

Mejillones en escabeche

Pickled mussels

Mytilus edulis L.



Para los mejillones en escabeche, el alimento base sigue siendo el mejillón (*Mytilus edulis L.*); estando la selección de los mismos, en función de su calidad y tamaño, muy cuidada para dicha elaboración.

Aspectos de elaboración

El escabeche está dentro de las operaciones conocidas en cocina por «marinado». El marinado es una de las técnicas mediante la cual, el producto pasa de estar crudo a estar cocido sin la ayuda del fuego, es decir, en frío. Existen otros métodos, como la salazón, que permiten obtener productos cocidos sin el uso del calor. Estos sistemas tienden a desnaturalizar los productos, pero en muchas ocasiones el alimento resultante es tan bueno o mejor que el producto original.

En el caso del «escabeche», término con el que se designa tanto al método de conservación como al producto, el vinagre, el limón y otros ácidos son los responsables de la cocción de los alimentos; por ello, según qué ácido se utilice se obtiene un sabor u otro. En cualquier caso, el protagonista fundamental del escabeche fue el vinagre. Y por eso, la técnica se atribuye a los avances de la cocina árabe cuando, siguiendo a sus guerreros, abandonaron sus territorios para adentrarse en otros durante dilatadas temporadas. Así en árabe, el sikkbag, supuesto origen de la palabra «escabeche», era un «guisado de carne con vinagre y otros ingredientes». Y actualmente, se conoce por «escabeche» a un adobo simple elaborado con aceite, vinagre, hojas de laurel y granos de pimienta, como ingredientes básicos. La mayoría de los escabeches, son de pescado-preferentemente de atún, sardinas y mejillones-, aunque cada día se aplica más a verduras, setas, aves de corral o piezas de caza. Y pueden prepararse a partir del alimento en crudo o ligeramente frito.

Los mejillones destinados a conserva se recolectan generalmente en verano.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos poliinsaturados e insaturados, selenio, fósforo, hierro, yodo, zinc, vitamina B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

Los mejillones en escabeche son considerablemente más energéticos que sus homólogos al vapor (100 g de porción comestible de los primeros aportan 100 Kcal más que los segundos). Esto se debe al incremento del contenido en grasa de dicha

preparación (12 g más de lípidos en 100 g de porción comestible; siendo un incremento cardiosaludable ya que se debe, en gran parte, a los ácidos grasos poliinsaturados).

Respecto al contenido en minerales, en los mejillones en escabeche se ve ligeramente disminuido el aporte de hierro y calcio, y aumentado el de sodio y potasio, quedando prácticamente igual el del resto de los oligoelementos analizados.

De las vitaminas, se ve ligeramente disminuida la cantidad de vitamina B₁₂ y sustancialmente la de ácido fólico; e incrementadas —por el aumento de la grasa en la preparación del escabeche— las de vitaminas liposolubles como la vitamina A y la vitamina E.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (68 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	169	115	3.000	2.300
Proteínas (g)	10,7	7,3	54	41
Lípidos totales (g)	14	9,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,8	1,90	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,7	1,84	67	51
AG poliinsaturados (g)	8,5	5,78	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	61,9	42,1	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75,3	51,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	45,3	30,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,7	2,5	10	18
Yodo (μg)	31	21,1	140	110
Magnesio (mg)	20,4	13,9	350	330
Zinc (mg)	1,6	1,1	15	15
Sodio (mg)	296	201	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	282	192	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	136	700	700
Selenio (μg)	56	38,1	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,13	0,09	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,2	2,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,04	1,8	1,6
Folatos (μg)	13	8,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	7,7	5,2	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	53,1	36,1	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	1,33	0,9	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MEJILLÓN EN ESCABECHE). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.