

Por qué el bacalao salado noruego fue el primero en llegar a España y resiste a modas culinarias

El pescado salado noruego tiene una textura delicada. Su sabor es delicioso gracias a una madurez cuidada al detalle. "¿Sabías que el bacalao salado noruego es el que los españoles han consumido tradicionalmente desde hace siglos, el que siempre se ha preparado en casa?" El Consejo de Productos del Mar de Noruega explica algunas claves para entender este producto clásico de Semana Santa

Noruega y España llevan siglos hermanadas por un alimento gourmet ligado desde hace cientos de años a las más arraigadas prácticas culinarias: los platos de cuaresma y Semana Santa que recurren al mejor pescado como ingrediente para sustituir la carne, prohibida durante esta época por las costumbres ligadas al cristianismo.

Aunque de todos conocido, lo cierto es que el bacalao salado noruego es el que se ha consumido en España desde hace siglos, con recetas que han sucumbido modas, que han pasado de abuelos a padres e hijos hasta la actualidad. Actualmente, no existe ni una sola región española donde no se recurra cada año por estas fechas a los platos con bacalao, en origen una alternativa de pobres pero que hoy es sinónimo de lujo asequible y de alta gastronomía patria.

Además, los beneficios del Bacalao están bien contrastados, por lo que es una razón muy a tener en cuenta para introducirlo en todo tipo de dietas. Y es que su carne es muy magra, con un contenido de grasa inferior al 3% y sin apenas hidratos de carbono. De hecho, el 96% de las calorías en una porción de bacalao vienen de las proteínas y estas, además, aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. Además, una porción de bacalao de 150 gramos cubre la ingesta necesaria diaria de Omega 3. A todo ello, se suman sus vitaminas.

"El sabor del bacalao noruego y otras salazones de pescado blanco del país es resultado del hábitat libre que las limpias y transparentes aguas del océano Ártico proporcionan a estas especies durante toda su vida", recuerda el director del Consejo de Productos del Mar de Noruega en España, Björn Erik Stabell.

Algunas curiosidades del bacalao salado de Noruega

Proceso de curación 100% natural. El pescado salado noruego es un producto gourmet y asequible que ha logrado resistir modas gastronómicas y sigue en perfecto estado de forma tras varios siglos de vicisitudes. Son muchas las curiosidades que no todos los consumidores conocen. El pescado salado procedente de Noruega se distingue del resto por una textura delicada. Su sabor es delicioso gracias a una madurez cuidada al detalle. Y es que el proceso de curación es cien por cien natural, lo que le otorga su color característico. Cuando el bacalao es desalado y cocinado, adquiere un color blanco intenso que anima a disfrutar de unas lascas superlativas que recuerdan a la infancia.

Alimento centenario, más vigente que nunca. Comenzó en el siglo XV, cuando los pescadores españoles y portugueses navegaban a Terranova y había que conservar el pescado. El proceso de elaboración del bacalao tradicional noruego es completamente natural y se ha mantenido inalterado desde hace generaciones. Hoy, como viene haciéndose desde hace siglos, los únicos ingredientes que los noruegos añaden al bacalao son sal y tiempo, lo que lo convierte en un producto único.

¿Cómo se conserva? El bacalao sigue un proceso de maduración como los buenos quesos y los vinos. El método de salmuera es uno de los más antiguos que se conocen, ya que todas las grandes civilizaciones lo utilizaron para cubrir y conservar los alimentos. Este proceso explica las propiedades y sabores.

Cualidades nutritivas muy interesantes. El bacalao noruego es nutritivo, fácil de digerir y delicioso. Destaca su alto contenido de proteínas magras, proteínas, aminoácidos esenciales.

Recetas de Hung-Fai

La versatilidad gastronómica es otra de las bondades del bacalao salado noruego. El chef Hung-Fai, uno de los mejores embajadores de este pescado, propone para el Consejo de Productos del Mar de Noruega una serie de recetas sencillas para sacar el máximo partido al producto.

1.- Bacalao tradicional noruego al horno

El proceso de salazón y maduración se elabora siguiendo el método tradicional noruego perfeccionado durante generaciones.

Para la elaboración de esta receta, los tacos desalados se precalientan en el horno a 180°. En una fuente se colocan los tacos y se añade una pizca de pimienta molida y un chorrito de aceite de oliva. A continuación, se hornea durante 18 o 20 minutos, dependiendo del grosor del taco.

Por otro lado, para preparar la bilbaína, en una sartén con aceite se añaden los ajos laminados. Una vez que estén dorados, se retiran del fuego, incorporando después un chorrito de vinagre de vino y un poquito de txakoli o vino blanco, con mucho cuidado para que no salpique mucho.

Una vez que el pescado esté cocinado, a la hora de emplatar, se colocan los tacos en el plato y la bilbaína por encima. Se añade una pizca de perejil picado y quedaría completada la receta.

Más información y recetas: <https://mardenoruega.es/recetas/>

El Consejo de Productos del Mar de Noruega (NSC, en sus siglas en inglés) depende directamente del Ministerio de Comercio, Industria y Pesca de Noruega y es responsable de dar a conocer los valores diferenciales de las referencias nacionales. El NSC tiene su sede en Tromsø y posee oficinas locales en 12 de los mercados de pescado y marisco noruegos más importantes del mundo: Suecia, Alemania, Reino Unido, Francia, Portugal, Italia, Brasil, Japón, China, Singapur y EE. UU, además de España.

Datos de contacto:

Tactics Europe

Consejo de Productos del Mar de Noruega

915062860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Industria Alimentaria](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>