

ANCHOAS DEL CANTÁBRICO
EN ACEITE DE OLIVA



Nutritivas y sabrosas, pero con mucha sal

Son semiconservas, y por ello necesitan conservarse en el frigorífico hasta antes de su consumo

SE HAN ANALIZADO ocho muestras de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva, todas ellas en lata y con un peso neto cercano a los 50 gramos. Salían entre los 37,74 euros/kilo de peso escurrido de La Laredana y los 67,92 euros/kilo de Ortiz.

En las diversas pruebas efectuadas se detectaron dos irregularidades. La más importante fue que La Laredana, a pesar de denominarse "Anchoa del Cantábrico" contiene otra especie de anchoa, procedente de Sudamérica y de inferior calidad.

La otra irregularidad fue que Lolín, Lipiani (al no indicar en el mismo campo visual denominación comercial, peso neto y fecha de caducidad) y Garavilla, al definirse "Sin colorantes" cuando no se pueden utilizar esos aditivos, incumplen la norma de etiquetado.

Toda vez que los análisis realizados (peso, identificación de especie del pescado, número de unidades, histamina, sal, tipo de aceite, grado de acidez y estado higiénico-sanitario) depararon -excepción hecha de La Laredana- resultados similares, y que estas anchoas en aceite son un producto gastronómico y se consumen fundamentalmente como aperitivo o como complemento de ciertos platos, el criterio clave de elección (además de, naturalmente, el precio) es la calidad organoléptica, que viene dada por los resultados de la cata.

Así, la mejor relación calidad-precio corresponde a las anchoas en aceite Albo, las mejores en la cata a un precio intermedio: 57 euros el kilo de peso escurrido.

El consumo de pescado azul, como la anchoa, el atún o la sardina, es muy recomendable porque aporta proteínas de gran calidad y por lo saludable de su grasa, que contiene ácidos grasos tan beneficiosos como el linoleico y el omega-3.

Estas anchoas en aceite son semiconservas, por lo que requieren frigorífico para su conservación. Tienen mucha sal (en torno al 15%), por lo que se desaconseja su consumo a personas hipertensas o que siguen una dieta baja en sodio.

Cómo se elaboran

El proceso sigue siendo, en la mayoría de los casos, un trabajo artesanal, manual y muy meticuloso. La calidad del producto depende en gran medida de la habilidad y empeño de los manipuladores cuando realizan su trabajo.

Una vez capturadas y transportadas hasta las fábricas conserveras, las anchoas se descabezan, evisceran (quitar las tripas) y lavan. Después se introducen, separadas por tamaños, en cubos o barriles donde se colocan por capas. Se alterna una capa de sal y otra de anchoas hasta llenar el envase, de modo que la sal sea la última capa. Posteriormente, se coloca un peso sobre los recipientes y se deja así desde un mínimo de 3 meses hasta un máximo de 7 meses. Durante este periodo se produce una pérdida de

agua y grasa en la carne de la anchoa, incorporándose la sal en su lugar, lo que favorece una serie de transformaciones que hacen que el pescado madure y adquiera las características de color, olor, textura y sabor propias de la anchoa en aceite.

Una vez sacadas las anchoas de los depósitos, se lavan, se eliminan el agua sobrante y la espina dorsal y se recortan los restos de espinas y piel, quedando los filetes limpios. Finalmente, se introducen en envases (latas o tarros de cristal) que se rellenan con aceite, que se cierran herméticamente. A estos envases se les aplica una pasteurización que no es suficiente para destruir totalmente los microorganismos y garantizar su estabilidad a temperatura ambiente, por lo que deben conservarse en el frigorífico hasta su consumo. Es por esto que este tipo de productos se denominan semiconservas. Las latas no deben presentar abolladuras ni restos de óxido, y han de desecharse las latas hinchadas, porque ello indica que el producto está contaminado.

Nutritivas y saludables, pero muy saladas

Hablando siempre del producto escurrido, las anchoas en aceite aportan unas 200 calorías cada 100 gramos de porción comestible, que aumentan considerablemente si se consume el aceite. El 27% del contenido de

Es un producto artesanal, y en su calidad final de producto influye mucho la habilidad manual de los elaboradores



ANCHOAS DEL CANTÁBRICO

MARCA DENOMINACIÓN	ALBO "Filetes de anchoas en aceite de oliva"	LOLIN "Filetes de anchoas en aceite de oliva"	MIAU "Filetes de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva"	GARAVILLA "Filetes de anchoas en aceite de oliva"	ORTIZ "Anchoas del Cantábrico en aceite de oliva"	FREDO "Filetes de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva"	LIPIANI "Filetes de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva"	LA LAREDANA "Filetes de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva"
Precio peso escurrido (euros/kilo)	56,97	39,23	50	57,4	67,92	60,42	65,11	37,74
Etiquetado	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto
Identificación de especie ¹	Engraulis encrasicolus	Engraulis encrasicolus	Engraulis encrasicolus	Engraulis encrasicolus	Engraulis encrasicolus	Engraulis encrasicolus	Engraulis encrasicolus	Engraulis anchoita
Peso neto declarado ² (g)	48	50	50	50	47,5	50	50	50
Peso neto real (g)	49,7	51,9	51,7	51,1	49,5	48,6	51,7	50,0
Peso escurrido ³ (g)	33	33,9	32,8	33,1	29,3	28,3	27,8	31,0
Peso aceite (g)	16,7	18,0	18,9	18,0	20,2	20,3	23,9	19,0
Peso unitario (g)	3,4	3,7	3,2	3,3	3,1	3,4	3,1	3,2
Unidades	9,8	9,2	10,2	10,0	9,6	8,4	9,0	10,0
Histamina ⁴ (ppm)	13	6	18	14	13	28	16	43
Sal (%)	16,1	14,2	14,4	15,0	14,3	13,6	14,8	15,7
Tipo de aceite	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
Grado de acidez (ac. Oleico)	0,5	0,4	0,7	0,4	0,4	0,4	0,9	0,5
Estado microbiológico	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio
Cata (1 a 9 ptos)	6,6	4,8	5,5	6,3	6,3	5,6	5,7	4,4

(1) Identificación de especie: *Engraulis encrasicolus*; tiene como origen las aguas del Cantábrico. *Engraulis anchoita* tiene como origen aguas de Sudamérica (2) Peso neto: peso de las anchoas más el del líquido de cobertura, en este caso aceite (3) Peso escurrido: peso de las anchoas (4) Histamina: indicador de frescura en pescados frescos. Todos los valores se consideran correctos para este producto.

Tres de ocho, etiqueta incorrecta

Lolin, Lipiani y Garavilla incumplen la norma de etiquetado. Lolín y Lipiani no presentan en el

mismo campo visual la denominación de venta, el peso neto y la fecha de caducidad, cuando se tienen que ver con un golpe de vista.

Y Garavilla luce la leyenda "Sin colorantes ni conservantes", a pesar de que en las semiconservas de pescado no pueden añadirse colorantes. Atribuye, así, a su producto un valor añadido cuando no lo es.

Miau, Fredo y Lipiani incluyen información nutricional, siempre interesante para el consumidor. Y las

8 latas incorporan el sistema "abre fácil", que aporta comodidad al usuario.

• una anchoa en aceite (escurrida) corresponde a las proteínas (de gran calidad), y entre un 6% y un 12% es grasa. Cabe destacar también su riqueza en minerales como yodo, magnesio, fósforo, hierro y calcio (cuando se come la espina). Asimismo, su contenido en vitaminas liposolubles como A, D y E es importante. De las del grupo B, tienen un alto contenido de B12. Por todo ello, las anchoas en aceite son un alimento nutritivamente muy rico.

• La anchoa es un pescado azul, y por ello su grasa es muy saludable, ya que contiene una elevada proporción de ácidos grasos insaturados. En concreto, destacan el ácido linoleico (esencial, porque nuestro organismo no puede sintetizarlo y sólo lo obtiene a través de la alimentación) y el omega-3.

• Ambos reducen los niveles en sangre del "colesterol malo" (LDL), disminuyendo el riesgo de que se acumule en las arterias y genere arteriosclerosis. Asimismo, hacen más fluida la sangre lo que reduce el riesgo de formación de coágulos de sangre y de trombos. Por ello, el consumo de pescados azules

es beneficioso para quienes sufren alteraciones circulatorias.

• Pero las anchoas en aceite tienen mucha sal, entre 13 y 17 gramos por cada 100 gramos de pescado escurrido, por lo que no se recomienda su consumo a quienes sufren de hipertensión o siguen una dieta baja en sodio. También deben evitar su consumo quienes presentan altos niveles de ácido úrico, ya que en el pescado azul abundan las purinas (un tipo de proteínas) que al ser metabolizadas en nuestro organismo se transforman en ácido úrico.

En una muestra, la anchoa no era del Cantábrico

• Para que estas latas puedan comercializarse con la denominación "Anchoa", el pescado debe pertenecer a la especie *Engraulis encrasicolus*. Tras realizarse en laboratorio una extracción del ADN del pescado de cada muestra pudo comprobarse que La Laredana (que se denomina "Anchoa del cantábrico") incumple la norma al emplear una especie de boquerón dife-

UNA A UNA, OCHO MUESTRAS DE ANCHOAS EN ACEITE

ALBO "Filetes de anchoas en aceite de oliva"

56,97 euros/kilo, peso escurrido.



→ La mejor relación calidad-precio. La mayor proporción de anchoas (66,5%). Las más saladas (16% de sal).

La mejor calificación en la cata, con 6,6 puntos: destacó su punto de sal, el buen color y la limpieza de los filetes.

LOLIN "Filetes de anchoas en aceite de oliva"

39,23 euros/kilo, peso escurrido.



• Una opción interesante, por su bajo precio.

Etiquetado incorrecto: no presenta en el mismo campo visual la denominación, el peso neto y la fecha de caducidad.

Las segundas peores en la cata, con 4,8 puntos: comentarios desfavorables para el color y para su textura, "dura" y "seca".

GARAVILLA "Filetes de anchoas en aceite de oliva"

57,40 euros/kilo, peso escurrido.



Etiquetado incorrecto, al indicar "Sin colorantes" cuando no pueden ser utilizados en este producto.

En cata, uno de los tres mejores (6,3 puntos): destacó positivamente por su salinidad, consistencia y sabor residual.

MIAU "Filetes de anchoas en aceite de oliva"

50 euros/kilo peso escurrido, relativamente económicas.



El etiquetado más completo. Las de mayor número de unidades por lata (10,2 de media).

En cata, 5,5 puntos: se valoró positivamente su carácter "tierno" y "firme", pero fue criticada la presencia de espinas.

rente a la indicada en su etiqueta. Se trata de *Engraulis anchoita*, originaria de aguas de Sudamérica. La denominación comercial de *Engraulis anchoita* es "Anchoita" y no "Anchoa". En fresco, su sustitución es más difícil ya que es más oscura, de mayor tamaño y peor calidad culinaria que *Engraulis encrasicolus* ("Anchoa").

Por otro lado, ninguna lata presentó defectos exteriores, como el abombamiento, ni otras alteraciones del envase derivadas del mal estado de su contenido. Y los pesos netos medidos fueron siempre superiores a los indicados excepto en Fredo, con 1,4 gramos menos de lo señalado, una diferencia admisible.

El peso neto escurrido es el de las propias anchoas; se desestiman el peso del envase y del líquido de cobertura (el aceite). De promedio, el 61% del contenido corresponde a las anchoas y el 39% al aceite. Albo fue la muestra con más anchoa (66,4%) y menos de aceite (33,6%) mientras que Lipiani fue la de mayor proporción de aceite (46,2%).

Se verificó también que, en las ocho muestras, el aceite era de oliva, y que su grado de acidez variaba pero era inferior a 1,5°.

Para obtener el número de unidades por lata y la media de peso de cada anchoa se efectuó un recuento sobre cinco latas de cada marca. La de mayor número de anchoas fue Miau, con 10,2 unidades de media. Fredo sólo tenía 8,4 unidades por lata. En el peso de cada filete de anchoa destacó Lolin (3,7 gramos cada unidad) y las menos pesadas fueron las de Ortiz y Lipiani, con 3,1 gramos.

La concentración de sal iba desde el 13,6% de Fredo hasta el 16,1% de Albo, pero la proporción media de las ocho latas alcanzó casi el 15%.

Los niveles de histamina del pescado fresco son un indicio de su frescura, ya que es una amina biógena que aparece por degradación proteica. Los resultados de la prueba de histamina fueron satisfactorios.

Por último, se comprobó mediante análisis microbiológico que el estado higiénico-sanitario de las ocho muestras era correcto. ◀

Se han analizado ocho muestras de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva, en lata y con un peso neto cercano a 50 gramos. Costaban entre los 37,74 euros/kilo de peso escurrido de La Laredana y los 67,92 euros/kilo de Ortiz.

Son semiconservas: requieren frigorífico. Ninguna presentó indicios de falta de frescura, ni golpes o abombamientos en las latas

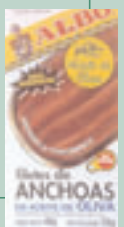
Lolin y Lipiani incumplen la norma de etiquetado por no indicar en el mismo campo visual denominación, peso neto y fecha de caducidad. Y Garavilla por señalar "Sin colorantes", cuando no se pueden utilizar esos aditivos.

La Laredana, pesar de denominarse "Anchoa del Cantábrico" contiene anchoas procedentes de Sudamérica, de inferior calidad.

Tienen mucha sal, por lo que se desaconseja su consumo a personas hipertensas o que siguen una dieta baja en sodio.

En la cata destacaron Albo (la mejor, con 6,6 puntos), Ortiz y Garavilla.

La mejor relación calidad-precio es Albo: superó a todas en la cata y su precio (casi 57 euros/kilo de peso escurrido) se sitúa en una posición intermedia. Un único pero: es la muestra con más sal (16,1%)



ORTIZ

"Filetes de anchoas en aceite de oliva"

67,92 euros/kilo, peso escurrido. Las más caras.



En cata, una de las tres mejores (6,3 puntos): destacó por su "punto de sal", "color" y "limpieza de los filetes", no sucediendo lo mismo con su olor.

FREDO

"Filetes de anchoas en aceite de oliva"

60,42 euros/kilo, peso escurrido.



El número más bajo (8,4 por cada lata, de media) de unidades por lata. Las menos saladas (13,6% de sal).

En cata, 5,6 puntos: comentarios favorables a su carácter "tierno" y "firme".

LIPIANI

"Filetes de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva"

65,11 euros/kilo de peso escurrido. Caras.



Etiquetado incorrecto: no presenta en el mismo campo visual la denominación, el peso neto y la fecha de caducidad.

La menor proporción de anchoas (53,8%).

En cata, 5,7 puntos: destacó positivamente su sabor y negativamente en el apartado de "tierno" y "firme" de la carne de las anchoas.

LA LAREDANA

"Filetes de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva"

37,74 euros/kilo de peso escurrido. Las más baratas.



Incumplió la norma de comercialización, al usar una especie diferente a la correspondiente a la denominación "Anchoa"; empleó *Engraulis anchoita*, con denominación "Anchoita" y procedente de Sudamérica y de peor calidad).

La peor en cata, 4,4 puntos: criticado por "salado", "sabor fuerte", por el color, por los "filetes pequeños" y por la "presencia de espinas".