

Cualidades nutricionales y dietéticas de los mariscos

ISMAEL DÍAZ YUBERO



Conservas Cardona

Pontevedra [1931-39]. Chapa en relieve. 36 x 25.

■ Este cartel litografiado en chapa, con unas imágenes en relieve de gran belleza y que rezuman una enorme sensibilidad, es de los años treinta también, como el del arroz Granito, pues la bandera que ondea sobre la fábrica es la republicana.

La composición de imágenes se divide claramente en dos bloques: en el superior, cinco latas tratan de mostrar sus principales productos: mejillones, berberechos, anchoas y sardinas. Por su parte, en la zona baja del cartel aparece la fábrica (con sendas chimeneas humeantes, no se olvide, símbolo paradigmático del desarrollo y el progreso), al lado del muelle de carga y descarga, con camiones, mujeres con cestos en la cabeza, barcos, etc.

Lo más destacable desde el punto de vista temático de este apartado es el del encabezamiento del anuncio donde, además de resaltar en una tipografía más grande que fabricaban conservas de pescado, hacían notar asimismo su "Especialidad en Mariscos".

Prometo que no les voy a contar lo del hambre que tenía el señor que se comió la primera langosta, ni siquiera estoy muy seguro de que el hambre superase a la curiosidad, y de lo que no tengo ninguna duda es de la satisfacción que le produjo la experiencia. También estoy seguro, y no sólo porque me lo parezca, que el consumo de mariscos se remonta a la prehistoria, porque restos de conchas y caparazones y de documentos alabando su calidad están perfectamente estudiados y conocidos.

Investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas han descubierto en las cuevas del Bajondillo, en la provincia de Málaga, restos que nos demuestran que hace 150.000 años, en el periodo Neandertal, ya se consumían los mariscos, y otro descubrimiento similar, pero esta vez en las costas sudafricanas, refuerza la teoría de que fueron alimentos de los que se beneficiaron los antecesores del *Homo sapiens*, lo que nos hace pensar que quizás fue *sapiens* antes de lo que creíamos, porque está claro que fue un recurso pesquero utilizado desde hace muchísimo tiempo, primero aprovechando los moluscos, que se desarrollan en el espacio intermareal, que quedan al descubierto en la bajamar, después buscando mar adentro y finalmente cultivándolos. Hoy todavía, después de mucho tiempo, los tres sistemas continúan estando vigentes y sus frutos siguen llegando a nuestras mesas.

Es muy posible que se empezase abriendo bivalvos, o aprovechando los momentos en los que entreabren sus conchas y sorbiendo el jugo, que junto con sus carnes ofrecen estos moluscos, y que luego siguiese con cualquiera de los demás, pero también es



cierto que no se valoraron todos de forma similar, ni que se hiciese paralelamente en todas las regiones, ni por todas las culturas y que, incluso en estos momentos, la valoración que les damos en los distintos países es muy diferente, por costumbres, manías, caprichos o porque la calidad de una misma especie puede ser muy diferente, si se cría en aguas frías o templadas, batidas o calmas, sobre fondos de piedra, arenosos o limosos, si el placton es abundante o si escasea, si se saben pescar o si se desconoce la técnica, si se comen casi crudos o con cocciones cortas, o si se les acompaña con salsas variadas o si se someten a prolongados procesos culinarios.

Hay una gran diversidad de mariscos. Cada uno tiene su hábitat y cada uno tiene sus fieles seguidores. Para un español es difícil entender que se pueda encontrar placer en la degustación de medusas o valorar los cangrejos blandos azules del Golfo de México, o los asiáticos de manglar o, sin ir tan lejos, los *moeca* venecianos que cuando en primavera y otoño cambian el caparazón se comen enteros y fritos, blandos pero un punto crujientes. Nos parece extraño, pero no mucho más que lo que pueden parecerle a un alemán unos percebes, o a un gallego unas espardeñas.

Es evidente que el país en el que se puede encontrar el mejor y más variado marisco es el que tiene las costas más variadas, en el

que los acantilados se alternan con las rías, en el que hay esteros y playas, en el que hay tres mares y en el que la calidad de la materia prima se respeta, preservándola de salsas y condimentos, y como es fácil la respuesta y ya todos la han adivinado, se puede proclamar, sin temor a equivocarse, que el paraíso del marisco es sin duda España, como quedó perfectamente claro en la Olimpiada del Marisco que se celebró en Santiago de Compostela en febrero de 2004 y en la que participaron 24 países con un jurado formado por representantes de doce nacionalidades. Hay otra circunstancia importante que nos diferencia del resto del mundo, en lo que al consumo de mariscos se refiere, porque en general el consumo está polarizado en unos pocos y las preparaciones culinarias son limitadas, casi siempre en su inicio aprovechándolos como un recurso alimenticio, pero nosotros consumimos prácticamente todos y los que todavía no comemos es o porque todavía no los conocemos o porque su producción es muy restringida y está limitada a áreas muy frías o muy cálidas. Además, los comemos crudos, escaldados, cocidos, a la plancha, fritos y en guisos variados, como aperitivo, como entrante o como plato fuerte en la comida, en la cena o en el desayuno, porque aunque no sea frecuente la práctica siempre nos queda la esperanza de poder empezar un día con unas ostras con champán, en un hotel de lujo.

LA DIVERSIDAD DE MARISCOS ESPAÑOLES

Poder disponer de costas cantábricas, atlánticas y mediterráneas es un privilegio que, en lo que al marisco se refiere, se traduce en unas enormes posibilidades de elección, con la particularidad de que disponemos de ellos en primavera, verano, otoño e invierno, en los meses con "erre" y en los de sin "erre", porque esta creencia ya está muy superada y cada marisco tiene su momento en cada mar, en función de su alimentación y de su ciclo reproductivo.

Si hay que designar el lugar del mundo por el que el marisco, en general, tiene sus preferencias está claro que hay que situarlo en el punto de encuentro del mar Cantábrico con el Atlántico. Concretamente en Galicia, en donde hay rías altas y bajas, acantilados espeluznantes y playas arenosas de mar abierto, lo que hace que sea el sitio ideal para que moluscos, crustáceos, gasterópodos y lamelibranquios se desarrollen y aprovechen las excepcionales condiciones ambientales para alcanzar un excelente estado de carnes, de aromas, sabores y texturas.

El **centollo** o mejor **centolla**, porque en este caso la hembra gana de lejos en materia de calidad, es un cangrejo grande, que generalmente vive en aguas profundas, escondido entre algas y alimentándose de pequeños animales marinos, pero a veces, sobre todo

Cognac José Carulla Sabater

Lleida [1910] [F.Camins]. Chapa lisa, con marco en relieve. 47,5 x 68.

■ Este completo bodegón, que parece realmente un cuadro al óleo, está sin embargo confeccionado en una chapa litografiada de principios del siglo XX y está centrado en el citado "cognac" (con la terminología originaria francesa), que se acompaña por una serie de viandas de primer orden: fanecas o besugos, mejillones, ostras y, completando el panorama referido a los mariscos, una espléndida langosta.

Su tamaño era considerable (47 x 68), fue pintado muy probablemente por F. Camins, y por la forma y estilo pictórico conecta perfectamente, como se ha dicho al principio, con una visión del bodegón que realmente parece un cuadro sacado del Museo del Prado.



en épocas de reproducción, asciende a aguas superficiales. Ofrece una carne de tal calidad que para algunos autores es la más sabrosa que se puede obtener de cualquier marisco. Cuando alcanza un peso próximo a un kilo tiene una forma muy redondeada y según dicen los gallegos, que de este marisco saben más que nadie y sin saber por qué los llaman "**bruños**", es cuando está por primera vez en su vida repleto de corales y solamente cocido y acompañado de un alvairiño es una joya, que por cierto está en un excelente momento en el mes de mayo, aunque no tenga "erre". Hay una preparación vasca, el txangurro, atribuida a Shishito Aranguren, que fue excelente cocinero, en la que conjunta la carne y huevas de este marisco con un vino oloroso de Jerez y de esta compañía sale una maravilla.

No muy lejanas, familiarmente, están las **nécoras**, que aunque cada vez hay menos se pueden encontrar en todo el mar Cantábrico, aunque los asturianos afirman que las mejores son las de sus costas y la verdad es que convence cuando te ofrecen una "andarica" bien musculada, que desprende su carne de entre las láminas, que prolongan la inserción de sus patas dentro del caparazón. Hay quien opina que los **santiaguíños** son un tanto coriáceos y no les falta algo de razón, pero el sabor intenso de sus carnes convence sobradamente. Al **buey de mar** se le ha acusado de ser basto, pero la firmeza de sus carnes es extraordinaria y el sabor de sus corales tan intenso que deja presente su regusto en el paladar durante horas, sobre todo si se acompaña con un potente godello, que se haya criado en barrica.

La **langosta** es algo especial, es la reina del marisco, pero hay que tener en cuenta que hay bastantes variedades y no todas son iguales. La mejor que se puede encontrar, aunque no es fácil, es la que algunos días entra en las nasas de las embarcaciones, en las proximidades del límite de las rías altas con el mar abierto, que bien cocinadas nos ofrecen un placer inolvidable. Sólo se debe comer cocida, no mucho, en agua de mar, sin ninguna salsa ni condimento, ni siquiera la compañía de una hoja de laurel. Hay que cortarla en rodajas gruesas y saborear la cantidad de notas sápidas que nos ofrece, su



Pescados José Lema

Ferrol (A CORUÑA) [1940].
Migliazo. Cartulina con cenefa en relieve (calendario). 40,8 x 25,7.

■ Esta bella estampa, de un probable amanecer en un mercado de pescado (tal vez de Italia, por el estilo de los vestidos y la exuberancia artística de los edificios y relieves del entorno), es un ejemplo de lo que se podría llamar la publicidad sobreimpresa, donde una vez elegido el motivo ornamental en la imprenta (como era este caso) se añadían encima los textos que se querían, en tipografía.

En este caso, José Lema, de Ferrol, se quería anunciar hacia 1910 como una empresa de "exportación de pescados frescos, salados, mariscos (sic), conservas y escabeches".

aroma elegantísimo y su textura inigualable. Su compañía ideal es un buen champán, a ser posible de añada, y mientras se degusta hay que hacer una promesa de no volver a comer langosta, procedente de otros mares, y menos todavía si son de aguas templadas, hasta que no tengamos la oportunidad de encontrar otra como la que acabamos de terminar.

Algo parecido sucede con el **bogavante** o lubricante, que se puede comer a la plancha, cocido o con arroz, a la americana o a la armoricana. Es el pequeñito, cada vez más frecuente, el de ración, el que no ha estado en contacto más que con las aguas de la cetárea, pero después de comerse uno de estos animales de verdad, de los que se capturan en las costas cantábricas, se puede establecer la auténtica diferencia de calidad con los que traemos de Canadá. En los últimos años los modernos sistemas de pesca han avanzado, por lo que es posible buscar mariscos a mayor profundidad. El resultado es que una especie que siempre se consideró exclusiva de aguas frías, que es el **cangrejo real**, ha empezado a aparecer en aguas del litoral gallego un poco alejadas de la costa.

El más pequeño de los crustáceos gallegos comestibles es el **camarón**, que vive en so-

ciudad, en aguas tranquilas, poco profundas y cerca de la orilla. Las hembras ponen, dos o tres veces al año, millares de huevos que transportan pegados al abdomen. Hay que cocerlos en agua salada y comerlos directamente, sin despreciar, ni mucho menos, los huevos que llevan pegados al cefalotórax y acompañados con un vino fresco, un punto ácido y muy aromático de Rías Baixas

Un símbolo del amor por el marisco es el culto que se rinde al **percebe**, que por cierto se lo merece por muchas razones, aunque la más importante de ellas no sea la particularidad de que dispone del aparato masculino de reproducción más largo proporcionalmente que ningún otro ser vivo, porque la antigua creencia de que "de lo que se come se cría" está demostrado que en este caso no es cierta. La principal razón reside en su sabor, pero hay que diferenciar, cuando los elija. Procuren que tengan pocas filas de uñas, que no pasen de tres y que su base no se asiente sobre piedra arenosa, porque en el primer caso son del Atlántico norte y en el segundo, de costas africanas y ninguno de los dos son comparables con los que se obtienen en la Costa de la Muerte. Incluso aquí los muy expertos distinguen entre los percebes **de sol**, que son cortos y gordos, de los **de**



REFRANES DE MARISCOS

No abundan. Más bien escasean, pero algunos hay y, como sucede siempre en estos casos, atesoran conocimientos populares encerrados en una frase o en un dicho popular.

Las ostras, en su concha. Se pueden comer de muchas formas y en el texto hacemos referencia a las molidas en polvo, a las escabechadas o a las cocinadas con diferentes salsas, pero la mejor forma de apreciar su sabor es cuando están vivas, crudas y recién abiertas.

Los degustadores de ostras franceses, que son los que más han difundido las exquisiteces de este marisco, opinan que una vez abierta se debe tirar el primer líquido, con el que nos encontramos, porque la ostra sigue viva y en unos tres minutos genera una segunda agua, más limpia, menos salada y un poco menos abundante, que es su agua de composición. Es el momento ideal para sorberla y apreciar su verdadero sabor sin alteraciones, aunque es muy importante que no se nos haya mezclado con el agua procedente del hielo granizado con el que con frecuencia se presenta, aunque no es nada necesario, porque una cosa es que la ostra esté a baja temperatura y otra que esté casi congelada. Para apreciar bien los sabores no es en absoluto necesario añadir ni una gota de limón y mucho menos, como se hace en algunos sitios del continente americano, unas gotas de salsa Perrins, de algún picante o de una pimienta molida. La ostra merece respeto, por lo que adulterar su sabor es un pecado de lesa gastronomía y, si me apura, hasta de sensibilidad.



Camarón que se duerme, la corriente se lo lleva. No es un refrán gastronómico, ni culinario, ni nutricional, es un aviso de lo importante que es estar atento a todo lo que sucede a nuestro alrededor, para no llevar-

nos sorpresas y sobre todo que algunas de ellas sean irreparables. Hace referencia a la forma de vida de este pequeño crustáceo, que está presente en aguas marinas, pero también en aguas dulces y que, por lo general, se sitúa frente a la corriente para aprovechar los alimentos que ésta le transporta. Su actitud es la de quien vigila lo que puede llegar y la de estar siempre atento. Ello exige un esfuerzo a veces importante, pero en ello está la seguridad de su abastecimiento y la seguridad de superar las fuerzas contrarias a sus intereses.

El arroz y el langostino nacen en agua y mueren en vino. Es otra versión de "El arroz, el pez y el pepino nacen en agua y mueren en vino".

Se le ha querido buscar, y seguramente con ese fin nacen ambas versiones, la conveniencia de que su consumo vaya acompañado de vino por razones digestivas, pero además de ser absolutamente falso tal aserto, porque tanto el arroz como el pez, el pepino o el langostino son muy fácilmente asimilables por el organismo humano, a cualquier edad, excepto en la muy temprana infancia y en cualquier estado fisiológico, los aportes de nutrientes de estos alimentos son muy interesantes y en el caso concreto del arroz y el langostino se complementan perfectamente, porque el marisco tiene una composición proteica de alto valor biológico y es rico en vitaminas y minerales, en tanto que en la composición del arroz intervienen hidratos de carbono complejos, por lo que si algo falta es grasa y calorías, pero en los tiempos actuales

son nutrientes que casi siempre buscamos evitar. Desde el punto de vista gastronómico la cosa cambia, porque ambos elementos necesitan el complemento de un buen vino, tanto los langostinos solos a los que les va de maravilla un vino seco jerezano, como el fino, la manzanilla e incluso un oloroso seco, o el arroz que especialmente cuando se cocina en paella, y dependiendo de la receta, le va de maravilla un buen vino. ■

sombra, o "aguarones" más finos, alargados y sobre todo mucho menos sabrosos.

Cuentan de un anciano longevo y gallego, lo que es con mucha frecuencia compatible, que tenía una gran predilección por los mariscos y cuando su salud empezó a decaer preocupantemente, seguía exigiendo todos los días un entrante de moluscos o crustáceos, en función de lo mejor que en cada momento ofrecía el mar. Cuando su salud todavía decayó más, los médicos celebraron

consejo y decidieron suprimirle este manjar. Se enteró y llamó a capítulo a su hijo mayor, al que muy seriamente le comunicó que si hacían caso a los médicos, desheredaba a toda su descendencia y daba su fortuna a un convento. Los herederos, al parecer, más por obedecer al padre que por intereses económicos, o al menos eso contaron, no tuvieron en cuenta las recomendaciones sanitarias y desde ese día le sirvieron una buena ración de percebes, que era su plato favorito, pro-

porcionado siempre por el mismo pescador que oficiaba en las escarpadas rocas de O Roncudo, próximas a Muxía. Vivió muchos años más, durante los que siguió las recomendaciones de "Picadillo" de comerlos templados y acompañándolos siempre con un albariño fresco de las Rías Baixas.

Hay muchas clases de **almejas**, pero la **fina** de Carril es incomparable. Hay que comerla cruda, recién abierta y sin compañía de nada, ni siquiera de las gotas de limón que al-

FALCÓN

UNA PRODUCCIÓN ORIGINAL **CANAL+**

Basada en los best seller de Robert Wilson, sigue a FALCÓN, un policía atormentado, brillante investigador pero que vive siempre al límite entre el mundo de la ley y el de los criminales a los que persigue.

ESTRENO EN DICIEMBRE.

CANALPLUS.ES

CANAL+



Conservas ¡MIAU!

Vigo (PONTEVEDRA) [1930] [F. Ribas]. Chapa en relieve. 25 x 35.

■ Esta encantadora chapa en relieve, litografiada en colores por los años treinta, se refiere a la conocida casa de conservas Miau, con sus ya conocidos tres gatitos que miran entre asustados y ansiosos las latas de conservas de esta casa, sobre todo la de sardinas, que ya está abierta.

En la parte superior, un texto en letras grandes anuncia como factores diferenciadores de la casa los "mariscos y latas de anchoas..., insuperables", mientras en la zona inferior aparecen cuatro de las latas que se proponen para su compra: almejas, mejillones, navajas y anchoas. Su colorido, relieve, perspectiva naïf e ilustraciones configuran un panorama estético verdaderamente amable y bello.

gunos recomiendan, y entonces el sabor del mar se concentra de tal forma que parece que lo hemos sorbido entero. Cada almeja debe acompañarse con un sorbo de albariño, salvo que tenga a su disposición champán o un cava bien seco, en cuyo caso queda a su elección la decisión que tome, con la seguridad de que acierta.

Tampoco están nada mal las almejas a la marinera, y en este caso debe optar por la variedad **babosa**, que ofrece su suavidad de una forma especial y un regusto de recuerdo ligeramente gelatinoso y potente, que admite la compañía de un mención, aunque tampoco está nada mal un ribeiro con un punto de aguja. La almeja en conserva es buenísima, es una especialidad de la industria pesquera gallega que se debe conservar, aunque su precio sea necesariamente muy alto. Hay más variedades de almejas como la rubia o la japónica, que es de color mucho más claro, y que van muy bien acompañando guisos de pescados o caldeiradas, pero son otra cosa.

Hay muchas clases de **ostras**, unas cien, y cada una presenta unas características diferentes con la particularidad de que salvo excepciones todas ellas son cultivadas, aunque en todos los casos se crían extensivamente en aguas limpias. La cría de ostras se ha convertido en una potente actividad, porque seguramente es el marisco más demandado en todo el mundo.

Las ostras se comen generalmente en crudo, pero también en seco y trituradas, para condimentar sopas calientes o frías y en muchos países orientales se las aprecia en conserva o escabechadas. Corea, Japón, China, Estados Unidos, Chile y Francia buscan ampliar su merca-

do y cada vez se hacen más esfuerzos por aumentar la producción. La tecnificación y la genética han hecho posible que las tradicionales ostras de Arcade o de Arcachón perdieran sus denominaciones y se implantaron las características diferenciales de la ostra plana (*edulis*), muy difícil de criar, y la cóncava (*gigas*) que se adapta mejor a los criaderos. Kumamoto, Sorlut, Gillardeau, Oosterschelde, son nombres de zonas o de líneas de producción que compiten en un mercado muy abierto que demanda este producto y busca sus características de jugosidad, melosidad, cremosidad y, por supuesto, aromas más o menos yodados, minerales, especiados, etc. En algún momento presumimos de tener las mejores y de que las enviábamos en barrilitos a Inglaterra. Hoy ya no es posible, aunque tampoco es menos cierto que tenemos la posibilidad de ofrecerlas tan buenas como las de cualquier otra parte, y la ventaja de poder acompañarlas con excelentes vinos gallegos.

La **vieira** es un molusco con leyenda, pero también con historia, porque su utilización ha sido fuente de alimentos y su concha instrumento importante en el equipaje de los peregrinos. Su vida transcurre en el fondo del mar, con ciertos desplazamientos aprovechando su desarrollo muscular que le permite, abriendo y cerrando las valvas, desplazamientos de algunas decenas de metros. Es un marisco de cocina, que va muy bien con bechamel, gratinado en el horno y acompañado de productos tan alejados como las gambas o el jamón ibérico de bellota. Admite la compañía de tintos ligeros y con un cierto cuerpo, como el que proporcionan la mención, caiño o merenzao cultivadas en la Denominación Monterrey. De la misma familia son las **volandeiras** y las **zamburiñas**, que son interesante materia prima de la industria conservera, pero que consumidas simplemente asadas a la plancha, con un chorrito de aceite y una pizca de ajo y perejil, son un excelente entrante.

Los **berberechos** tienen sabor profundo si los comemos simplemente abiertos con vapor de agua y son excelente relleno de una empanada inolvidable, cuando se hacen con una buena zaragallada que ayude a dar la suavidad buscada, y las **navajas**, más finas, y los **longeirones**, ligeramente más firmes, a la plancha el tiempo justo para que se abran, son un maravilloso aperitivo.

España es un gran productor de **mejillones** y en las Rías Bajas, especialmente en la de Arosa, se concentra la producción. Es la principal actividad de los cultivos marinos españoles y una excelente materia prima para la industria conservera. Sus aplicaciones son muy diversas, cocinándolos solos, con muy diferentes salsas y en muy variados guisos, constituyendo por sí solos un excelente plato protagonista de una buena comida.

La pesca en aguas profundas está descubriendo una interesante diversidad de mariscos en las aguas litorales canarias. A la langosta canaria, que se caracteriza por tener las antenas parecidas a las del santiaguino, se unen el **camarón cabezudo**, el **cangrejo rey** y el **camarón soldado**. Las capturas todavía son pequeñas, pero la calidad ya está contrastada y la hostelería está trabajando seriamente en la posibilidad de abrirles un sitio en la gastronomía canaria. Es curioso el partido que sacan de las **lapas** y el sabor que se consigue que tenga la sopa elaborada con ellas.



CON SABOR MEDITERRÁNEO

Otro paraíso marisquero es la unión del océano Atlántico con el Mediterráneo. Las **gambas blancas** son las más sabrosas y las de mejor calidad. Su tamaño no es excesivo, pero la elegancia de sus carnes es excepcional tanto si se presentan a la plancha como cocidas, y en los dos casos acompañadas de una copa de fino o de manzanilla. El **langostino** es de una calidad extraordinaria, uno de los mariscos más sabrosos que pueden encontrarse. Sus carnes son tersas, el sabor profundo y la amplitud aromática tal que resiste la comparación con cualquiera de los muchos mariscos que pueden encontrarse en nuestras costas. Le van muy bien los vinos secos y clásicos de Jerez, pero también las modernas elaboraciones que se hacen con vinos jóvenes, aromáticos y frescos. Las **ortiguillas** no son un marisco en el sentido estricto de la palabra, pero su sabor es de los más marinos que se pueden encontrar, y en la zona no se puede perder la oportunidad de probar unas **"cañailas"**, unas **bocas de la Isla** o unas modestas pero significadísimas **tortillitas de camarones**, recién hechas con mariscos capturados en los esteros gaditanos, que difieren mucho de las que normalmente comemos, pasadas por procesos de industrialización.

En todo el litoral español hay excelentes **cigalas**, no en exceso pero las hay. Es posible que haya tenido suerte, pero en ningún sitio como en Motril he encontrado auténticas maravillas recién desembarcadas, de tamaño unas veces muy grande, de las llamadas "de tronco", y otras terciadas, pero siempre de carnes prietas y sabrosas, que acompañadas por un buen blanco a ser posible con un punto de crianza, un verdejo con algo de sauvignon, de Rueda por ejemplo, o un chardonnay del Penedés alcanzan puntuaciones excelsas en la satisfacción del más exigente de los gastrónomos.

Otro marisco de este mar es la **gamba roja**, que en ocasiones, y más debido al medio que a la variedad, presenta un aspecto listado que recibe diversos nombres en función muchas veces del puerto en el que se comercializa. Pueden ser las llamadas **quisquillas de Motril**, las **gambas de la Garrucha**, de



Cervezas "El Turia"

Valencia [1950]. R. Yzquierdo. Papel litografiado y offset sobre cartón. 67,5 x 45.

■ Este bellissimo cartel firmado por R. Yzquierdo, de tamaño considerable (67 x 45), recoge impreso litográficamente sobre papel y cartón una imagen de estilo picassiano (con las perspectivas y proporciones alejadas de lo convencional), que resume de forma magnífica una escena típica de la cerveza del título con unos aditamentos propios del aperitivo de aquellos años, la década de los cincuenta. En una mesa con un mantel aparece una caña de cerveza muy bien tirada, con la espuma propia de ella, bien fresca (el vaso empañado así lo atestigua), un platito de aceitunas (verdes, como era y es lo normal para la cerveza), y un crustáceo que bien podría ser una langosta (improbable en la zona de Valencia, y muy exagerado para acompañar como "tapa" a esa caña fresca de cerveza), o lo que es más probable, y así lo recuerda pictóricamente en sus detalles, un cangrejo de río, muy común en aquella época y que, como se dice en otro lugar (arroz Granito), desapareció hace décadas por la presión de la especie americana.

Santa Pola, de **Denia** o de **Palamós**, aunque los baleares presumen que las mejores son las de aguas insulares. Siempre hubo gambas rojas, pero la revalorización de este marisco es relativamente reciente, porque su calidad y fama han sobrepasado ampliamente los límites litorales y porque un hecho recientemente estudiado, que consiste en que cada cierto tiempo desaparecen de la superficie marina, porque buscan aguas profundas, lo que da lugar a una importante disminución de capturas, ha creado un halo muy favorable en lo que a su imagen y calidad se refiere.

La **langosta real** se captura en las aguas del archipiélago balear y entre sus muchas aplicaciones culinarias destaca especialmente la caldereta, mallorquina, menorquina o ibicenca, que cada una tienen sus particularidades, y la propiedad común de ser un plato sabrosísimo. El vino recomendado, sea cual sea la isla en la que se consuma, debe ser un Pla y Llevant y la elección de la variedad puede estar en un ligero chardonnay y si se atreve, y seguro que no se arrepiente, en un tinto de la variedad autóctona manto negro. Hay en el Mediterráneo dos clases de **langostinos** bien diferenciados y con derecho pleno a figurar entre los mejores del mundo.

Uno de los dos, el del **Mar Menor**, está en vías de extinción, porque su área de desarrollo es muy limitada y porque sobre ella actúan diversos factores como la contaminación y la sobrepesca. Álvaro Cunqueiro opinaba que sólo merece el nombre de langostino este endemismo, que seguramente no podrán conocer nunca las futuras generaciones, pero si todavía hay alguna oportunidad, hay que aprovecharla, cociéndolos ligeramente inmediatamente después de pescados y preparados en algún restaurante que no esté muy alejado de la orilla del mar. El otro, que es más abundante, se comercializa sobre todo en el **Delta del Ebro** y en **Vinaroz**, áreas de donde casi siempre toma la denominación. Su tamaño es mediano, sus carnes prietas, sus aromas y sabores elegantísimos y la forma de comerlos muy variada, pero se los recomiendo solamente pasados por la plancha, o escaldados, justo el tiempo necesario para que cambien de color. Se pueden tomar con vino blanco del Alto Turia, pero también se puede optar por un buen cava, bien seco.

En esta zona se dan algunos mariscos poco conocidos pero de excelente calidad, como las **espardeñas**, que a la plancha, con unas gotas de aceite y un toque ligero de ajo y pe-



Arroz Granito

Valencia [1931-1936] [Ruano Llopis]. Papel litografiado. 98 x 67,5.

■ Este magnífico y enorme cartel (98 x 67), impreso litográficamente en papel y atribuido a Morell, recoge tres aspectos de interés. Por una parte, la transparencia que el ilustrador sabe dar a la idea del movimiento (siluetas de la espalda del cocinero, repetidas, y del arroz echado hacia el aire, para voltearlo en la sartén). Por otro lado es curioso hacer notar la ideología política y la fecha en que fue concebido este anuncio, por la cinta tricolor de la bandera republicana que se encuentra en el mango de la citada sartén.

Pero, por último, y referido concretamente al tema objeto del conjunto de este reportaje, entre los alimentos que acompañan al arroz de la paella valenciana, además de las verduras canónicas (ajos, pimiento rojo, tomate y alcachofa) y del conejo, aparece un enorme y apetecible cangrejo de río, especie hoy prácticamente desaparecida de los ríos españoles, tanto por la disminución de sus caudales y la contaminación de ellos como por la invasión depredadora para éstos de sus congéneres americanos.

retil, son excelentes. Los **dátiles de mar** están prohibidos, porque para pescarlos hay que extraerlos de su medio natural, que son oquedades que hacen en las piedras de los fondos marinos, pero su recuerdo, de hace ya bastantes años, sigo teniéndolo presente por su suavidad y elegancia. Me los sirvieron en Peñíscola, con espardeñas y otro marisco bivalvo, de sabor muy intenso, que no he vuelto a ver, conocido como **caixetes** o **cajitas**. Creo que fue una de las mariscadas más originales y sabrosas de las que se puede disfrutar.

Las **coquinas** o **tellinas** son pequeñas, pero sabrosísimas. A la plancha durante el tiempo justo para que se abran, o en una salsa, en la que esté presente el ajo, son una especie de divertimento excelente. Son un buen principio para empezar una comida o para esperar mientras nos la sirven. Las acompañan muy bien unas cervezas al estilo español, es decir bien frías, más frías de lo que toleran los centroeuropeos, pero que reúnen las caracte-

terísticas necesarias para degustarlas en las playas mediterráneas, durante los meses de calor.

Hay otros mariscos minoritarios como las **galeras**, que dan su sabor a las paellas marineras, o como los **carabineros**, con frecuencia de procedencia lejana, que también dan color, las **conchas finas**, los **corrucos** y los incomparables **erizos de mar**, u **oricios**, que si los prepara un asturiano son de un intenso y profundo sabor yodado, muy intenso y agradable.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL MARISCO

Gastronómicamente no hay discusión, porque el marisco es una maravilla por el conjunto de sabores, aromas y texturas, y no hay argumentos racionales que puedan ir en contra de esta realidad. Nutricionalmente es otra cosa, porque hay personas alérgicas a

algunas especies y porque es cierto que su composición favorece los excesos de colesterol y ácido úrico en nuestro organismo, pero para que esto suceda la ingesta debe ser considerable, porque sus efectos, cuando se consume moderadamente, son muy beneficiosos para nuestro metabolismo debido, entre otras cosas, a que su aporte calórico es bajo y sus proteínas son de un altísimo valor biológico, a que entre sus ácidos grasos abundan los omega 3 y a su riqueza en vitaminas y minerales, que es sustancial y muy interesante.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Cualquier mariscada debe ser armónica, lo que significa que debe tener la lógica necesaria en la presentación y en el servicio. Lo mejor es que no mezcle mariscos fríos con mariscos calientes, a ser posible, tampoco cocidos con preparaciones a la plancha y tener mucho cuidado con los crudos (almejas, ostras), que pueden consumirse solos, pero que, si se van a alternar con otros, es mejor servirlos primero.

Una mariscada no es mejor por ser muy variada, y puede resultar mala si la calidad no es homogénea. Si tiene cuatro mariscos buenos y no está seguro de la calidad de uno, que duda incluir, prescindir de éste.

No mezcle nunca mariscos frescos con congelados y mucho menos en conserva. Si quiere servir uno conservado, chatska por ejemplo, sírvalo primero como entrante y haga lo mismo con almejas, mejillones, berberechos, etc., en conserva, separándolos de la mariscada estricta.

Es recomendable separar bien en el orden de servicio los moluscos (los que tienen concha) de los crustáceos (los que tienen cáscara). Los moluscos irán primero, si son crudos, y al final si son guisados (almejas a la marinera, vieiras al horno, etc.). ■

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: www.vecamugo.es