

P E C E S



parte de la dieta humana desde el Paleolítico

servían como ofrendas a los dioses

Los peces forman parte integral de la alimentación humana desde hace miles de años. Desde las civilizaciones antiguas hasta la gastronomía moderna, los peces ocupan un lugar destacado no solo por su sabor, sino también por su valor nutritivo. En la era de la innovación culinaria, las técnicas de preparación del pescado siguen evolucionando y reflejan no solo las preferencias gustativas, sino también la sostenibilidad y las nuevas técnicas.

Los peces formaban parte de la dieta humana ya en el Paleolítico. Los hallazgos arqueológicos demuestran que los peces de aguas dulces y marinos eran capturados y consumidos hace más de 40 000 años. En el antiguo Egipto, los peces se consideraban un alimento para las clases bajas, pero al mismo tiempo servían como ofrenda a los dioses. Griegos y romanos desarrollaron técnicas de conservación del pescado mediante salazón, secado y fermentación, como la famosa salsa romana garum.

En la Edad Media, los peces desempeñaban un papel fundamental en la Europa cristiana, donde se consumían durante los periodos de ayuno en lugar de carne. La pesca y el secado de los peces permitieron su distribución incluso a las regiones del interior. En Escandinavia surgieron métodos como el curado y la fermentación (surströmming), mientras que en Japón se desarrolló el consumo de pescado crudo, que dio origen al sushi.





Estilos clásicos de preparación del pescado

Los cocineros profesionales deberían dominar toda una gama de técnicas clásicas para preparar pescado. Cada método resalta diferentes características de sabor y textura de la carne del pescado:

Preparaciones térmicas

- **A la parrilla:** ideal para pescados más grasos como el salmón o la caballa.
- **Frito:** muy popular en filetes, especialmente en especies de agua dulce (por ejemplo, la lucioperca).
- **Al horno:** pescados enteros o filetes, a menudo con hierbas aromáticas y cítricos.
- **Al vapor:** muy suave, preserva el sabor delicado; ampliamente usado en la cocina asiática.



Preparaciones en frío y conservación:

- **Ahumado (en caliente/en frío):** método tradicional que prolonga la durabilidad y aporta un sabor intenso.
- **Encurtido y marinado (escabeche, ceviche):** pescado crudo marinado en soluciones ácidas.
- **Fermentación:** menos común en la cocina occidental, pero esencial en Asia (por ejemplo, pastas de pescado fermentado).



Presentaciones crudas

- **Sashimi, sushi, crudo, tartar:** pescados de alta calidad servidos sin tratamiento térmico, con énfasis en la frescura y la textura.

Selección y preparación del pescado

La calidad del pescado es la base de cualquier receta. Los cocineros deben conocer los principios fundamentales:

- ***Frescura:*** ojos claros, branquias rosadas, olor marino neutro.
- ***Técnica de despiece:*** fileteado, desespinado, retirada de la piel; esenciales para un resultado profesional.
- ***Tipos de pescado y su idoneidad para diferentes preparaciones:*** carne grasa vs. carne blanca, marino vs. agua dulce.



Tendencias modernas en la preparación y el servicio del pescado

Sostenibilidad y ética

Aumenta el énfasis en técnicas de pesca locales y certificadas (como MSC, ASC). Uso de especies menos conocidas o subestimadas (por ejemplo, lota, carpa cruciana) como alternativa a las especies en peligro.

Aprovechamiento total (“nose-to-tail”)

Uso de todas las partes del pescado: piel para chips, cabezas para caldos, huevas, hígado. Minimización de residuos en la cocina como componente esencial de la gastronomía moderna.

Fusión y nuevas tecnologías

Combinación de técnicas occidentales y orientales (por ejemplo, ceviche con miso, sashimi con salsas europeas).

Cocción sous-vide del pescado: control preciso de la temperatura, resultado de textura suave sin resecarse.

Fermentación y maduración enzimática del pescado (por ejemplo, el estilo japonés shinkei-jime) para intensificar el umami.



Presentación visual y storytelling

Tendencia al servicio minimalista con énfasis en el origen y la historia del pescado. Uso de hierbas locales y productos marinos como parte de la composición visual y gustativa.

Los peces han sido y siguen siendo la base de la cocina sofisticada. El cocinero moderno no solo debe dominar las técnicas de preparación, sino también comprender los aspectos ecológicos y éticos en la selección de las materias primas. El comensal actual espera no solo un plato excelentemente preparado, sino también un enfoque consciente hacia los recursos. Con el avance de las tecnologías y la inspiración global, la preparación del pescado sigue evolucionando y representa para los cocineros un espacio inagotable de creatividad y maestría.
