

BIVALVOS

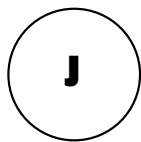
ESTOS COFRES TIENEN LLAVE

Esconden un sabroso tesoro blindado y se distinguen de sus primos, los gasterópodos y los cefalópodos, por el par de conchas que cubren su cuerpo. Hablamos de los bivalvos, esos moluscos con nombre de cuarteto rumbero entre los que se cuentan las navajas, las ostras o las vieiras. Son fuente de proteínas, vitaminas y minerales, pero también muy sensibles a malas manipulaciones. Para sacarles el máximo partido en la cocina o saber si están frescos, hay que conocer la combinación de su caja fuerte.





Marchando una de mejillones.
Si se cocinan al vapor con un chorrito de limón, estos bivalvos conservan todas sus propiedades y resultan más digestivos.



Junto a las truchas, merluzas, doradas y sardinas, encontramos en las pescaderías una notable variedad de moluscos con una, dos o ninguna concha. En esta ocasión, nos centraremos en los bivalvos (los de dos conchas), que destacan por la elevada cantidad de proteínas de alto valor biológico que aportan, por su bajo contenido en grasas y por ser fuente de vitaminas y minerales como el fósforo, potasio, hierro, yodo y zinc, como señala Isabel Bertomeu, dietista-nutricionista de la Fundación Dieta Mediterránea.

La interesante tabla de valores nutricionales que ofrecen, de los que nuestra salud puede beneficiarse, hace que la experta recomiende su consumo en una dieta sana y equilibrada. “Aportan ácidos grasos esenciales, por lo que existen estudios que indican que su consumo ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, reduciendo la aparición de arteriosclerosis o trombosis coronaria, entre otras patologías”, explica.

Tenemos convincentes y saludables razones para comer unos mejillones al vapor o unas almejas a la marinera. Sin embargo, no hay que perder de vista que las reacciones alérgicas a los mariscos son una de las respuestas alimentarias de este tipo más comunes en el mundo. Por ello, “las personas con alergia a los mariscos no deberían comer bivalvos”, recuerda la experta. “La cocción de estos productos disminuye el peligro de la presencia de microorganismos, pero no destruye las toxinas”.

Por ello, si el producto contiene estas sustancias en el momento de su recolecta o se generan debido a una mala manipulación, conservación o almacenamiento, podría poner en riesgo a los consumidores. Riesgo que, según Bertomeu, aumenta ante la tendencia de consumir estos productos crudos o, como mucho, aliñados ligeramente con limón o vinagreta. Por ese motivo, algunas personas que forman parte de grupos de riesgo deben evitar estos productos crudos, como las mujeres embarazadas, las personas mayores, las inmunodeprimidas o las que padecen de cáncer, diabetes, enfermedades hepáticas o infección por VIH, entre otras.

EN EL MERCADO, LOS CINCO SENTIDOS.

Si queremos comprar unas almejas o unos berberechos con la tranquilidad de que su consumo es seguro, es necesario asegurarnos de que sean frescos y que aún estén vivos. Para ello conviene poner en alerta los cinco sentidos:

- **Al golpear la cáscara**, que debe estar mojada y brillante (pero nunca rota ni sucia), los moluscos han de reaccionar.
- **Además, debe estar cerrada** y ofrecer una fuerte resistencia a abrirse. Si no sucede así, significa que el animal no está vivo y no debe consumirse.
- **La concha ha de contener líquido intravalvar**, que debe ser claro, transparente y abundante.



CUANDO EL MAR SE VUELVE ENCARNADO

Vas al mercado y el pescadero te dice que no hay mejillones a causa de la **marea roja**. ¿A qué se refiere? Se trata de un **fenómeno natural provocado por el exceso de microalgas en el agua**. Estas pueden ser tóxicas y, al ser el alimento de organismos marinos como los bivalvos, llegar a perjudicar la salud de las personas que los consuman. **El color puede variar entre rojizo, pardo o verdoso**: depende del pigmento que tenga la microalga en proceso de proliferación. La formación de estos bancos de microalgas se debe a un cúmulo de **circunstancias naturales, como la temperatura, la luz, el pH, la disponibilidad de ciertos nutrientes o la salinidad**, cuya confluencia hace que algunas especies de algas microscópicas se multipliquen de forma descontrolada y se extiendan rápidamente. El problema es que algunos de estos vegetales, que sirven de alimento a almejas, mejillones, berberechos y ostras, entre otros bivalvos, son también productores de potentes toxinas que acaban en el interior de estos animales. Esto les convierte en una especie de “caballo de Troya”, ya que aunque las toxinas no afectan a los moluscos ni les producen cambios perceptibles en su olor, color o sabor, **sí pueden intoxicar al ser humano**. La gravedad dependerá del tipo de toxina y de la dosis ingerida. Esta situación podría evitarse, ya que en la mayoría de los casos se deben a la imprudencia de aquellas personas que recolectan moluscos en la playa. Por ello, una forma de minimizar las posibilidades de intoxicación es adquiriéndolos en las pescaderías.



• **El olor tiene que ser agradable**, con recuerdo al aroma de mar. Si no es así, es mejor que optemos por descartarlos.

EN CASA, MEJOR EN LA NEVERA.

Vistos, tocados y olidos en la pescadería, lo siguiente es prepararlos o conservarlos en casa hasta el momento de su preparación. En el caso de que los hayas limpiado pero aún no vayas a consumirlos, se conservarán mejor refrigerados en la nevera hasta su elaboración. “Si va a pasar más de un día, es preferible cocinarlos y congelarlos o congelarlos en crudo”, advierte la experta. De este modo se conservarán entre 3 y 6 meses. Y no olvides descongelarlos siempre en la nevera, no al aire libre.

En la mesa, es frecuente comerlos en crudo o con un chorrito de limón. Pero también se preparan al vapor, poniéndolos al fuego en un recipiente hasta que se abra la concha. Cocinados de este modo, se pueden consumir en solitario o también como ingrediente de una gran variedad de recetas. Los moluscos se adaptan muy bien a muchas preparaciones culinarias. Un ejemplo clásico es el ragú de moluscos elaborado con diferentes especies.

La forma de prepararlos dependerá del plato al que los destinemos. La nutricionista nos proporciona algunas pautas gastronómicas que observar en cada caso.

• **Si vamos a añadir los moluscos a una salsa o un guiso**, hay que echarlos justo antes de servir la elaboración. Cuando se hayan abierto por efecto de la cocción, se sirven.

• **Los berberechos, almejas y navajas** están muy ricos a la plancha. Para ello, se echan a una sartén caliente para que se abran y se añade un poco de aceite con ajo y perejil muy picado.

• **Las almejas y las ostras** pueden y suelen comerse crudas. En el caso de las primeras, basta con abrirlas con una puntilla por la parte opuesta a la bisagra. Después las colocamos sobre hielo picado y añadimos unos gajos de limón. Con las ostras se procede de manera similar, pero utilizando un *abreostras*. El resto consiste simplemente en disfrutar.



La conserva, una opción segura.

Este tipo de alimento es uno de los que más se consumen en lata. Los berberechos, las navajas o los mejillones en conserva son, sin duda, una alternativa perfectamente segura y saludable a su versión fresca. Así lo cree Isabel Bertomeu, quien nos recuerda que estos alimentos han sido esterilizados (a veces también cocinados) y colocados en un envase también esterilizado y cerrado de forma duradera y hermética. Esta explicación le lleva a concluir que “los bivalvos, frescos o en conserva, son alimentos con un perfil nutricional excelente y, por ello, indispensables en una dieta saludable”.

MOLUSCOS CON DOS CONCHAS Y MIL SABORES



ALMEJA MÁS QUE UN 'PICA-PICA'

La más conocida es la gallega, que posee una concha de color gris claro y oscuro y que se pesca en las costas del noroeste. También es muy popular la chirla o almeja del Mediterráneo, bastante más pequeña, pero muy jugosa.

Tanto una como otra destacan por su **alto contenido en hierro** (14 mg cada 100 g), que les convierte en el aperitivo perfecto para **evitar la anemia** por falta de este mineral. Y, quien dice aperitivo, dice un arroz con almejas o algo un poco más sofisticado, como una **ensalada templada** con alcachofas y almejas. Opciones riquísimas que te costarán alrededor de **entre 20 y 30 euros el kilo**.

Cuando vayas a la pescadería, asegúrate de que te lleves un buen producto. Para ello, dale **un golpecito a la concha**: si no se cierra, es que no están vivas.

MEJILLÓN RICO Y ECONÓMICO

No solo es **hipocalórico** (72 Kcal/100 g), también constituye una excelente fuente de **proteína de alta calidad**. Una ración de unos 15 mejillones proporciona la misma cantidad de este nutriente que un bistec de 170 gramos, con la ventaja de que **carece de las grasas saturadas de la carne**.

La variedad de mejillones que podemos encontrar es enorme. Sin embargo, más allá de las diferencias de tamaño, color o de si tienen o no barba, el mejillón es un marisco pequeño de concha alargada y estriada, de tono azulado más o menos oscuro que podemos adquirir a buen precio todo el año, **entre 3 y 8 euros el kilo**.

Si los mejillones son grandes, puedes **gratinarlos**. Los pequeños constituyen un ingrediente ideal para sopas y arroces. Antes de prepararlos es conveniente **lavarlos** para eliminar restos de suciedad. Y si no los vas a cocinar en el día, mejor cocerlos y congelarlos, con o sin concha.



OSTRA LUJO CON UN TOQUE DE LIMÓN

De entre las más de 100 especies que podemos encontrar, los gastrónomos prefieren las del género *Ostrea*, conocidas como ostras planas. Su precio ronda los **30 euros la docena**: no es un pica-pica cualquiera, por tanto, sino una **delicatsen** para ocasiones especiales. Lo habitual es comerla **cruda** acompañada de unas gotas de limón, pero hay otras formas más innovadoras de prepararla, como **rebozada en harina de maíz** y fritas, o bien **escabechada**. Saber si son frescas no resulta difícil. En primer lugar, si la ostra está **cerrada**, evidentemente lo es. Si está abierta y al golpearla no se cierra, mejor deshazte de ella, ya que no está viva. Una vez la has abierto, el olor y tu instinto son la mejor guía. Debería desprender un **aroma natural a mar**; si no es así, no es fresca. Una vez las compres, **no tardes más de cuatro días** en comerlas.



NAVAJA EL MAR EN BARRITAS

» Puede llegar a medir 20 cm de largo, pero lo habitual es que no pasen de los 10 cm. Prepáralas con un ligero **aliño de limón, al vapor o a la plancha**. Eso sí, antes de hacerlo, comprueba que son frescas echándoles **una pizca de sal por encima**. Si están vivas, deberían moverse. Una vez compradas y limpias, cocínalas el mismo día o como mucho, al día siguiente. Sería una pena echar a perder un producto que te habrá costado **entre 23 y 80 euros el kilo**. Para que esto no ocurra, guárdalas todas juntas **envueltas en un trapo húmedo** dentro de la nevera.

Cuando llegue el momento de sacarlas, disfrutarás de su sabor y de sus valores nutricionales, ya que las navajas son también muy apreciadas por su alto contenido en **ácido omega 3** y sus **escasas calorías**.

BERBERECHO EL REY DEL APERITIVO

» Echar mano de una lata de berberechos como *teloneros* de la comida del domingo o de una ocasión especial es bastante habitual. Ahora bien, estos moluscos también se consumen frescos, lo que puede costarnos **desde 8 euros el kilo hasta alrededor de unos 20**. Si los compras en la pescadería, recuerda **lavarlos bien** bajo un chorro de agua, ya que al vivir enterrados en el fondo del mar retienen mucha **arena en su interior**. Además, procura consumirlos **antes de 24 horas**. Durante ese tiempo, puedes guardarlos en la nevera cubiertos con un trapo húmedo. Para saber si realmente son frescos, **lo más importante es que estén cerrados** y si al hervirlos no se abren, deberías descartarlos. Una pena, porque no sólo están riquísimos: también son muy recomendables desde el punto de vista nutricional, por su alto contenido en **hierro** y en **vitaminas A, E y del grupo B**, especialmente de B12.



VEIRA DELICIOSA CARNE MARINA

» La especie que goza de más adeptos es la gallega, que se captura en los meses de invierno. Eso sí, sólo los ejemplares que miden al menos 10-11 cm. En tu pescadería puedes adquirir las de octubre a mayo, y congeladas todo el año. Su precio oscila **entre los 12 y los 30 euros**, en función de su calidad y de la temporada. Para distinguir si es fresca o no has de utilizar la vista, el tacto y el olor. **La concha debe ser pesada y estar bien cerrada**, o cerrarse si se toca. Los medallones de carne deben ser de color **blanco nacarado**, y el coral brillante y abombado. Una vez en casa, si están enteras puedes guardarlas envueltas en un trapo en la nevera. Así se conservarán **hasta 3 días**. Si no tienen concha, duran 2 días. En la cocina, la vieira es muy agradecida. Basta con hacerla **a la plancha, salteada o en frío** a modo de entrante en salpicón. Además de su delicioso sabor, la vieira es una fuente excelente de **proteínas, vitaminas y oligoelementos**, y con sólo 50 Kcal/100 g.



COQUINAS DESAPARECEN EN 5 MINUTOS

» Comerse un plato de coquinas es como comer pipas. Uno empieza y no puede parar. Con razón este molusco, que mide entre 2,5 y 5 cm de longitud y vive enterrado en la costa a poca profundidad, se presenta como uno de los bocados marinos más sabrosos. Puedes cocinarlo **a la plancha añadiendo pimienta y un chorrito de limón** para no enmascarar su sabor. Una delicia que te habrá costado **entre 19 y 25 euros el kilo** y que aporta una buena dosis de **hierro y vitamina C**. Como todos los moluscos, hay que asegurarse de que está en perfectas condiciones para su consumo. Con ese fin, **comprueba que su concha está entera**, cerrada o ligeramente abierta. Si está abierta, debe cerrarse al tocarla. En el caso de que la concha esté rota, abierta o no se cierre, no te arriesgues a sufrir una intoxicación. Una vez compradas **puedes conservarlas en la nevera hasta 3 días**, envolviéndolas con un paño húmedo. Si al sacarlas alguna ha muerto, lo sabrás porque al cocinarla no se abrirá.