

SALUDABLE

# Percebes, la tentación marítima

**Crustáceo.** Sabrosos, sencillos de preparar, pero difíciles de conseguir, esta pequeña delicatessen marina con bajo contenido en grasa tiene en verano su propia fiesta de exaltación



## COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>85,9</b> g.	<b>58,9</b> kcal.	<b>0</b> g.	<b>14</b> mg.	<b>0</b> g.

A. D. S.

**E**xclusivos es quizá la palabra que mejor los define. No es solo por los precios astronómicos que pueden alcanzar en el mercado, dependiendo de la época del año y la cantidad que se haya podido recoger esa temporada. En el grupo de los mariscos, este crustáceo marca la diferencia desde el primer momento. Con un aspecto exterior, a priori poco atractivo para el comensal, su interior se ha convertido para muchos en un auténtico manjar del que disfrutar cuando la ocasión lo permite. Tienen su propia fiesta de exaltación, que se celebra en verano en distintos puntos de la geografía gallega. De hecho, este crustáceo es uno de los platos es-

trella de su gastronomía. Aunque también es una exquisitez reconocida en toda la cordillera Atlántica donde se trabaja el marisco y en zonas de los países vecinos como Portugal y Francia. Apreciado ya en la gastronomía romana, su inconfundible sabor hace de ellos un manjar único en el plato. En cuanto a sus valores nutricionales, destaca por su bajo aporte calórico y la concentración de vitamina B, que le convierten en una opción saludable de la que disfrutar en cualquier momento.

La preparación en cocina al estilo tradicional es quizá la que más adeptos tenga, pero también se proponen alternativas tan sugerentes como percebes con ca-

chelos. Para triunfar con este plato y acabar chupándose los dedos, aparte de la calidad del percebe se deben seguir los pasos que marca el tradicional dicho gallego: 'Auga a ferver, percebes botar; auga a ferver, percebes sacar'. A la hora de comprarlo es importante también fijarse en las características de los autóctonos, que tienen un calibre más grande, grueso y de menor longitud que el procedente de Francia o Marruecos. Además, es habitual encontrarlos con restos de roca dura adherida y se contabilizan menos uñas.

El cocinero Ángel León sorprendió el año pasado en Madrid Fusión con una nueva técnica para trabajar con sal que aplicó

en un plato que contenía percebes y con la que agilizaba su elaboración. También los percebes formaron parte de uno de los menús que en 2019 presentó Albert Adriá para el restaurante Enigma, donde entre los múltiples bocados que lo componían propuso percebes a la salsa de alga codium.

Pero la corriente actual de cocineros gallegos explota las posibilidades de este crustáceo que ya tiene su versión en paté e incluso ha entrado a formar parte del mundo de las tradicionales tapas en forma de croqueta. El percebe, junto a la langosta y las ostras, se posiciona como uno de los manjares de lujo que ofrece el mar y a los que pocos se resisten.



Plato tradicional de percebes

Agua,  
percebes  
y sal

A. D. S.

Con solo tres ingredientes se prepara uno de los manjares más populares de la gastronomía marisquera. Agua, sal y percebes. Eso sí, en este caso y, aunque suene reiterativo, la calidad del percebe es fundamental para poder disfrutar de este delicioso plato con el que uno literalmente acaba chupándose los dedos.

Para su preparación será necesaria una cazuela donde, con suficiente agua para que cubra los percebes cuando se incorporen. Se dejará calentar el agua con un puñado de sal gorda y cuando esté el agua en ebullición será el momento de echar los percebes.

Hay quien además de sal gorda, para simular el agua marina, opta por añadir al agua unas hojas de laurel. Una vez que se han echado los percebes con el agua hirviendo se espera a que el agua vuelva hervir, puede tardar entre medio y un minuto.

A continuación se sacan y se envuelven rápidamente en un paño para que no se enfríen. Es un plato que se toma caliente, así que se sirven justo recién hechos. Para comerlos, es sencillo: solo habrá que separar la carne de la piel negra que la recubre tirando suavemente de la cabeza o uña.

Y no hará falta nada más para disfrutar de este manjar marino.

## Más que un lujo culinario

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



**E**l percebe es un crustáceo perteneciente a la familia de las Scalpellidae que tiende a crecer sobre rocas que reciben olas. Entre las principales propiedades nutricionales de los percebes tenemos su bajo aporte calórico, apenas 50 calorías por 100 gramos, debido al bajo contenido en grasas (contiene ácidos grasos esenciales, como los ácidos grasos poliinsaturados y los monoinsaturados), y la inexistencia de hidratos de carbono. Esto es un aspecto diferencial con respecto al resto de mariscos, que presentan todos unos altos aportes calóricos. Por otra parte, el contenido en proteínas es intere-

sante alcanzado los 13 gramos y la presencia de colesterol es mínima con tan sólo 14 miligramos. Por lo tanto se puede apuntar que es un alimento que puede ser consumidos por personas que realizan dietas para controlar su peso.

Con respecto al aporte de vitaminas, destaca sobre todo la presencia de vitamina B12 que ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro y además refuerza el sistema inmune. Aporta otras vitaminas del complejo B, como la vitamina B9 o ácido fólico, B6, B3, B2 y B1. Es decir, el percebe como las carnes de origen animal presenta un amplio aporte de vitaminas del gru-

po B. Como característica especial cabe reseñar las cantidades interesantes de vitamina E, un antioxidante natural. También es un alimento con contenido en minerales. Y en esta línea, destaca sobretodo la presencia de yodo, fósforo, potasio, selenio, magnesio y sodio, y, en menor medida el calcio y hierro. Asimismo cabe mencionar que los anteriormente mencionados selenio y potasio lo convierten en un alimento cardiosaludable. En resumen, el percebe aporta a nuestra dieta pocas calorías, con proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas del grupo B, yodo y otros minerales.