

Langostinos, por Navidad

Este crustáceo, especialmente congelado, permite a muchos bolsillos poner marisco en la mesa



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. El marisco es uno de los lujos de la Navidad y entre la gran variedad de posibilidades, el langostino es uno de los crustáceos que mejor se adapta a cualquier bolsillo, fundamentalmente porque congelado ofrece muy buena calidad y garantías de origen y de pieza –es más difícil aquello de ‘dar gato por liebre’ muy frecuente con el langostino comprado fresco–. Su gusto perdura mejor congelado que el de otros mariscos y, además, permite una preparación rápida porque enseguida se ablanda para poder cocinarlo. A la plancha puede realizarse incluso echándolo todavía congelado. También es habitual encontrarlo ya cocido, muy cómodo para ensaladas o su consumo directo con una buena vinagreta, mayonesa al Oporto, salsa rosa o cualquier otro

acompañamiento que la creatividad o la tradición sugieran. La ensalada con melón o piña es un excelente comienzo para el menú navideño, fácil de preparar y tener dispuesto con antelación en el frigorífico, sabroso y generalmente agradable para todos los paladares.

De cocerse en casa, fácil. Agua salada con una hoja de laurel y, en cuanto cambia de color, que es enseguida, fuera de la cazuela.

En el mercado además del langostino de costas atlánticas y mediterráneas, el *Penaeus kerathurus*, hay otras muchas especies que llegan de muchas partes del mundo.



Son especies similares pero no iguales y se suelen agrupar en dos grupos, según tengan o no bandas transversales de color más intenso en su cuerpo. Son los llamados tigrés y blancos.

Este crustáceo vive en playas arenosas y en las desembocaduras de los ríos, desde aguas poco profundas a los cien metros. En los estuarios y marismas pueden cogerse en

cantidad sus formas más jóvenes. Pasan la mayor parte del día enterrados en la arena, saliendo por la noche para procurarse alimento: moluscos, gusanos y crustáceos de fondo y algas; pero se muy habitual su cultivo. De ahí que sea una de las especies de mayor consumo debido al desarrollo de su cría controlada en espacios costeros y a la posibilidad de comprarlo congelado. Es además ingrediente habitual en el sushi, junto a las algas nori para hacer los rollos.

El langostino posee características nutritivas similares a especies de su mismo género como el camarón o la gamba. Tiene muy pocas calorías, especialmente si no se consume la cabeza, donde acumula la parte más grasa. Es por ello también recomendable retirarla cuando se tienen problemas de colesterol porque su aporte negativo en este sentido es muy alto. Sin embargo, los

apasionados del langostino con hipercolesterolemia pueden disfrutar de él si no toman la cabeza. Es también recomendable así para los regímenes de adelgazamiento.

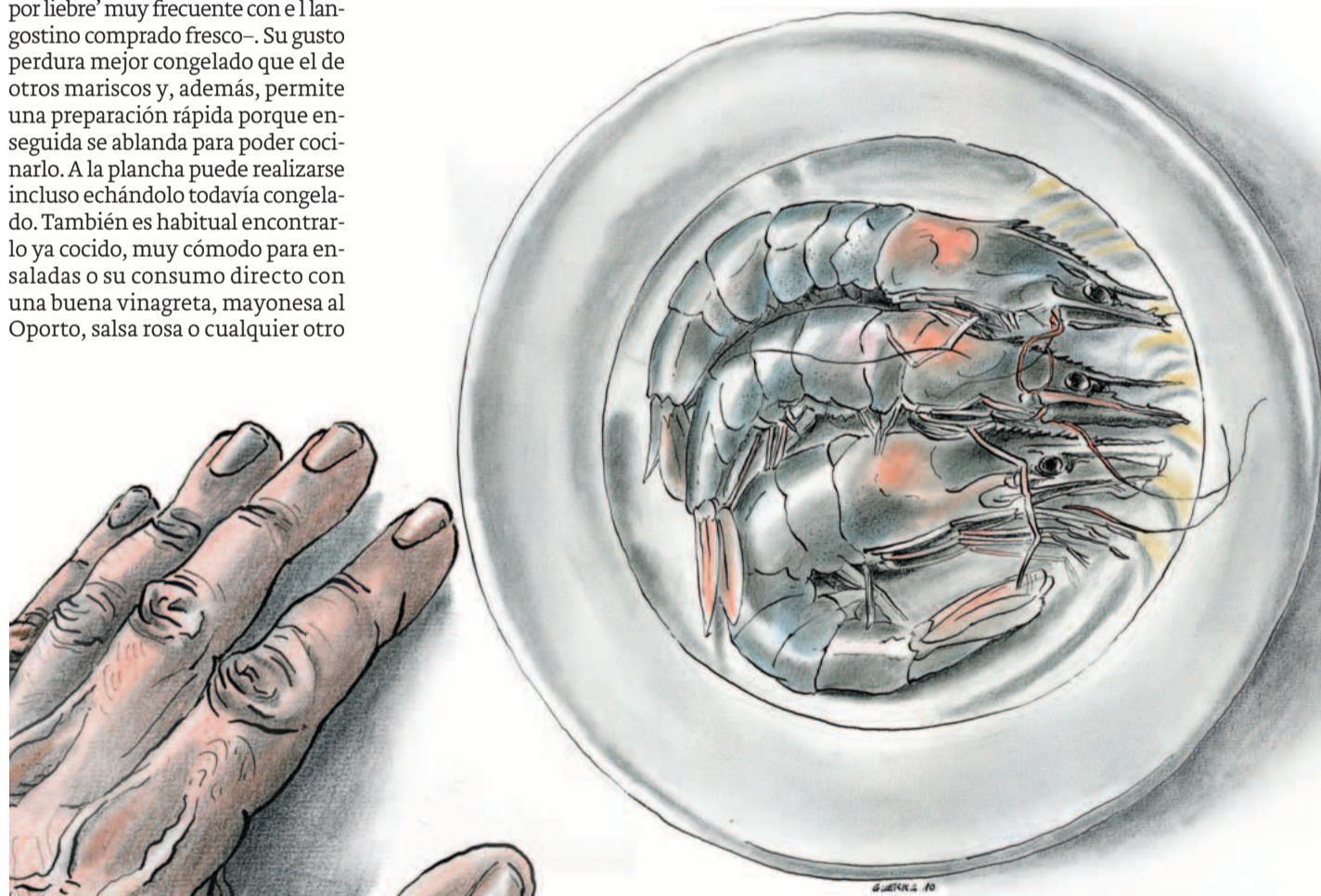
Destaca por sus vitaminas y minerales. Entra las primeras, los grupos B y D intervienen en procesos como la síntesis de material genético, la producción de hormonas o la formación de glóbulos rojos. Los minerales más representativos aportados por esta especie son el hierro, fósforo y el yodo, este último incluso triplicando los niveles de las gambas.

Los langostinos estaban ya presentes en la cocina romana durante el siglo I después de Cristo. Apicio en su libro ‘De re coquinaria’ habla de este marisco como un ingrediente para elaborar un tipo de garum denominado alec (también recibía este nombre el residuo de los ingredientes del garum). Esta salsa se completaba con almejas, erizos, quisquillas o hígados de salmonetes. Eran degustados como aperitivos; así como en salsas que acompañaban a platos con pescados como protagonista principal. En el siglo XVII en libros de cocina europea mencionan los langostinos junto a otras especies de pescados y mariscos.

En cualquier caso o forma, una buena opción para completar el menú navideño sin grandes complicaciones.

VALOR NUTRICIONAL DEL LANGOSTINO

| COMPOSICIÓN Por cada 100gr. | |
|------------------------------|---------------|
| Agua (mg.) | 78,50 |
| Energía (kcal.) | 93,00 |
| Energía (kJ.) | 288,00 |
| Proteínas (g.) | 20,10 |
| Grasa total (g) | 1,40 |
| Colesterol (mg.) | 200,50 |
| MINERALES | |
| Calcio (mg.) | 220,00 |
| Potasio (mg.) | 266,00 |
| Fósforo (mg.) | 259,00 |
| Magnesio (mg.) | 76,00 |
| Cinc (mg.) | 3,60 |
| Sodio (mg.) | 146,00 |
| Yodo (ug.) | 90,00 |
| VITAMINAS | |
| Vitamina A: Eq. retinol (g.) | 9,00 |
| Retinol (g.) | 9,00 |
| Eq. niacina (mg.) | 7,40 |
| Ácido fólico (g.) | 2,00 |



El langostino es un marisco que habita en los mares de todo el mundo y que esta presente en la mayor parte de nuestras celebraciones y banquetes, en parte debido a la posibilidad de comprarlo congelado y a su buen precio. Es un crustáceo de diez patas que posee un caparazón semiduro y, aunque se parece mucho a las gambas y las cigalas, su composición nutricional tiene algunas particularidades que lo diferencian de ellas. Su composición en agua es del 78%, aportando solo 93 calorías por cada 100 gramos, por lo que se puede considerar un alimento ‘bajo en calorías’, pero

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la UVA

UN MARISCO ‘LIGHT’

con un aporte de proteínas elevado (20,1 gramos por 100) y además de alto valor biológico. Por otra parte, el aporte de grasas es muy bajo (1,4 gramos por 100), y además predominan las monoinsaturadas y poliinsaturadas (más de un 80% entre ambas). Las dos son grasas cardiosaludables que mejoran nuestros niveles de co-

lesterol bueno y malo. Con respecto al contenido en colesterol, se sitúa en 200 miligramos, superior al de otros mariscos. Con respecto a los minerales que aporta, el más importante es el fósforo (259 miligramos por 100), siendo el marisco que más fósforo proporciona junto a las gambas. La cantidad de hierro que aporta es

interesante, situándose en 81,9 miligramos por 100, y el yodo esta presente en unas concentraciones tres veces superiores a las de las gambas (90 ug por 100 gramos). El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de nuestro tiroides y por ello de nuestro metabolismo en general, consumiendo 100 gra-

mos de langostinos aportamos más del 50% de las necesidades diarias de yodo. Con respecto a las vitaminas, la más abundante es la vitamina B3 (niacina), siendo también interesante el aporte de vitamina A. Por todo ello, el langostino es un marisco de amplio consumo, con bajo aporte calórico, un interesante contenido en proteínas de alto valor biológico, con escasa grasa y además cardiosaludable y un buen aporte de yodo. Por último, recordar que las propiedades nutricionales del langostino congelado son similares al langostino fresco.