

MARTÍN CARRERA

EL LECHONCITO DE RÍO

EL CHEF PREPARA PACÚ, UNO DE LOS PESCADOS MÁS NUTRITIVOS DEL LITORAL

Resumen realizado por Arq. Guillermina Dapello
Dirección de Acuicultura - Subsecretaría de Pesca y Acuicultura
Ministerio de Agroindustria

A continuación se transcriben fragmentos de la nota que la periodista Laura Litvin, de la revista La Nación, le hiciera al chef Martín Carrera. La importancia de esta nota radica no solo en las recetas y consejos de cocción que brinda el chef, sino en sus conceptos sobre los pescados de río y mar de origen nacional.

Martín Carrera es un reconocido chef, que después de trabajar en 17 países volvió a la Argentina. Decidió dedicarse a la gastronomía durante un viaje a París para un congreso de veterinarios, su primera profesión. Estudió en Lausana, Suiza, y fue chef de importantes restaurantes europeos hasta que en los 80 cuando volvió triunfo tanto en Argentina como en Chile y Perú. A partir de los 90 fue docente, chef ejecutivo de la central de restaurantes de los Juegos Olímpicos de Barcelona y de varios hoteles Hilton, entre otros; desarrollando proyectos en el campo de la cocina, hotelería y de la academia. Actualmente cocina en el bodegón "Lo de Jesús" del barrio de Palermo.

"Existen algunos mitos alrededor de los pescados de río: algunos argumentan que saben a barro o no los comen porque son grasosos. A mí me gustan todos, jamás sentí ese sabor y la grasa que tienen es de la buena: aportan Omega 3 y 6, tan beneficiosos para la salud. El pacú es una maravilla, tiene una carne muy sabrosa de color amarillento y la receta clásica es a la parrilla porque tiene una piel muy fuerte que resiste el calor. La grasa humecta la carne y la vuelve deliciosa; por eso en el Litoral se lo conoce como *el lechoncito de río*. Es difícil de pescar, tiene unos dientes que parecen humanos y es primo hermano de las pirañas, pero no es agresivo. Es muy escurridizo, salta para atrapar frutos de los arbustos. Es omnívoro, pero se alimenta principalmente de plantas y frutas, por eso es tan exquisito. Los que llegan a Buenos Aires son de criadero, pesan alrededor de 2 kilos, son más pequeños que los silvestres. En un momento estuvieron al borde de la extinción, la crianza ayudó de alguna manera a preservarlos.

.... cuando le traen el pacú elegido, sonrío. "Es el único pescado que tengo en mi carta. Tengo una larga relación con los pescados, creo que es lo que más me gusta cocinar. ... Admiten ser salteados, grillados, hervidos, al horno, pochados; son mucho más versátiles que el pollo o el cerdo. Nosotros no lo consumimos, mucho menos los de río, pero son sabrosos y nutritivos, tenemos en abundancia. Debemos reivindicar a los pescados argentinos.

¿Cuál es el punto correcto en la cocción del pacú?

Es muy importante. La gente cree que hay que recocinar todo, pero no es así. Si pasas de cocción al pacú (como sucede con todos los pescados) queda horrible. La grasa permite que la carne se humecte y quede muy dorada a la parrilla. No necesita nada, apenas un toque de sal cuando lo das vuelta, un poquito de limón y nada más. Con pacú se puede hacer las recetas de cualquier pescado: además de grillarlo se puede usar en relleno para pastas o empanadas, en milanesas, en albóndigas o en escabeche. en la boca no es grasos, tiene untuosidad, es jugoso.

.... Los de criadero vienen al vacío, se conservan bien y vienen sin cabeza, cortados en filetes grandes. Tiene escaamas y una carne amarillenta firme.

¿Por qué comemos poco pescado de río?

Porque es difícil de encontrar y no tenemos cultura. Son pocas las pesquerías que trabajan a la antigua, no hay pacú a la vista. No comemos ni de río y ni mar, comemos salmón del Pacífico de criadero. En el sur tenemos truchas que se mueren de viejas. Nuestro mar tiene ostras y navajas que nadie conoce, tenemos pulpititos lindísimos y comemos importados. Tenemos un gran desafío por delante para poder apreciar lo que tenemos.

¿El sushi y el cebiche nos hicieron más amigos del pescado?

Nos hicieron más amigos del salmón importado. Seguimos sin comer pescados argentinos. ¿cuántos restaurantes no sirven salmón? Tenemos lenguado, pejerrey, besugo, abadejo, sardinas y una larga lista, pero comemos salmón. Tiene que haber una política que apoye y ponga en valor nuestros productos."

PACÚ CON SALSA DE LIMÓN

2 filetes de pacú
Para la salsa:
2 limones
2 cebollas blancas en juliana
1/2 ajo laminado
Cilantro fresco
1 vaso de vino blanco
1 taza de fumet concentrado
Crema de leche
1 cda de manteca
Sal y pimienta negra

Cocinar el pescado a la parrilla primero del lado de la piel. Pasados 5 minutos condimentar con sal y pimienta. Cuando la piel adquiera rigidez dar vuelta y dorar un poco la carne.

Para la salsa de limón exprimir los limones. Saltear en manteca la cebolla y el ajo hasta que la cebolla casi caramelice. Condimentar con el cilantro. Agregar el jugo de limón y llevar a ebullición. Incorporar el vino blanco y dejar reducir hasta la mitad a fuego lento. Agregar el fumet de pescado y reducir hasta la mitad. Agregar la crema de leche y reducir hasta que tome consistencia untuosa, salpimentar, colar y reservar. Servir el pescado con la salsa aparte. Acompañar con puré de papas aromatizado con hierbas frescas.

EMPANADAS MESOPOTAMICAS

Relleno de pacú: desmenuzar la carne y mezclar con salsa blanca espesa, ralladura y jugo de limón, ajo y morrón rojo asado picado

Esta nota pone en valor a una especie proveniente de la acuicultura nacional, el **pacú**, cuya producción se ha incrementado en los últimos años, siendo junto a la trucha dos de los cultivos principales de nuestro país.

