

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Percebes, las garras de las rocas

Crustáceo. Son un pequeño tesoro gastronómico que no lo pone nada fácil a la hora de ser recolectado, pero triunfa en la mesa con verdaderos devotos de este producto



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
85,9 g	50 kcal	0 g	14 mg	0 g

ANDREA D. SANROMÁ

Se dice que la comida tiene que entrar por los ojos pero siempre hay excepciones y esta es una de ellas. Su aspecto, a primera vista, no es el más apetecible del mundo. Aparentan la forma de unos pequeños dedos envueltos en una especie de malla oscura rematada con una especie de uña dura y blanca. Unas garras marinas que se aferran con tesón a las rocas y que no lo ponen fácil para su recolección. Este manjar marino cuenta con verdaderos devotos que llegan a pagar un muy alto precio, dependiendo de la oferta y la demanda, por disfrutar de la sabrosa carne que encierra y su característico sabor a mar.

Los percebes son un clásico de

las cenas navideñas, que habitualmente las protagoniza el marisco, pero también es el rey de la fiesta en verano cuando se celebran, especialmente en Galicia, numerosos festejos de exaltación de este producto. Los percebes gallegos gozan de buena popularidad en cuanto a su calidad.

En la mesa, las dos formas más habituales de encontrarlos son cocidos o fritos. A la hora de comprarlos para saber si están frescos se observa que mantengan su color negro natural, que se sientan húmedos al tacto y, por supuesto, no deben desprender ningún olor desagradable. En cuanto a su tamaño, los amantes de este crustáceo buscan los más anchos y cortos frente a los alargados y

delgados. Así, se distinguen los percebes de zonas soleadas, que son los anteriormente mencionados con pedúnculo corto y grueso, y los de zonas de sombra, que se corresponden con los siguientes con cuerpo más largo y delgado y mayor contenido en agua. La longitud máxima es de 10 a 12 centímetros.

Considerado para muchos el rey del marisco, el de procedencia gallega es el que goza de mayor popularidad. Se encuentra en el mercado casi todo el año, aunque la mejor temporada para su consumo es el invierno. La destreza a la hora de recolectarlo a pie en la zona intermareal, o bien desde una embarcación cuando el mar lo permite, ayuda a que se

mantenga vivo más días.

A la hora de cocinarlos, es importante no separar los percebes de su racimo, así que se ponen en la cazuela directamente y cubiertos por agua. A la hora de añadir sal gorda, se estima que por cada litro se echen un par de cucharadas soperas. Por cierto, antes de ponerlos en la cazuela hay que asegurarse de que el agua haya comenzado a hervir.

Los percebes se sirven tibios, así que se presentan en la mesa cubiertos con un paño para evitar que se enfrién. Se come con las manos, por lo que hay que tener cuidado en tirar a partir de la uña, que es la parte más dura, y colocarlo en dirección al plato para evitar que salpique.

Percebes naturales cocidos



A. D. S. Los percebes son una auténtica delicia que llevan el sello de la costa gallega por bandera. Son considerados los de mejor calidad y los devotos de este plato siempre buscan el origen de este manjar marino. El tiempo de cocción de los percebes en agua hirviendo con sal gorda depende de su tamaño, así que es importante estar pendiente para que no se resequen y pierdan toda su jugosidad. Así que, si son de gran tamaño, se cuecen durante un minuto desde que se añaden al agua hirviendo y, si son más pequeños, con treinta segundos será suficiente. Hay quien añade una hoja de laurel o un poco de limón, pero eso es a gusto del comensal porque el debate sobre la idoneidad de añadir estos ingredientes está abierto. En cualquier caso, una vez cocidos no hace falta nada más, se sirven y a disfrutar acompañados de un buen vino albariño. Y si lo prefieres los puedes hacer fritos, una vez limpios se añaden a la sartén con aceite de oliva y sal. Cuando empiece a humear el aceite se agregan los percebes y en cuestión de un par de minutos estarán listos para comerlos. Ojo, que también pueden salpicar.

Todo un lujo culinario

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El percebe es un crustáceo perteneciente a la familia de las Scalpellidae. Entre sus principales propiedades nutricionales tenemos su poco aporte calórico, apenas 50 calorías por 100 gramos, debido al bajo contenido en grasas (contiene ácidos grasos esenciales, como los 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 elevados aportes calóricos. Por otra parte, el contenido en proteínas es importante, alcanzado los 13 gramos, y la presencia de colesterol es mínima,

tan solo 14 miligramos. Por tanto, es un alimento que puede ser consumidos por personas que realizan dietas para controlar su peso.

Con respecto a las vitaminas, destaca sobre todo la presencia de vitamina B12 que ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro, y refuerza el sistema inmune. Además, aporta otras vitaminas del complejo B, como la vitamina B9 o ácido fólico, B6, B3, B2 y B1. Como característica especial, aporta cantidades interesantes de vitamina E, un antioxidante natural. Por otra parte, se trata de un alimento con un contenido in-

terésante en minerales entre los que destaca sobre todo yodo, fósforo, potasio, selenio, magnesio y sodio, y en menor medida, el calcio y el hierro. Es importante el selenio, que nos protege ante enfermedades cardiovasculares y que junto al potasio mejora los niveles de tensión arterial. Además, consumiendo 100 gramos de percebes, aportaríamos en nuestra dieta un tercio de las necesidades recomendadas de yodo diario.

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.