

CONSUMO - ALIMENTACIÓN

Empieza la Cuaresma también en el plato

Sube la venta de bacalao para potajes. El truco: incorporarlo poco antes de cortar el fuego para no cocerlo en exceso

B.H. | SALAMANCA

AYER se celebró el primer Viernes de Cuaresma, algo que se notó desde principios de semana por el incremento en la venta de bacalao, sobre todo salado, para los potajes. Tanto con garbanzos como con espinacas, hay que desaguarlo días antes, por lo que los salmantinos empezaron a llevarlo a casa entre el martes y el miércoles pasado, según explica Susana, que además de fruta también comercializa encurtidos y salados. Alberto, especialista en el sector, advierte de un error que se comete habitualmente en la cocina: cocer el bacalao junto con el resto de los ingredientes. "Se debe incorporar poco antes de apagar el fuego, cuanto menos se guise mejor", aconseja.

Aunque todo es bacalao salado, no todas las piezas son iguales. Para el potaje vale cualquiera de ellas, tanto las que tienen piel como las que no, así como las que tienen espinas. "La mayoría de la gente prefiere la de piel o espinas porque da más sabor. Si se prefiere un caldo, gelatinoso es mejor elegir cabezas o callos, pero cualquier opción es buena", subraya Alberto.

Y siguiendo los consejos del especialista, también se puede elaborar un buen potaje con precortes de bacalao. Los precios van desde los 6,65 euros el kilo en el caso de las cabezas, a los 7,5 euros el kilo en el de las piezas de precorte. "Y de ahí al infinito", resume Alberto. Pero tan importante como el bacalao son las espinacas, que han volado esta semana de las fruterías, donde el manejo se vende a entre 0,75 euros y 1,3 euros, 20 céntimos más barato que hace unas semanas para allanar el camino a la tradición.



Piezas de bacalao salado, la estrella de esta semana de Cuaresma. | CUESTA

LA NOVEDAD



Castañas pilongas, el antiguo caramelo

Aún se venden castañas pilongas, deshidratadas, que los abuelos comían como caramelos, pero que también se hidratan para darle uso gastronómico. "Es muy típico incorporarlas al arroz con leche", asegura Antonio, que vende el paquete a 3,5 euros. | J. CUESTA

Así está el mercado

▲ Sube el pollo tras aumentar la venta

Desde que pasó la Navidad casi la única carne que ha incrementado su consumo ha sido el pollo. Es unánime la opinión entre los carniceros, tanto que el aumento de la demanda ha tenido un efecto directo en el precio, dado que las piezas por entero han subido hasta 1,75 euros el kilo. Se han encarecido 20 céntimos los tomates, para llegar a 1,98 euros el kilo, así como la merluza, que ya escala a 12,99 euros. El salmón asciende a 12,99 euros y el gallo sube hasta 16 euros.

▬ Siguen igual la fresa y la mandarina

La fruta ha estado muy estable esta semana tras unos meses en los que los precios tampoco se han disparado como en años anteriores ante la falta de temporales y fuertes heladas. Las fresas de mayor calibre siguen en 3,98 euros el kilo, las mandarinas no se mueven de 1,68 euros el kilo, mientras que la pera y la manzana continúa en 1,98 y 1,28 euros el kilo respectivamente. Aunque es uno de los pescados más vendidos ahora, el bacalao persiste en los 11,9 euros el kilo fresco.

▼ Baja el limón, las judías y el cabrito

El limón se encuentra en cotas muy económicas, casi sorprendentemente económicas cuando lleva años por encima de los 2 euros el kilo. Ahora se pueden encontrar a 1,68 euros después de la bajada de esta semana. "A ver cuanto dura, ya subirá", augura Susana. También ha caído el precio de las judías de Marruecos hasta 2,98 euros el kilo, el cabrito pierde un euro hasta los 10,5, así como la dorada y la lubina de piscifactoría, que están en 6,99 euros, 4 euros más baratas.



Exposición de proyectos audiovisuales. El consultor Diego Marqueta impartió un taller sobre 'Pitch' organizado por la Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación de la Universidad Pontificia. | CUESTA



Asamblea del programa de la experiencia. La Federación Regional de Asociaciones de Alumnos y Antiguos Alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León celebró en la Pontificia su asamblea ordinaria. | ALMEDA



Abogacía digital en Derecho. Los seminarios sobre 'Abogacía digital y Legaltech' concluyeron ayer en Derecho habiéndose abordado áreas como gestión digital, la tecnología blockchain o las futuras perspectivas del comercio electrónico. | ALMEDA



Fase local de la Olimpiada de Química. La XXXII Olimpiada de Química de Castilla y León celebra en Salamanca su fase local. Lo hizo en la facultad de Ciencias Químicas con una nutrida participación. | GUZÓN



Últimos avances para tratar el Parkinson. La neuróloga Carmen Gasca ofreció en el Colegio de Médicos de Salamanca una conferencia en la que expuso los últimos avances terapéuticos para combatir el Parkinson. | GUZÓN