

Comer mejillones sin riesgos

El éxito de los mejillones reside en su sencillez y versatilidad a la hora de prepararlos

Ya sea como aperitivo o como plato principal, los mejillones siempre son bienvenidos. A la marinera, al vapor o a la vinagreta son algunas de las formas más habituales de cocinarlos. Permiten recetas sencillas, apetecibles y también muy acertadas desde el punto de vista nutricional: la ración de 100 g apenas aporta 67 Kcal.

Molusco bivalvo

Lo llamamos mejillón, pero dependiendo de dónde pongamos los pies (y el mantel), se le conoce por otros nombres como mojojón, mocejón, ligerón o macillón. En cualquier caso, se trata de un molusco bivalvo (con dos conchas), cuya masa interna tiene forma de saco y un color anaranjado cuya intensidad no responde a su calidad o sabor, sino a su género. Si es pálido, será macho; si es más fuerte, hembra. En cualquier caso, tiene más hierro que la carne de cerdo o la de ternera. Y destaca por su contenido de proteínas de buena calidad, las que contienen los aminoácidos esenciales.

Aunque los hay salvajes, la mayor parte de los mejillones que se venden en nuestro país proceden de la acuicultura, más económicos. Un kilo de mejillones de roca puede adquirirse por 5,10 euros, casi el doble del precio habi-

tual (fuera de épocas señaladas, como la Navidad) para los mejillones procedentes de la acuicultura. Los salvajes son muy abundantes en zonas costeras de Galicia, pero al mercado también llegan ejemplares criados en Nueva Zelanda o Portugal.

En la cocina

Cocinarlos requiere un nivel mínimo de manejo en la cocina, aunque también hay recetas elaboradas. Todas ellas, eso sí, son igual de sabrosas y aplaudidas.

Una de las formas más comunes de preparar mejillones, por su fácil ejecución, es al vapor y regados con un chorrito de zumo de limón o acompañados con una salsa picante, una vinagreta o mayonesa. De esta manera, conservan todas sus propiedades nutricionales intactas y resultan muy digestivos.

También son muy socorridas otras delicias como los tigres, plato hecho con la carne de los mejillones muy picada, mezclada con otros ingredientes (cebolla, ajo, pimiento, vino, gambas) y salsa bechamel. La masa se coloca en las conchas vacías, se reboza y se fríe.

Y ahí no acaba la cosa. Los ejemplares más pequeños son ideales para sopas de pescado, cremas de marisco, arroces, pasta, patatas, verduras o ensaladas. Además, también se pueden emplear para elaborar brochetas, combinándolos con trozos de carne, pescado y verduras. En cambio, los más grandes son perfectos para gratinar.

Precauciones

No deben consumirse los que no se han abierto. Con la higiene no hay que quedarse corto. Independientemente de cómo se vaya a cocinar el medio

kilo de mejillones, antes de que llegue a la mesa, deben lavarse a conciencia. Además, es mejor cortar los hilos que tienen y no arrancarlos, ya que se podría echar a perder la carne. Tampoco es necesario quitar las adherencias duras de la cáscara porque, en el momento de la cocción, ayudarán a potenciar el gusto a mar.

Por último, pero no por ello menos importante, es primordial recordar que los ejemplares que no se abran en la olla es mejor rechazarlos: esto indica que probablemente hayan muerto antes, por lo que no resulta aconsejable consumirlos.

Una vez limpios, si no se van a cocinar en el momento, deben conservarse en un lugar fresco, como la nevera, cubiertos con un trapo húmedo. Eso sí, si hay cambio de planes y los mejillones desaparecen del menú definitivamente, es recomendable o bien congelarlos en crudo o bien cocinarlos y congelarlos. Así pueden conservarse entre 3 y 6 meses.

www.consumer.es



¿CÓMO SABER SI ESTÁN EN BUEN ESTADO?

Como las ostras, las almejas, las vieiras o los berberechos, los mejillones son moluscos filtradores. Esto significa que el agua, limpia o contaminada, pasa a través de sus conchas, dando vía libre a bacterias, virus y toxinas que, si llegan a ser ingeridas por el ser humano, pueden constituir un riesgo de intoxicación.

La existencia de esta posibilidad nos alerta de que con este tipo de alimento debemos extremar las precauciones, tanto de higiene como de conservación. Por eso, es importante someterlos a algún tipo de cocción, ya que ese proceso es un potente higienizante.

Antes de echar los mejillones a la olla, hay que observarlos con atención: comprobar que despiden olor a mar, que la cáscara brilla, que la carne se ve húmeda y firme y, sobre todo, es muy aconsejable fijarse en estos tres aspectos básicos:

1. La concha debe estar perfectamente cerrada. Si está rota, mala señal. Deberá desecharse. El mejillón pasa mucho tiempo filtrando el agua que pasa al interior, de manera que cuanto más cerrado esté, menos contaminación tendrá.
2. En el caso de que esté abierto, hay que darle un pequeño golpecito con los dedos. Si reacciona al golpe y se cierra, significa que aún está vivo. Si no se cierra, debe tirarse al cubo de la basura orgánica.
3. El aspecto de la cáscara debe ser brillante, con olor a mar. El color más habitual es el azul oscuro, casi negro, pero según la especie y la zona de extracción también se pueden encontrar ejemplares verde oscuro o claro.

