

Por cada
100 gramos



0

mg

hidratos
de carbono

sodio

370
mg

proteínas

19,5
mg

colesterol

100
mg

124
g

calorías

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

UN CRUSTÁCEO DE AGUA DULCE



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 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 omnívora, tremendamente voraz y muy ubicua, 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)

Muchas proteínas y pocas grasas

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.

EL CANGREJO DE RÍO Y SU IMPRESCINDIBLE SALSA

E



ANA SANTIAGO

ra parte del verano, de la aventura y la costumbre. El paseo entre chochos hasta el Órbigo, aquellas zapatillas llamadas 'de río' -en zonas de mar son conocidas como fanequeras al proteger de sus picaduras-. En la ribera lo hacían de

las redondas piedras que reposan sobre el lecho de su recorrido y hacen difícil, duro, y resbaladizo, el paseo con los pies descalzos y el agua siempre muy fría hasta media pantorrilla.

Y entre ese juego del sol, y sus sombras, sobre las aguas cristalinas y con prisas, lo primero era pescar algunos cangrejos para la comida o cena del día. Sin artilugios, con una mano bien entrenada que los sorprendía por la espalda en su caminar inverso y con dos dedos hábiles se apresaba el crustáceo de agua dulce con cuidado, lejos de sus pinzas y apretándolo contra la tierra de las márgenes fangosas del cauce del río. Luego, a la cesta y a la cazuela con cebolla, tomate, laurel y otras tradiciones que, desde luego, en León incluyen el pimentón de la Vera.

No duraría mucho y la regulación de esta pesca, entonces del cangrejo autóctono, y la protección -decían- de la especie prohibirían este hábito local de pescar sin licencias, fechas ni regulaciones. Aún duraría algún tiempo la captación de los cangre-

jos, ya a escondidas, ya ilegal, y los chavales los escondían en botes vacíos de champú -habitual porque en aquella época se bañaban con él en el río- para ocultarlos de los ojos de la Guardia Civil.

Ahora, muchos años después, la legislación de pesca

EXTINCIÓN

LA ESPECIE AUTÓCTONA, CASI EXTINGUIDA

La progresiva contaminación de las aguas de los cursos fluviales y la propagación de la aphanomicosis, una plaga producida por un hongo, el 'Aphanomyces astaci', del que los cangrejos 'rojos' o 'americanos' ('Procambarus clarkii') son portadores e inmunes y que fue introducido en aquella época en los ríos españoles de forma masiva, provocaron la tragedia para el cangrejo de río autóctono, científicamente conocido como 'austropotamobius pallipes'. Esta especie prácticamente desapareció, quedando reducida a poblaciones aisladas de escasos individuos, principalmente en las cabeceras de ríos y arroyos. Después, el desatino de intentar otro parcheo con la introducción del cangrejo 'señal', también americano y que, en muy poco tiempo, se confirmó igualmente negativo para la especie propia de los ríos ibéricos, forman parte de la historia del autóctono. Lo completaron las escasas iniciativas de investigación a favor de un invertebrado que agoniza en los cauces españoles y que se da por perdido en los portugueses.

de Castilla y León marca y concreta el cómo, el cuándo y con qué permisos. Pero la tradición gastronómica es la que fue y aunque ahora sean comprados en el mercado, incluso congelados, y cangrejos americanos, el buen hacer de los cocinillas de esta y otras muchas tierras de Castilla y León ofrecen un plato suculento, con un sabor único distinto al que aporta cualquier crustáceo de mar o pescado de río. Eso sí, sin finuras, el cangrejo requiere los dedos para degustarlo y apreciarlo, acompañado de buen pan, vino de la tierra o cerveza, cuestión de gustos.

Cuando se adquieren frescos es muy importante lavarlos bien para quitar el cieno y los residuos que ha ido acumulando. Primero conviene lavarlos uno a uno y, después, dejarlos en agua al menos media hora, colando el agua y enjuagando los cangrejos con nueva y limpia. Luego hay que hervirlos simplemente en agua, sal y una hoja de laurel. Es importante que lleguen muy limpios a la olla porque el caldo se utilizará después para hacer la salsa, sea cual sea.

El cangrejo aporta su sabor pero no es tan fuerte como el del marisco; así que la salsa aquí es imprescindible.