

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Pulpo, irresistible delicia marina

Cefalópodos. De gran valor culinario su carne es muy apreciada por los amantes de los productos marinos, que disfrutan de esta especialidad con bajo contenido en grasas

COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
88 g	50 kcal	0 g	48 mg	0 g

ANDREA D. SANROMÁ



Tortilla de patatas con pulpo



A.D.S. Si se mezcla lo mejor de cada casa, el resultado solo puede ser desastroso o todo lo contrario. Y esto es precisamente lo que ocurre si se sabe combinar un clásico como la tortilla de patatas con otro clásico, el pulpo. La propuesta del cocinero Miguel Álvarez del restaurante Zaguán (Mojados. Valladolid), se puede acompañar de una ensalada de escabeche de bonito y tomates cherry como alternativa a la clásica verde. Para esta receta la patata se pocha en la sartén con una buena cantidad de aceite y en lugar de cebolla, se utiliza el tallo de la cebolleta bien picado y luego se añaden los huevos batidos. Se le añade también parte de la cabeza y las patas más pequeñas del pulpo. El objetivo es conseguir una tortilla que no quede muy cuajada, pero eso es al gusto de cada uno.

El pulpo de puede comprar cocido o hacerlo en casa. En una cazuela grande con agua hirviendo se mete y saca tres veces el pulpo y después a fuego medio se cocina durante media hora. Una vez comprobado que esté hecho se saca y se deja reposar un poco. Emplatada, la tortilla de patata se corona con unas rodajas de pulpo, un poco de pimentón picante, sal gorda y perejil.

El pulpo a la gallega sin duda es uno de los estándares de la gastronomía de esa región cuyo consumo se ha generalizado por todo el territorio nacional. Aunque los mejores meses para su consumo son de septiembre a abril, lo cierto que es podemos disfrutar de este producto durante todo el año. Destaca por su valor culinario, su bajo aporte calórico y sus beneficios nutricionales. Así que ha pasado de ser un temido monstruo marino de ocho patas a un muy demandado alimento para degustar de diferentes maneras. Para preparar el clásico pulpo a feira se limpia bien quitando la bolsa de tinta, que se puede utilizar para otras elaboraciones como

por ejemplo un buen arroz; se retira también el pico que tiene entre los tentáculos y se vacía la cabeza. Se golpea y se lava con abundante agua y después se procede a asustarlo. En una olla, con agua hirviendo y cebolla, se introduce y saca el pulpo tres veces con la ayuda de un pincho para evitar quemarse. Una vez escaldado se cuece hasta que esté tierno. Al sacarlo hay que tener cuidado para que la piel no se rompa y, por último, se corta en rodajas. Habitualmente se sirve sobre un plato de madera y se sazona con sal, pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Acompañado por unas patatas cocidas se completa esta popular receta.

Pocos discuten la calidad de este manjar procedente de las costas gallegas, así que del 20 de mayo al 4 de julio se establece un periodo de veda para su pesca con el objetivo de ajustar la gestión pesquera a su ciclo de vida y así proteger su reproducción y contribuir a una explotación más sostenible. Y es que este producto funciona gastronómicamente en multitud de platos como protagonista único o compartiendo espacio en ensaladas, en salpicones, arroces, brochetas o cócteles de marisco. También se puede preparar a la brasa o la parrilla con una suave crema de patata o en guisos combinados con variadas legumbres como los garbanzos o las alubias.

En Castilla y León, especialmente reconocido es el que se sirve en las fiestas y ferias de la comarca leonesa de El Bierzo y en la localidad zamorana de Sanabria, donde el pulpo a la sanabresa está presente en cualquier celebración; eso sí, le añade un ingrediente más, el ajo.

En la Feria de El Espino (El Bierzo) no falta el exquisito pulpo a la gallega elaborado en las famosos calderos de cobre y aliñados por las manos expertas de las 'pulpeiras'. Una de las ferias ganaderas más populares de la comarca leonesa que se organiza todos los días 1 y 15 de cada mes con la tradicional degustación de pulpo cocinado en la plaza del municipio.

Una fuente de proteínas, selenio y yodo

DANIEL DE LUIS
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El pulpo (*Octopus vulgaris*) es un molusco cefalópodo, cuyo sabor y textura es muy apreciado en la gastronomía dando lugar a recetas tradicionales muy conocidas en España como el pulpo a la brasa o a la gallega pero descubriendo también otras más exóticas como el ceviche de pulpo peruano o sushi de pulpo en Japón. Desde el punto de vista nutricional, solo contiene 50 calorías por 100 gramos, es por tanto un aporte calórico bajo que proviene fundamentalmente de las proteínas que contiene, 10 gramos por 100 y en menor medida de las grasas con tan solo 1 gramo por 100, siendo la

casi la mitad grasas polinsaturadas (grasas cardiosaludables). Además, el aporte de colesterol es mínimo, no llegando a los 50 mg por 100 gramos. Por este motivo, el pulpo es un alimento interesante en las dietas en paciente obesos o con factores de riesgo cardiovascular asociados. Con respecto a los minerales, destacan el selenio, yodo, fósforo, calcio, sodio, zinc y magnesio. Para que nos hagamos una idea, una ración de 100 gramos de pulpo aporta el 75% de las necesidades de selenio de un adulto, un importante elemento para sintetizar material genético, luchar contra las infecciones y con una des-

tacada actividad antioxidante. Una ración de pulpo, prácticamente aporta un 50% de las necesidades de yodo diarias. El pulpo es una buena fuente de vitaminas del grupo B como la tiamina, la B6 y la B12 (vitaminas que nos ayudan a obtener energía en los procesos metabólicos) y además, aporta vitaminas liposolubles, como son la A y la E con un papel antioxidante muy importante. Por tanto, el consumo de pulpo nos aporta en la dieta pocas calorías y colesterol con grasas saludables, además es una buena fuente de proteínas, yodo, selenio, y vitaminas del grupo B, así como antioxidantes.