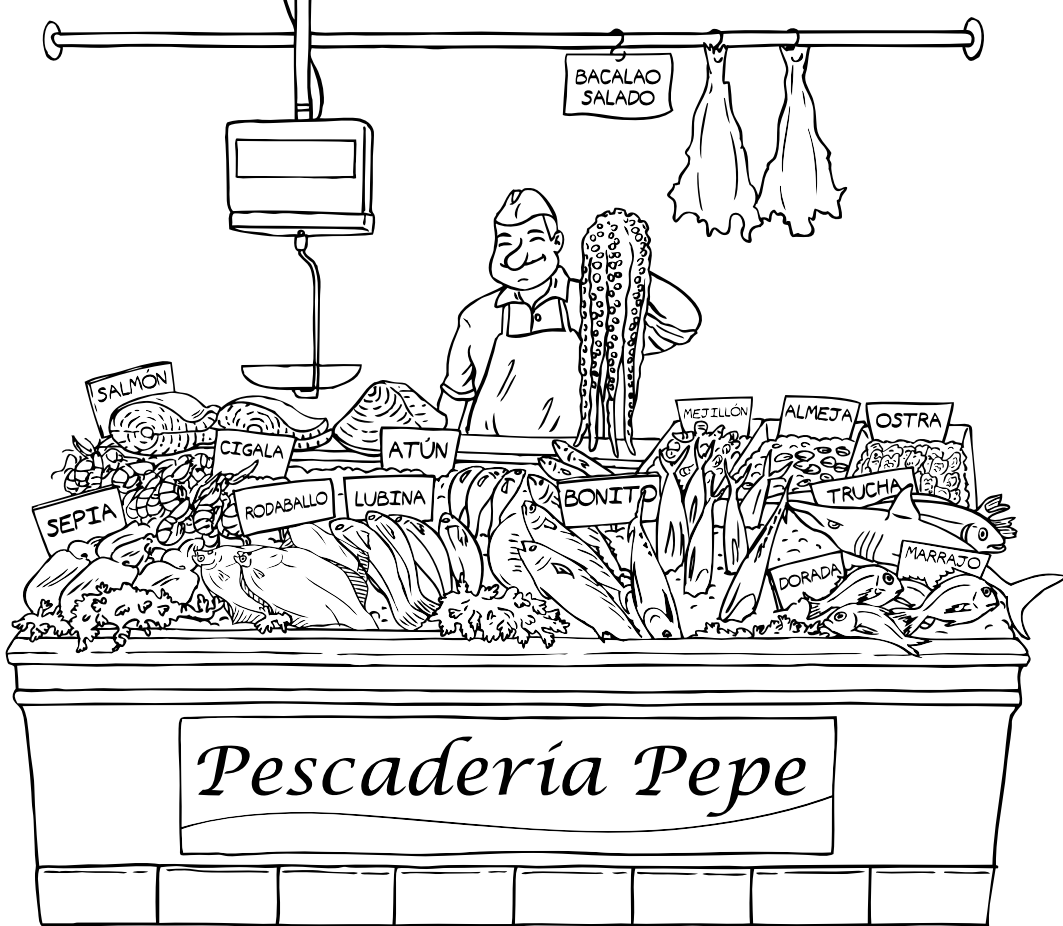


# ...y tú, ¿Cómo comes el pescado?



## RECETAS PREFERIDAS DE LOS HIJOS DE ANDRÉS

Andrés siempre prepara platos divertidos, utilizando el pescado junto con otros ingredientes que les encantan a los niños: pasta, arroz, patatas. Sus hijos colaboran en la elaboración de las recetas, y hoy van a cocinar:

"Lubina marinada al limón sobre tartaleta de guacamole".

Para consultar ésta y otras recetas visita "El recetario de pescado que gusta a tus hijos" en la web de [www.alimentación.es](http://www.alimentación.es)

## LA TARTERA DE ZOE

Zoe elabora recetas sanas y sabrosas para comer fuera de casa. Hoy en día es fácil encontrar recetas que te permitan cocinar de una forma divertida, fácil y equilibrada, al tiempo que también te permiten ahorrar.

## TRUCOS DE MARINA para aprovechar los alimentos

- Siempre planifica su menú. Elabora una lista de la compra. Compra lo necesario.
- Consume la comida por orden de entrada. Aprovecha la comida sobrante.
- Congela los alimentos en varias porciones pequeñas poniendo siempre la fecha del envase.



## Receta de caldo de pescado de Marina

### Ingredientes para 2 raciones:

- Cabeza y espinas de pescado y las ventrescas
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 puerro pequeño
- 1/2 tomate
- 2 zanahorias
- Perejil
- Sal
- Azafrán
- 1 cucharada de aceite de oliva Virgen extra
- Agua



## Tallarines con mejillones, almejas, y tomates secos para la tartera de Zoe

### Ingredientes para 2 raciones:

- 250 g de tallarines
- 8 tomates deshidratados
- 6 dientes de ajo
- 1/4 kg de mejillones
- 4 cucharadas aceite de oliva virgen extra
- 1 guindilla
- Sal



### Preparación:

Dora en una olla con una cucharada de aceite de oliva virgen extra, la cabeza, las espinas y la ventresca del pescado. Añade las verduras y las rehoga 5 min.

Añade el agua hasta cubrir el resto de ingredientes y añade sal, perejil y azafrán.

Cuando el agua empieza a hervir, baja un poco el fuego y lo deja media hora.

Después cuele el caldo, pasa las verduras por el pasa-purés o las tritura con la batidora y desmenuza el pescado.

Para finalizar pone el caldo a fuego lento durante otra media hora y ¡listo!, ¡Marina ya tiene un delicioso caldo de pescado para comer!



### Preparación:

Hierve la pasta según la recomendación de la marca, junto con los tomates deshidratados.

Después de 2 min. retira los tomates y los reserva.

Mientras la pasta se cuece, Zoe va pelando y cortando los dientes de ajo, los fríe a fuego suave con aceite de oliva virgen extra y la guindilla.

A continuación, añade los mejillones y las almejas y saltea todo durante 1 min.

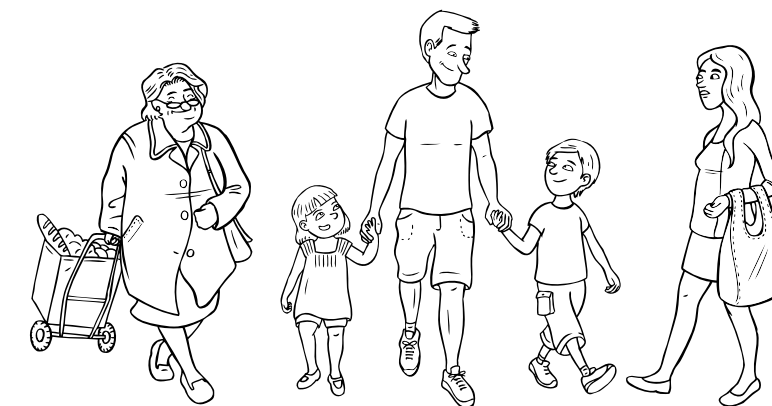
Después, añade el tomate y la pasta, y mezcla todo en la sartén durante un par de minutos a fuego medio.

Para finalizar, Zoe solo tiene que esperar a que se enfríe y ¡listo para meterlo en la tartera!

# ... y tú, ¿Cómo comes el pescado?

¿Quieres saber qué tienen en cuenta a la hora de hacer la compra Marina, Andrés y Zoe?

¿Qué pasos siguen antes de cocinar?



# SABÍAS QUE?



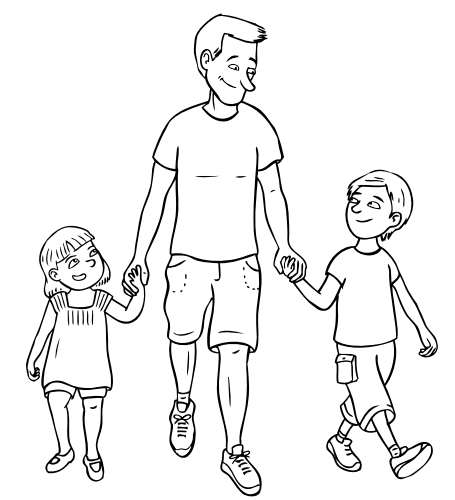
## MARINA

Marina hace la compra todos los días. Antes de ir a comprar **planifica la receta**, piensa en el pescado que va a elaborar y hace una lista con todo lo necesario. Hoy ha elegido una **"Cazuela de pescado"**.

Marina va a la compra diariamente. Para comprar el pescado va a la pescadería de Pepe, **"su pescadero de confianza"**, él siempre resuelve todas sus dudas y le informa del pescado de temporada.

Al llegar a casa Marina se pone manos a la obra, se lava las manos y organiza la zona de cocina.

Como Marina sabe que tirar la comida es tirar el dinero, aprovecha todo lo que puede sus alimentos, y con la cabeza y las espinas del pescado prepara un delicioso caldo. También ha aprovechado lo que le ha sobrado de la cazuela para hacer unas croquetas. De esta manera, con una sola compra, ha elaborado tres recetas.



## ANDRÉS

Andrés y su familia hacen la compra semanalmente y tratan siempre de ajustar el presupuesto. Para ello llevan siempre **la lista de la compra**.

Andrés no dispone de mucho tiempo y compra en una gran superficie. Su cesta de productos pesqueros para la semana es muy variada: **productos congelados, conservas, semiconservas y producto fresco**.

A la hora de seleccionar sus productos, Andrés siempre se fija en el **etiquetado**, de donde extrae mucha información: la denominación comercial, la zona de captura, el método de producción y la presentación.

El congelado lo transporta en **bolsas isotérmicas** evitando **romper la cadena de frío**.

Al llegar a casa, para una mejor conservación de los productos, Andrés, coloca el pescado fresco y las semi-conservas en la parte baja del frigorífico, el pescado congelado en el congelador y las conservas en un lugar fresco y seco.

Andrés tiene en cuenta que para una correcta descongelación, tiene que colocar el pescado congelado en el frigorífico un día antes de su elaboración.



## ZOE

A Zoe le encanta cocinar, siempre está pendiente de las **últimas tendencias gastronómicas**.

Antes de hacer la compra, Zoe consulta sus blogs favoritos de cocina y escoge alguna **receta creativa**. Suele comprar productos variados, hoy tiene una cena con amigos y preparará **"sushi variado de rodaballo, corvina y lubina"**.

Antes de ir a comprar llama a sus amigos para confirmar que todos los invitados asistirán a la cena, no le gusta que sobre comida.

Para hacer la compra acude al súper de su barrio. Hoy comprará corvina, lubina y rodaballo de acuicultura. Zoe sabe que los productos de la pesca y la acuicultura ofrecen la máxima calidad y frescura durante todo el año.

Para una **correcta manipulación de los alimentos**, Zoe se lava bien las manos y sigue las **recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**.

La frecuencia de compra de pescado es menor en hogares de jóvenes independientes y familias con niños pequeños.

El mayor consumo de pescado fresco se registra entre la población senior.

Sabor y presencia de espinas son los principales factores que se tienen en cuenta a la hora de elegir el producto.

Los pescados y mariscos contienen, en general, un alto contenido de Omega 3 de forma natural.

Pescaderías tradicionales, tanto en mercados como a pie de calle, contabilizan la mayoría de los actos de compra de pescado fresco.



HAZ COMO MARINA, ¡PLANIFÍCATE Y NO DESPERDICIES TU PESCADO!

PLANIFICA TU COMPRA



REUTILIZA LOS ALIMENTOS



PESCADERO DE CONFIANZA



¡SIGUE LOS CONSEJOS DE ANDRÉS Y CONSERVA BIEN TU PESCADO!

DESCONGELAR PESCADO



ETIQUETADO



BOLSAS ISOTÉRMICAS



SUS AMIGOS DISFRUTAN DE UNA DELICIOSA CENA Y SI SOBRA ¡HABRÁ TARTERA PARA TODOS!

ÚLTIMAS TENDENCIAS



CALIDAD Y FRESCURA



MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

