

MARISCO

La fragilidad de su carne, que se deteriora al cabo de unas horas fuera del agua, hizo de los mariscos un alimento de lujo en las zonas más alejadas del litoral. Hoy, gracias al transporte en camiones frigoríficos, los pescados y mariscos pueden estar, al cabo de unas horas a cientos de kilómetros del lugar en que han sido capturados con todas sus cualidades intactas

Tipos y Variedades

Los mariscos se dividen en tres grupos::

- Crustáceos:

Cuyo cuerpo está cubierto de un caparazón duro y, a veces, están provistos de pinzas.

- Moluscos:

Tienen el cuerpo envuelto en una concha con dos valvas.

- Cefalópodos o Moluscos blandos:

Que se caracterizan por la ausencia de concha o caparazón externos y cuyo cuerpo, en forma de bolsa, está rodeado de tentáculos.

-
- **Almeja:**
Molusco de concha gris opaca y ovalada con surcos concéntricos y pequeñas estrías laterales, cuyo color, más o menos oscuro, depende del fondo donde habita. La temporada va de enero a mayo. También se cría en la arena y en viveros. Se toma cruda, en guisos, sopas, paellas y arroces.
 - **Berberecho:**
Molusco de unos 4 cm. y concha rayada casi redonda, cuya temporada va de octubre a abril. Se cría en las costas del norte de España y se consume crudo o cocido. También se utiliza para conservas.
 - **Bígaro:**
Molusco que se prepara cocido. Es un caracol marino que vive entre las algas de las que se alimenta. Para comerlo se extrae el cuerpo con ayuda de un alfiler.
 - **Bogavante:**
Crustáceo con 10 patas muy semejante a la langosta, de la que se distingue por las 2 patas delanteras que terminan en forma de grandes pinzas. Su delicioso sabor se debe a su alimentación a base de sepias, calamares, pulpos y pequeños crustáceos. Se pesca de mayo a agosto.

- **Buey de Mar:**
Crustáceo perteneciente a la familia de los cangrejos; es el de mayor tamaño, unos 25 cm. Se alimenta de moluscos y pececillos, lo que da un sabor excelente a su carne, muy apreciada. La temporada va de julio a octubre. Su carne se utiliza cocida o en preparaciones al horno; alguna variedad se emplea en conserva, envasada al natural.



- **Calamar y Chipirón:**
Son los *cefalópodos* más consumidos. Existen muchas variedades. Los mejores son los que se capturan en julio, agosto y mediados de septiembre. Admiten bien la congelación, por lo que se puede disponer de ellos durante todo el año y a precios muy inferiores a los frescos. Se preparan en su tinta, rellenos, fritos, a la plancha y como ingredientes de paellas, calderetas y guisos marineros.
- **Camarón:**
Crustáceo de unos 4 cm. de largo con el cuerpo ligeramente curvado, que termina en una cabeza con antenas. Se diferencia de la quisquilla por su pico dentado, de la que ésta carece. Disponible en el mercado todo el año todo el año. Se consume generalmente cocido.
- **Carabinero:**
Crustáceo de color rojo intenso. Su cabeza, de gran tamaño, es muy sabrosa y resulta excelente en la preparación de salsas, sopas y cremas, a las que aporta un bonito color y excelente sabor.
- **Centollo:**
Crustáceo de caparazón casi redondo, de unos 10-12 cm., aunque puede alcanzar los 20. Está cubierto de pelo y provisto de 10 patas. Su carne es muy apreciada. La temporada va de abril a octubre. Se toma generalmente cocido o en changurro.
- **Cigala:**
Crustáceo de cuerpo alargado, caparazón duro y provisto de pinzas. Sólo se

comercializa cuando ha alcanzado un mínimo de 12 cm., desde el ojo hasta la aleta de la cola. Se pesca todo el año y se consume cocida o a la plancha.

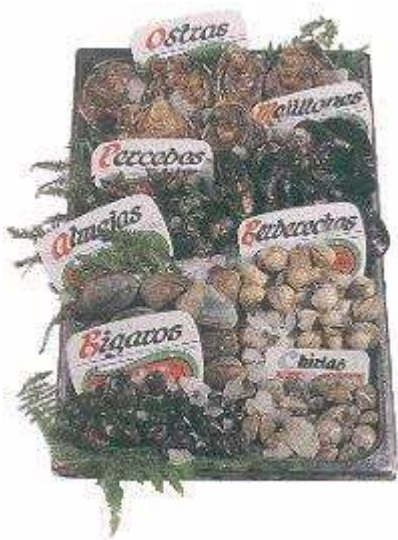


- **Gamba:**
Crustáceo muy popular, de aspecto parecido al camarón; puede ser blanca o roja. La oferta es muy amplia y abarca desde las más baratas y pequeñas, casi siempre congeladas y apropiadas para sopas y arroces, hasta las grandes, que se toman generalmente cocidas o a la plancha.
- **Langosta:**
Crustáceo de 10 patas que terminan en pequeñas pinzas. La cabeza tiene 4 antenas, 2 cortas y 2 largas y fuertes, ojos prominentes, cuerpo cilíndrico y cola larga y gruesa. Vive en las rocas y se alimenta de mariscos, lo que proporciona a su carne un gusto extraordinario. La temporada abarca los meses de enero, febrero, julio y agosto. Se prepara cocida, en guisos y calderetas o a la parrilla.
- **Langostino:**
Crustáceo de cabeza grande y caparazón fino de color grisáceo, que se vuelve rojo con la cocción. Viven en las desembocaduras de los ríos. Los de mejor calidad son los del Mediterráneo, aunque se capturan abundantemente en el Atlántico. Su temporada va de mayo a agosto. Se emplean en sopas, guisos y calderetas de pescados, pero los de calidad deben tomarse cocidos o a la parrilla, solos o acompañados de alguna salsa ligera.
- **Mejillón:**
Molusco bivalvo con conchas ovaladas de color negro azulado. Es sabroso y barato y, gracias a su cultivo en bateas, se encuentra disponible todo el año. Se toma cocido, frito, en salsa, en tortilla y como ingrediente complementario en calderetas, arroces y sopas.
- **Nécora:**
Crustáceo de forma semejante al cangrejo de mar y carne muy apreciada, especialmente las que alcanzan los 300 ó 400 gr. de peso. Se pesca de mayo a

noviembre y se toma cocida.



- **Ostra:**
El *molusco* más apreciado. Su cuerpo está protegido por dos conchas desiguales, ásperas y de color pardo verdoso por fuera y lisas de un blanco nacarado por dentro. Está dotada para ser macho y hembra, pero nunca al mismo tiempo. La temporada va de octubre a abril. El cultivo en viveros permite consumirlas durante todo el año. Se toman generalmente frescas, pero admiten otras preparaciones como la fritura, a la crema o a la plancha.
- **Percebe:**
Crustáceo de concha en forma de uña y cuerpo negro y musculoso con el que, en grupos o racimos, se adhiere a las rocas, donde permanece a lo largo de toda su vida. Se pesca con las mareas vivas de septiembre, diciembre, marzo y junio. Se come escaldado, no cocido, en agua hirviendo.
- **Pulpo:**
Cefalópodo con 8 brazos o tentáculos y cuerpo en forma de bolsa. Se pesca en enero, septiembre y octubre. Las patas se toman guisadas, cocidas y espolvoreadas con aceite y pimentón, con verdura...
- **Sepia:**
Cefalópodo de cuerpo corto y rechoncho, con carne blanca y firme y tentáculos cortos. En la bolsa se alberga un hueso calizo que equivale a la pluma de los calamares. La temporada comprende los meses de abril y mayo. Se prepara guisada, en sopas y, más aún, a la plancha acompañada de "alioli".
- **Vieira:**
Molusco cuya concha es la venera, símbolo de los peregrinos de Santiago. Es hermafrodita, actuando unas veces como macho y otras como hembra, y con cuerpo redondo y blanco que durante su etapa femenina presenta una protuberancia naranja denominada coral. La temporada va de noviembre a marzo. Se preparan gratinadas en su concha, a la plancha, empanadas o estofadas.



Técnicas

Preparación antes de guisar:

Limpieza:

Almejas, chirlas, berberechos y demás **bivalvos** deben ponerse en remojo en agua de mar o, en su defecto, en agua saturada de sal para que suelten la arena que contienen. Los **mejillones** se raspan con el cuchillo, se tira de las barbas y se lavan bajo el grifo del agua fría, pero no hay que dejarlos en remojo.

Los **crustáceos** no requieren ningún tratamiento especial.

Los **cefalópodos** precisan una limpieza minuciosa. Primero se vacía el ejemplar tirando de las patas. Se separa del resto cortando por debajo de los ojos y se estira con cuidado la bolsa de tinta tirando por su extremo más fino. Se separan las alas y la piel exterior. Se lavan bien las alas y el cuerpo bajo el agua corriente, retirando todos los restos de piel. Se da la vuelta a la bolsa del cuerpo como si fuera un calcetín. Se lava bien y se retiran los restos de intestinos y adherencias. En el caso del **pulpo** se agarra por la bolsa y se golpea de forma sesgada y repetidas veces con un mazo, para romper las fibras de los tentáculos y que resulte más blando.

Cocción:

La regla general es que el **marisco vivo** se cuece en agua fría y el muerto en agua hirviendo. Los **crustáceos** se cuecen en agua hirviendo con abundante sal y un poco de laurel. Los tiempos recomendados son los siguientes: **nécoras**, de 8 a 10 minutos;

cigalas, de 3 a 5 minutos; **camarones** y **percebes**, al recuperar el hervor; **centollo**, **langosta** y **buey de mar**, de 25 a 30 minutos; **bogavante**, de 20 a 30 minutos. Los **calamares** y las **sepias** pueden hacerse a la plancha, rellenos, guisados o en su tinta. El **pulpo** se cuece en agua hirviendo con sal y una hoja de laurel durante unas 2 ó 3 horas, o hasta que esté blando. El pulpo congelado es mucho más tierno y se cuece antes. Se puede guisar con patatas y verduras; cocerlo y servirlo espolvoreado con aceite, pimentón y sal gorda (estilo "*A Feira*"); o en salpicón. El que se adquiere cocido y congelado necesita una hora de cocción en casa para que resulte tierno y gelatinoso.

A la Plancha o a la Parrilla:

Las piezas pequeñas se hacen enteras. las grandes, como las langostas y los bogavantes, se parten por la mitad longitudinalmente. Las sepias y calamares de tamaño medio o grande se abren y se aplanan para que se hagan antes.
