

SALUDABLE

Mejillones, frescos y sabrosos

Molusco. Admite numerosas preparaciones culinarias. Si son buenos y es época, una opción fácil y sencilla es prepararlo al vapor, natural y sin salsas, solo con un poco de limón

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
87,3	60	0	58	0
g	kcal	g	mg	g

ANDREA DÍEZ



El mejillón se caracteriza por un suave sabor y el bajo contenido en grasa.



Tapas con sabor a mar

A. D. S.

Sus fieles seguidores los localizan a golpe de vista tras las vitrinas. Allí, estratégicamente colocados están los tentadores. Hablamos de los mejillones. En tapa o como aperitivo se encuentran acompañados de limón, de una suave salsa o con una vinagreta pero una de las sugerencias más buscadas son los conocidos popularmente como tigres. Se trata de unos mejillones rebozados con bechamel que hacen las delicias de sus fans. Para prepararlos lo primero es limpiar bien el molusco con agua fría. En una cazuela al fuego se cocerán hasta que se abran. Se retira la espuma y después cuando estén todos abiertos y cocidos se dejan enfriar. Se separa el mejillón de la concha y se limpian. Por otro lado, para el relleno se pican los mejillones y unas gambas. En una sartén se sofríe un poco de cebolla picada con ajo y pimienta, se añaden las gambas y los mejillones troceados, vino, agua, tomate frito y cuando reduzca se reserva. Por otro lado, se prepara una bechamel y quedará freírlos. Se rellenan las conchas del mejillón, se reboza en huevo, un poco de pan rallado y se fríen en aceite bien caliente y se dejan en papel de cocina para que absorban el exceso de aceite.

Este popular molusco se ha convertido con el paso del tiempo en un verdadero manjar. Muy versátil en la cocina se puede preparar de cientos de formas y se deja acompañar sin problema de un sinfín de salsas de todo tipo. Está disponible en el mercado durante todo el año a un precio generalmente asequible. Su sabor suave y bajo valor calórico le hacen habitual en las dietas con bajo contenido graso. El mejillón es una fuente proteica de excelente calidad, con valor similar al de la merluza lo que le convierte en un alimento sano, equilibrado y rico en proteínas y sales minerales, y con un bajo nivel de colesterol. La producción del mejillón en España

en 2018 alcanzó las 273.600 toneladas según el informe La acuicultura en España 2019 elaborado por APROMAR.

En Castilla y León, aunque tierra de secano y de alto consumo de carne, el mejillón se ha hecho un hueco sin problema en los recetarios populares. En la provincia de Zamora, los Tiberios son conocidos y reconocidos por su sabor picante. Se trata de unos mejillones elaborados al vapor que se acompañan por un salsa preparada con un sofrito de cebolla, ajo, pimienta roja al que se añade salsa de tomate, un poco de harina para espesar, vino blanco, caldo del mejillón cocido y cuando haya reducido cayena o pimentón de la Vera que le aportará su

característico sabor picante.

En la zona del Bierzo, en la provincia de León, gozan de buena fama los mejillones en salsa brava. Su nombre, ya es una clara pista, también juega un papel relevante el pimentón de la zona. Otra forma estupenda de consumirlos es en escabeche o con un arroz caldoso y cualquier tipo de pasta. Le aporta el toque marinero al plato. Aunque si el producto es de buena calidad, se pueden comer naturales, cocidos al vapor y con un chorrito de limón será suficiente. También es buena alternativa preparar una vinagreta o hacerlos encebollados, con mostaza, a la marinera, en salsa verde, de tomate o con cualquier otro tipo de salsa con la que

además poder mojar pan y disfrutar de este plato. La parte más complicada de cualquiera de las elaboraciones está en limpiar bien la concha del molusco, si se va a mantener en la elaboración. Con la ayuda de un estropajo de níquel se frota bien hasta dejarlo pulido. Por supuesto se deben retirar los que huelan mal o tengan el exterior roto y en cuanto a las conocidas como barbas del mejillón, con una tijera afilada se pueden recortar si problema.

Otra recomendación a tener en cuenta es disponer de una cazuela grande. Los mejillones tienen que abrirse así que es importante que cuenten con espacio para no estar apelotonados y que no quede ninguno cerrado.

Proteínas, yodo y hierro para nuestra dieta

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Este alimento, está constituido por una parte no comestible (molusco) y otra parte comestible (masa visceral), formando parte de la familia de los moluscos. Esta concha es de color negro azulado y la masa interna tiene forma de saco y es de color anaranjado; con una tonalidad más pálida, en el caso de los machos y muy intensa en las hembras. Existen diversas variedades de mejillón, el común, el californiano, el rubio o Mediterráneo, el barbudo y por último el bastardo o gran mejillón.

Con respecto a su composición nutricional, es un alimento con muy bajo aporte energético (al-

rededor de 60 calorías por 100 gramos), pero con un importante aporte de proteínas 10 gramos por 100, apenas aporta grasa ni hidratos de carbono, y en su composición encontramos menos de 60 mg de colesterol.

En relación al aporte de proteínas, es aproximadamente la mitad que aportan los pescados y carnes, pero también de alto valor biológico. Sobre su composición en minerales, el más importante es el yodo, aportando 35 ug por 100 gramos, aproximadamente el 25% de las necesidades diarias. También cabe destacar la presencia de hierro, calcio, sodio, fósforo y magnesio. El hierro, en

una cantidad de 4,5 gramos por 100 es superior al de muchas carnes como la ternera o cerdo. Las vitaminas más abundantes son del grupo B, en especial el ácido fólico (B9) y en el grupo de las vitaminas liposolubles, la vitamina E. A modo de resumen y teniendo en cuenta la presencia de proteínas de alto valor biológico, así como de yodo y ácido fólico en importantes cantidades, lo convierten en un alimento con unas propiedades nutricionales especiales. Por ejemplo, es muy apropiado para la mujer embarazada, en la cual las necesidades de estos tres nutrientes están aumentadas.