

SABROSOS Y SALUDABLES

Sabor a río, a infancia, a libertad. Arraigada costumbre la de la pesca doméstica, sin más artilugios que las propias manos ni licen-

cias que las de una época sin restricciones ni controles y sin más límites que los respetos que imponía la tradición. Así era la captura de los cangrejos de río hace ya unos decenios. Para aficionados, para los del pueblo, para jugar con las sombras y el sol en el río, en sus bordes fangosos y con la habilidad de unas manos entrenadas a recoger la marcha atrás de estos sabrosos crustáceos y librarse de sus defensivas pinzas.

Todo desapareció. Ni las zapatillas de río o botas de agua para soportar el dolor de las grandes piedras; ni cangrejos -desde luego no autóctonos, desde luego no en enormes cantidades-; ni la posibilidad de capturarlos sin licencia; ni la afición y el gusto de una gastronomía tradicional con buena materia prima. Ni siquiera se puede ya zambullir los pies en el agua gélida sin asegurarse de que es apta para el baño. Antes siempre lo era.

Ahora hay que ir al mercado y comprar unos crustáceos de agua dulce de rojo falso, falso su sabor, falso su origen y

jugar con la salsa a llenar de recuerdos el paladar. Aún así, merece la pena. Es todo un manjar si el chef tiene la habilidad de poner sabor a esos cangrejos algo insípidos e impersonales y ese picantillo que aporta, al menos en las tierras leonesas, el buen pimentón agridulce o picante de sus vecinos los de la Vera.

Durante el día, permanece escondido en los hoyos o bajo las piedras del agua. Se alimenta de insectos, caracoles, renacuajos, peces, animales muertos y, ocasionalmente, de vegetales, y excava gale-

rias en las paredes fangosas del cauce. La especie autóctona española es el Austropotamobius pallipes

La buena noticia es que hay esfuerzos por devolver la autenticidad a sus aguas tras las malogradas invasiones de los cangrejos señal o americanos. Difícil, pero no imposible.

No obstante, al buen hacer y arte de algunos cocineros, su saber encontrar mejores piezas en unos ríos que en otros -cualquier truco se lo conocen- y unas buenas manos con recetas que añoran secretos logran poner sobre la

mesa no solo un plato sabroso, sino entretenido y propio para compartir con amigos y familia junto a un buen vino o cerveza, que todo vale.

El cangrejo de río se come en todo el mundo. Como otros crustáceos comestibles, solo se aprovecha una pequeña parte de su cuerpo. En los platos más elaborados, como sopas, bisques y étouffées, solo se usa la cola. En otras recetas se cocinan y sirven enteros, pero solo se comen partes. Las pinzas de los ejemplares mayores se abren a menudo para acceder a la carne de su interior. También es frecuente chupar sus cabezas, ya que los condimentos y el sabor se concentran en la grasa de su interior. Y es esta la parte más grasa y que acumula el colesterol.

Un mito frecuente es que los cangrejos con la cola recta han muerto antes de cocerlos y no es seguro comerlos. En realidad, los cangrejos muertos antes de la cocción pueden tener las colas rectas o curvas, al igual que los que estaban vivos, y bien pueden comerse sin problemas. Los cangrejos que murieron antes de la cocción pueden comerse con seguridad si se han mantenido refrigerados y no llevaban muertos demasiado tiempo. Un buen indicador es la propia carne de la cola: si está blanda, suele ser un indicio de que debe evitarse.

CURIOSIDADES

UN CRUSTÁCEO QUE PUEDE VIVIR HASTA TRES AÑOS

Su cuerpo se divide en tres partes: cefalotórax (parte anterior), abdomen (parte media) y telson (parte final). El cangrejo de río se caracteriza por su apéndice o punta cefálica triangular, cuya forma y dimensiones varían del resto según las especies. El último anillo del tórax es móvil. De jóvenes son de color marrón verdoso, oscureciéndose a medida que crecen hasta alcanzar su característico color rojo oscuro con tonalidades más claras y pardas. Las pinzas del primer par de patas son robustas, hinchadas y convexas. Sus costumbres son crepusculares y nocturnas y andan lentamente sobre el fondo, o bien, nadan hacia atrás a sacudidas y rápidamente. En invierno se retiran a las grutas o a los nidos que ellos mismos excavan. Pueden vivir hasta tres años.

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

DESDE LAS AGUAS TEMPLADAS Y CÁLIDAS



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

El cangrejo de río, también conocido como cangrejo rojo, es un crustáceo con cuerpo alargado, destacando en su morfología un primer par de patas torácicas que constituyen unas fuertes pinzas que emplea para atacar o defenderse y capturar las presas que le sirven de alimento. El cangrejo es una especie de crustáceo omnívoro, tremendamente voraz y muy ubicuo, habitando en ríos, lagunas y marismas, en aguas templadas o cálidas. Con respecto a su valor nutritivo, el cangrejo de río presenta una carne rica en proteínas (casi 20 gramos por 100), alcanzando el mismo nivel que carnes de animales como la ternera y el cerdo. Sin embargo, la presencia de grasa es baja (5 gramos por 100), aportando aproximadamente 125 calorías por 100 gramos de producto. Su composición general no se diferencia en exceso del resto de crustáceos, con un 70%-75% de agua, y a pesar de su bajo contenido en grasas, el perfil es muy interesante, ya que dominan las grasas polinsaturadas y monoinsaturadas (cardiosaludables) frente a las grasas saturadas. Además, el aporte de colesterol tampoco es demasiado elevado (100 mg por 100 gramos). Con respecto a los minerales, destacan el contenido en fósforo (176 mg) y en potasio (270 mg), con un bajo aporte de sodio (370 mg). El aporte de yodo también es interesante, entorno a los 40 ug por 100, es decir casi un tercio de las necesidades diarias de nuestro organismo y en especial para nuestro metabolismo y glándula tiroidea. En cuanto a las vitaminas, destacan la vitamina B12 y en menor cantidad el ácido fólico, B3, B6 y las vitaminas liposolubles A y E. En resumen, estamos ante un alimento que puede aportar a nuestra dieta una interesante cantidad de proteínas, grasas de buen perfil cardiovascular, así como una cantidad de fósforo y yodo importantes.



ANA SANTIAGO

