

IDivulgació

Anisakis i peix cru

Des de sempre al Mediterrani hi ha hagut un cert consum de peix cru, com poden ser els seitons amb vinagre (*boquerón*). Actualment aquesta moda s'ha vist molt afavorida per l'augment del consum de la cuina japonesa, en la qual és freqüent menjar peix sense cuinar, en forma de sashimi o sushi. També ha augmentat el consum de productes com el salmó, el tàrtar o el carpaccio, que tenen un cert tractament tèrmic o una cocció química, però que no ha sofert un tractament tèrmic suficient per poder prevenir infeccions per anisakis. Els anisakis són una espècie de nematode (cuc) paràsit que viu dins dels intestins de peixos i mamífers marins, com poden ser els dofins. Aquest cuc té un cicle de vida molt

L'altra mesura de precaució, sempre recomanada, és la de congelar el peix abans de consumir-lo en cru durant almenys 48 hores en congeladors normals, o dos minuts a -60°C , ja que la congelació mata a les larves i preveu la infecció de la persona, encara que no evita les al·lèrgies que veurem també en aquest article. Una altra opció molt eficaç és la cocció, assegurant que totes les parts del peix quedin ben cuites. Hem parlat de mesures de prevenció i el primer que imagino que us demaneu és de què ens hem de prevenir? Doncs l'anisakis respon en el nostre intestí igual que ho faria en el del dofí, provocant a la persona dolor abdominal, nàusees i vòmits, però com que la persona no és el seu hoste habitual, el més



complex que intentaré descriure breument. Els ous, que han estat alliberats amb les femtes dels hostes al mar, fan eclosió dins l'aigua alliberant la petita larva que tenen al seu interior. Aquestes larves són ingerides per petits crustacis, els quals a la vegada seran depredats per peixos o cefalòpodes (pops o altres), on el paràsit esperarà fins que un mamífer marí es mengi al seu hoste, o aniran passant per tots els peixos que faci falta, de depredador en depredador. Una vegada ha arribat a l'intestí d'un mamífer marí, posem per exemple un dofí, les larves del paràsit es convertiran en adults al seu intestí, els mascles i les femelles es reproduiran i tornaran a alliberar ous a la mar.



De tot el cicle que hem comentat hi ha un fet que resulta especialment rellevant: el paràsit està dins dels intestins del peix i només passa a la carn quan el peix mor. Aquest punt ens dona la primera línia de prevenció, que és que si nosaltres pescam el peix i l'esbudellam tot d'una, és més difícil que ens infectem, encara que no és impossible. Sempre hauríem de prendre la precaució de no tirar aquestes vísceres directament a la mar, ja que un altre peix se les pot menjar i també quedaria infectat.

normal és que el paràsit mori i sigui suficient tractar els signes clínics immediats. És més perillós per a les persones que hagin desenvolupat una reacció al·lèrgica front l'anisakis, ja que la poden sofrir només per entrar en contacte amb el paràsit, sigui viu o mort, i per tant la congelació o la cocció no seran suficients precaucions per ells. En el cas de sospitar al·lèrgia, es recomana que ho comuniqui al seu metge per tal que li realitzi les proves oportunes, ja que és possible que vostè cregui que és al·lèrgic al peix, però que realment ho sigui front a aquest paràsit. Per la seva tranquil·litat, tot el peix que es consumeix cru a restaurants a la Unió Europea ha estat congelat prèviament al seu consum. Només s'han de prendre les precaucions mencionades en el cas que vostè mateix vulgui preparar el peix en cru, recomanant en aquest cas comprar el peix congelat de forma industrial, assegurant d'aquesta forma que hagi estat congelat a -60°C , per no haver-nos de preocupar pel paràsit. A més, com que molt del peix preparat de forma industrial és esbudellat en el mateix moment de la captura, el paràsit no té temps de passar al múscul i per tant suposa menys perill, fins i tot també pels al·lèrgics. Per contra, aquests vaixells-factories que processen el peix a alta mar tenen la mala costum de tirar les vísceres al mar, probablement la causa de que cada vegada hi hagi més peix infectat. Una altra opció per evitar les infeccions per anisakis és consumir peix de piscifactoria, ja que és molt estrany que aquests animals estiguin parasitats.

Andreu Oliver



Parlem de cuina



Combinant sabors

Per a la jornada gastronòmica d'avui us he preparat un llistat de possibles combinacions de sabors i gustos entre diferents productes culinàries, per a que deixeu volar la vostra imaginació i sorprengueu als vostres comensals amb creacions originals i poc habituals. Aquest llistat sols fa menció a la possible combinació de dos o més ingredients, ja sigui per la seva similitud o pel seu contrast; en cap moment es parla de les possibles terminacions o coccions, cosa que deixaré al bon criteri de la cuinera o el cuiner. Així i tot, i per ajudar a iniciar aquesta tasca d'experimentació, recordeu que un mateix producte permet varis tipus de coccions o manipulacions, i per extensió multitud de formes de presentació al plat: fred o calent, cruixent o escumós, gelatinós o crocant, en forma de flam o gelat; be, això són sols alguns suggeriments:

- Coco / xocolata / plàtan i curri.
- Meló / menta / productes làctics i dàtils.
- Vainilla / cireres o fraules i vinagre.
- Iogurt / xocolata blanca i plàtan.
- Cítrics / menta i té.
- Llimona / fraules i sèsam.
- Pinya tropical / anís / fonoll.
- Canyella i taronges o cítrics.
- Albercocs i iogurt.
- Coco / fraules / llimona i plàtan.
- Gambes / fruites i musclos.
- Pastanaga / gingebre i mel.
- Fraules / pebre verd / vinagre.
- Fraules / sucre i vinagre.
- Cacauets / taronja / formatge i mel.
- Xocolata / safrà / mel i poma.
- Peres i safrà.
- Peix / curri / gingebre.
- Gambes / taronges.
- Ànec / poma / Martini.
- Xocolata negra / formatge / olives.
- Albergínia / iogurt i mel.
- Mel / brossat i fruita.
- Poma / iogurt / alfabeguera.
- Xocolata blanca / mango i oliva negra.
- Formatge / confitura de fraules.
- Tomàtiga / alfabeguera / taronja.
- Foie / mango / cuixot.

Alguns exemples d'aquestes combinacions

Mossegades de bordell: En un escuradents proveu a posar una gamba, un tros de fraula, un musclo i un bocí de kiwi. Assaoneu-ho bé i regau amb un poc de suc de llimona. Tot seguit passeu-lo per farina, ou i galleta picada i fregiu-ho dins abundant oli calent.

Taronges trempades: Pelau una taronja a rodanxes o grells i empolvorada de sucre i canyella a gust. Com a variant, prova a daurar-les dins una paella amb mantega. Una altre variant seria banyar-les (amb molt de compte) dins el sucre caramel·litzat.

Amanida de formatge tendre i fruites: Prepara una amanida amb un poc de lletuga variada, un poc d'àpit rallat, un poc de ceba tendra picada, un parell de pinyons picats, un poc d'alfabeguera picada i afegiu-li el formatge tendre (cru o fos, o fos i allargat amb un poc de nata, o arrebossat) i les fruites (crues o en compota o arrebossades o passades per pasteta d'aigua i farina i fregides, o gratinades o caramel·litzades amb sucre) per a posar alguns exemples de combinacions de sabors i textures que enriquiran la nostra oferta gastronòmica per satisfacció dels nostres comensals o familiars.

Pinxo / foie / mango / cuixot (FOTO): Damunt un bocí de pa posar un saltejat de foie i mango, un poc d'oli d'oliva i un cruixent de cuixot salat.

Olives amb xocolata: Damunt un plat d'olives trencades prova de ratllar un poc de xocolata i afegir-hi uns bocins de formatge maonès. Deliciós!

Bona setmana i bon profit.
Fins la setmana que ve.
www.cuinant.com

Juan A. Fernández

