

Una de pulpo

Comparado con el resto del marisco, el contenido de colesterol del pulpo es relativamente bajo

Siempre es bienvenido: en las mesas de los restaurantes con cinco tenedores, en la barra de cualquier taberna de barrio y en las cocinas domésticas. Y no solo se presenta en todos ellos a la gallega con patatas -la fórmula más conocida-, sino que el pulpo es un marisco que se presta a diversas elaboraciones. Pero además de que cuenta con un sabor y una textura inconfundibles, reúne numerosas ventajas nutricionales.

De primeras, en comparación con el resto de mariscos, el pulpo tiene un escaso valor energético y su contenido de colesterol y de proteínas es relativamente bajo. Entre los minerales destaca su aporte de calcio (144 mg

por 100 g) y, entre las vitaminas, la vitamina A, la B3 y, en menor proporción, B1 y B2.

Su presencia se populariza en los meses de verano. Pero, en realidad, el pulpo se captura durante todo el año. Se comercializa fresco, cocido o sin cocer, congelado (siempre cocido) o en conserva (ejemplares de pequeño tamaño) y, en ocasiones, hasta desecado. En los puntos de venta, lo común es que se disponga limpio y con la carne ablandada.

¿Cómo limpiar el pulpo?

Tanto sus propiedades nutricionales, como su versatilidad culinaria hacen que el pulpo sea un alimento muy recomendable. Sin embargo, es frecuente que, por el proceso de limpieza que requiere, su preparación dé pereza.

Y es que limpiarlo lleva su tiempo y tiene su técnica. En primer lugar, se separan los tentáculos. Después, se debe dar la vuelta al manto, eviscerar el ejemplar y quitarle los ojos y la boca. A continuación, se recomienda introducirlo durante un par de minutos en agua hirviendo para poder pelarlo con más facilidad. Y para ablandar su carne se puede golpear la pieza contra una superficie dura o bien congelarla durante tres días.

Los pulpos pequeños tienen la carne tierna y sabrosa, por lo que no es necesario ablandarla. Y de los ejemplares de mayor tamaño, solo se comen los tentáculos.

¿Cómo cocinarlo?

Su carne se puede hervir, asar a la parrilla o freír. Combina muy bien con ajo, cebolla, tomate, limón, aceite de oliva, pimentón, jengibre, vino o salsa de soja.



Su tinta se aprovecha para elaborar las salsas que acompañan a este marisco o a otras preparaciones como pasta o arroz. En el mercado la tinta se puede adquirir por separado, en bolsas pequeñas o congelada.

De todas las recetas, la más famosa es la de "pulpo a la gallega con patatas". Para su elaboración, antes de cocinarlo se debe ablandar su carne. Esto se consigue congelándola durante dos días para matar el nervio, ya que, al transformarse el agua del propio alimento en hielo, este ocupa un mayor volumen y hace que se rompan los tejidos y, por tanto, la carne queda más tierna. Si se ha decidido congelarlo, un día antes de cocinarlo se descongela en el frigorífico sobre una fuente para que escurran los jugos.

Una vez ablandado, se pone al fuego una cazuela con agua y una cebolla y, cuando rompa a hervir, se añade el pulpo. A continuación, se sujeta por la cabeza y durante tres veces segui-

das, se mete y se saca de la cazuela, antes de soltarlo definitivamente; es la técnica conocida como "asustar el pulpo". El tiempo de cocción dependerá del tamaño de la pieza; así, un pulpo de dos kilos se cocinará durante 50 minutos.

Ya cocido, se retira del fuego, se tapa la cazuela y se deja reposar unos 15 minutos para evitar que se caiga la piel. En esa misma agua, se cuecen las patatas, peladas y cortadas en rodajas gruesas. Y cuando estén tiernas, se sacan de la cazuela, se escurren y reservan.

En el momento de servir, con una tijera se corta el pulpo en trozos no muy gruesos y se van colocando las patatas y los trozos de pulpo en platos individuales de madera. Por último, se aliña con un chorro de aceite de oliva y se espolvorea con pimentón dulce, pimentón picante y abundante sal gruesa.



CONGELACIÓN COMO MÉTODO DE CONSERVACIÓN

A temperaturas adecuadas de congelación del pescado y el marisco, la multiplicación bacteriana culpable de su deterioro se interrumpe, además de que se retrasa o detiene la alteración de sus proteínas y grasas. Por eso, la congelación los conserva durante meses y preserva su calidad original, tanto higiénica como nutricional y organoléptica (textura, sabor, aroma, etc.), incluso después de su descongelación.

La calidad de los productos de la pesca congelados depende de diversos factores:

- **Calidad inicial.** Hay que seleccionar piezas de gran frescura y controlar todas las operaciones previas a la congelación.
- **Velocidad y temperatura de congelación.** La calidad es tanto mejor cuanto menor es el tiempo transcurrido entre su captura y su congelación. La ultracongelación es el mejor sistema y consiste en alcanzar una temperatura de 0 a -5 °C en menos de dos horas en el centro del alimento. A continuación, se mantiene a temperaturas de -20 °C hasta su completa congelación y, por último, se conserva a -25 °C. Si después se someten a una descongelación correcta, las características del congelado son casi las mismas que las del fresco.