altas de 38°F bacterias se reproducen rápidamente y causan que el pescado se eche a perder. Si usted congela el bagre,



El bagre se puede preparar de muchas maneras; se puede asar, hornear o preparar a la parrilla.

asegúrese de que la envoltura esté bien ajustada. Cuanto menos aire haya dentro de la envoltura, mejor será la calidad del pescado. El congelador debe estar a 0°F. Bagre congelado debe ser usado dentro de tres meses.

Junto con mantener el bagre a temperaturas adecuadas, recuerde estos datos para reducir el riesgo de enfermedades alimentarias:

1. Lávese las manos, y desinfecte tablas para cortar y mostradores. Agregue una cucharada de blanqueador líquido a un galón de agua para hacer un desinfectante casero. Use una tabla para cortar de plástico dado que tablas de madera no se pueden desinfectar debidamente.
2. Descongele pescado congelado toda una noche dentro del refrigerador o bajo el grifo abierto del fregadero. Nunca descongele pescado a temperatura ambiental o en agua inmóvil.
3. Mantenga carne cruda alejada de alimentos cocidos o alimentos que no requieren más preparación antes de servir. Si usted se descuida, bacterias de la carne cruda pueden invadir la otra comida.

Al cocinar

Una razón por la cual el bagre es un alimento ideal en la planificación de comidas es que se puede preparar de tantas maneras distintas. La regla de diez minutos dice que el pescado se debe cocinar diez minutos por cada pulgada de grueso. Pescado que tiene menos de una pulgada de grueso se debe cocinar por menos tiempo. Use la regla de diez minutos por pulgada al cocinar pescado excepto cuando esté usando el horno de microondas o al freír. Por ejemplo, un pescado de una pulgada de grueso se debe hornear por 5 minutos de un lado y luego por 5 minutos al otro lado dando un total de 10 minutos. El pescado con un grueso de menos de 1/2 pulgada no se necesita voltear. El pescado está listo cuando se vuelve opaco y se deshace fácilmente con un tenedor.

- Hornee pescado agregando un poco de líquido tal como jugo de limón o caldo. Hornee a 400°F.
- Ase a 4 o 5 pulgadas distantes del calor.
- Ase pescado a la parrilla con su salsa favorita. Voltee el pescado cuando esté medio cocido.

- Cocine el pescado a vapor al poner el pescado sobre una parrilla 2 pulgadas arriba del líquido.
- Saltee el pescado y vegetales con aceite o líquido en una sartén. Cocine sobre fuego moderado.
- Cocine en el microondas calculando 3 a 6 minutos en potencia máxima (100%) por cada libra de pescado sin espinas. Revuelva a la mitad del plazo de cocimiento.

Sobras

Después de cocinar, ponga los mariscos sobrantes en el refrigerador inmediatamente; no tarde más de dos horas. Mariscos que han permanecido a temperaturas ambientales por más de 2 horas deben ser botados. Coma las sobras refrigeradas dentro de dos días. Recaliente sobras hasta que burbujeen, aproximadamente 175°F.

Recetas

Pasta con Bagre

8 onzas de espagueti
2 cucharadas de margarina
1 pimiento verde pequeño, cortado en tiras
1 cebolla

1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta
1 libra de filetes de bagre, picado
1 lata de tomates enteros

- 1) Cocine el espagueti según las indicaciones en el paquete; vacíe el agua. Cocine el pimiento, la cebolla y los tomates en margarina en una sartén grande a fuego lento por 5 minutos.
- 2) Agregue el bagre, sal y pimienta a la sartén. Cocine a fuego lento sin cubrir aproximadamente 10 minutos o hasta que el bagre se pueda deshacer fácilmente. Remueva de vez en cuando.
- 3) Coloque el espagueti en un plato de servir. Agregue la mezcla de bagre. Remueva suavemente para mezclar. Salpique con sal y pimienta. Rinde 4 porciones.

Bagre al Parmesano

6 bagres "limpios" o 6 filetes
2 tazas de migajas de pan seco
3/4 de taza de queso parmesano

2 cucharaditas de sal
1/3 de cucharadita de pimienta
1/4 de taza de margarina o aceite

Combine las migajas de pan, el queso parmesano, la sal y la pimienta. Bañe el bagre en margarina derretida o aceite y cúbralo con la mezcla de migajas. Coloque el pescado en una vasija para hornear bien engrasada de 14x9x2 pulgadas. Hornee a 375°F por 25 minutos o hasta que se pueda deshacer el pescado fácilmente. El tiempo para cocinar será menos si se usan filetes. Rinde 6 porciones.

Guisado de Bagre

1/4 taza de aceite
1/2 taza de harina
1 taza de cebolla picada
1 taza de pimienta verde picado
6 tazas de caldo de pescado, o agua
1 lata grande de pasta de tomate

3 libras de filetes de bagre
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de pimienta roja
8 tazas de arroz cocido y caliente

En una olla grande, combine el aceite y la harina sobre un fuego moderado hasta que la mezcla se vuelva un color café claro. Agregue la cebolla y el pimienta verde. Revuelva la mezcla hasta que esté suave. Agregue el caldo de pescado o el agua. Agregue la pasta de tomate. Haga hervir la mezcla y entonces reduzca el calor. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos.

Corte el pescado en pedazos tamaño de bocado. Salpíquelos con sal, pimienta negra y pimienta roja. Agregue el bagre a la mezcla de tomate. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que el pescado se pueda deshacer fácilmente. Sazone con sal, pimienta negra y pimienta roja.

Amontone 1 taza de arroz en cada plato. Sirva la mezcla de bagre encima del arroz. Rinde 8 porciones.