

Por cada
100 gramos

colesterol

0
mg

calcio

273
mg

sodio

3,9
g

proteínas

28,6
g

calorías

253
Kcal

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN TESORO DEL MAR RICO EN OMEGA3



Daniel de Luis
Catedrático de
Endocrinología y
Nutrición de la UVA

La anchoa es un pescado azul, por tanto un pescado graso. El aporte de las grasas en este pescado se sitúa por encima de los cinco gramos por cada cien gramos de porción comestible. No obstante, la grasa en los pescados azules es rica en ácidos grasos omega-3 (eicosopentaenoico y docosohexaenoico), representando prácticamente el 50% de su materia grasa. Este tipo de grasa está demostrado que disminuye el colesterol malo (LDL-colesterol) y los triglicéridos en sangre; además disminuyen la formación de coágulos o trombos dentro de nuestras arterias; por último, este tipo de grasas ha demostrado que previene el desarrollo de arritmias cardíacas e, incluso, de muerte súbita. Este aporte de grasas hace que el de calorías sea importante, alcanzando prácticamente las 130 por 100 gramos. El aporte de proteínas es también elevado y de alto valor biológico, alcanzando los 17 gramos por 100. En cuanto a las vitaminas, destaca el contenido de algunas pertenecientes al grupo B como la B2, B3, B6 y B12. Estas vitaminas permiten el aprovechamiento de los nutrientes que generan energía en nuestro organismo (hidratos de carbono, grasas y proteínas), e intervienen en procesos como la formación de glóbulos rojos funcionamiento del sistema nervioso y sistema de defensas. No obstante, la cantidad presente de estas vitaminas, es menor si se compara con otros alimentos ricos en vitaminas del grupo B (cereales integrales, legumbres y carnes en general). La elevada presencia de grasa en la anchoa, hace que sea un alimento rico en vitaminas liposolubles (A y D). La vitamina A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas y de la piel y es muy importante para la visión nocturna. La vitamina D regula los niveles de calcio en la sangre y favorece su absorción y la formación de un hueso de calidad. Por último, con respecto a los minerales, aporta fundamentalmente potasio, fósforo, sodio y, en menor medida, calcio y magnesio. En resumen, la anchoa es un alimento cardiosaludable con un alto aporte de grasas omega 3, vitamina A y D. Este pescado deberíamos incluirlo dentro de la recomendación general de ingesta de 2-3 raciones de pescado azul a la semana.

LOS SECRETOS DE LA ANCHOA

A

nchoa, boquerón y bocarte. Los dos primeros pertenecen a la misma especie de pescado, la 'Engraulis encrasicolus', también conocida como bocarte o bokarta. Sin embargo,

estos términos no se emplean de igual forma. La anchoa del cantábrico capturada y consumida en fresco recibe el bautizo de bocarte, exquisito rebozado en pan rallado y un poquito de ajo. La anchoa se refiere a su elaboración en salazón y el boquerón, cuando se elabora macerado en vinagre o limón. Son estos últimos, por lo tanto, lo mismo, y lo que les diferencia es el método de elaboración de este pescado azul, muy recomendable especialmente para las personas con problemas de colesterol. Mientras el término anchoa se utiliza para referirse a la elaboración en sal, el boquerón está marinado en vinagre.

En todas sus formas no solo es un tesoro para la salud, sino también gastronómico. Pero la anchoa es una conserva de excepción, su preparación

proporciona al comensal un sabor muy exclusivo y valorado y admite muy diversas calidades. En cualquier caso, siempre gana si se le retira y escurre el aceite de la lata y se le baña con uno bueno y fresco de oliva. También se

puede probar con distintos tipos, más suaves, más picantes o más amargos.

Sola y con pan, la anchoa es un manjar. Sobre un buen tomate de huerta o cogollos de lechuga; en banderillas, en crema con mantequilla o

con queso... permite multitud de elaboraciones y hasta la pizza la recibe como contraste. Desde luego, es un sabor fuerte, personal e inconfundible que tiene que gustar. Si no agrada, no es soportable porque no pasa desapercibido, es potente.

Cuando se opta por el bocarte en su forma de boquerón, como es crudo, hay que mantenerlo convenientemente congelado cinco semanas a muy baja temperatura para evitar el anisakis. Después, es fácil de preparar, con perejil, ajo muy picado y vinagre, limón y aceite o solo con oliva. Sabroso y sano.

En marzo comienza la pesca artesanal de esta especie en el País Vasco, Cantabria, Asturias y Galicia. Usan redes de cerco que permiten hacer una pesca selectiva sin esquilmar los fondos marinos.

Tras su salida de la lonja, llega lo que se conoce como 'sobado'. Los trabajadores frotran el costado de la anchoa con un trapo, recortan el vientre, los bordes y la cola, y la enrollan en unos paños que se retuercen para eliminar el exceso de humedad. Y llega el momento de filetear, colocar en las latas o botes de cristal y cubrir de aceite.

UN POCO DE HISTORIA

DESDE SICILIA HASTA SANTOÑA

El origen de la Anchoa del Cantábrico se asocia al proceso de la salazón, un método de conserva tradicional muy utilizado por navegantes y mercaderes a lo largo de la historia. El origen de esta conserva hay que buscarlo en una de las principales potencias económicas costeras del siglo XIX, como lo fue Italia. Una familia siciliana, Vella Scatagliota, trajo a las costas españolas el secreto de las anchoas. De hecho, eligieron el Cantábrico para venir a faenar y producir durante la costera para, posteriormente, enviar sus productos a Italia. Y fue una costumbre primero por temporadas y luego como residencia permanente. Algo ayudaría, cuenta la historia, el relato de amor cuando Giovanni se enamoró de la santonesa Dolores. Su relación derivó en matrimonio y, por eso, estableció su residencia permanente en Santoña. Su empresa y otras similares se dedicaban a la captura y salazón del pescado. Pero para el cliente era muy laboriosa su limpieza, y con el objeto de facilitar esta tarea, se empezó a trabajar con las mujeres del pueblo hasta conservar el filete de anchoa en salazón, eliminando completamente la piel y la espina.



ANA SANTIAGO