

MEJILLÓN (*Mytilus galloprovincialis*)

Pocas veces pensamos en los mejillones cuando vamos a preparar una mariscada. Pero lo cierto es que bajo el término "marisco" se agrupan ciertos animales marinos invertebrados, en especial los crustáceos y los moluscos. Así, los crustáceos son mariscos sin concha (cangrejos, langostas o gambas); los moluscos, por el contrario, son mariscos que pueden tener una o dos conchas: los gasterópodos (caracoles) tienen una concha, y los bivalvos, almejas, berberechos, vieiras, ostras y mejillones, dos. Quizás sea su abundancia y como consecuencia de ello su moderado precio los causantes, injustamente, de que no figure entre los mariscos más prestigiados.

Atrás quedaron los tiempos en que en las zonas costeras se aprovechaba la bajamar para hacerse con un rico menú de mariscos. En la actualidad, hemos pasado a la moderna acuicultura donde el cultivo del mejillón, o mitilicultura, se realiza en bateas (plataformas flotantes de las que cuelgan unas cuerdas donde se adhieren los mejillones), que se encuentran ubicadas en zonas poco profundas, como son las rías gallegas. Y es que Galicia es una de las mayores productoras a nivel mundial y, prácticamente, la única que produce mejillón en España (99%); producción que se encuentra englobada, desde el pasado mes de agosto, en la Denominación de Origen Protegida para el Mejillón de Galicia.

Morfológicamente, el mejillón es un animal de sexos separados. El macho vierte los espermatozoides en la hembra que puede llegar a depositar hasta un millón de óvulos fecundados que se incuban durante 10 a 15 días, según la temperatura del agua. Externamente, la concha es de carbonato cálcico y está rodeada por una capa de color negro azulado donde se pueden observar unas líneas concéntricas- denominadas -estría de crecimiento. Dentro de la concha encontramos su carne que tiene un color anaranjado, más oscuro en el caso de las hembras; es blanda y jugosa, con un sabor a mar muy particular, característico de los crustáceos, ya que la mitad del nitrógeno proteico que contienen no está en forma de proteínas sino como aminoácidos.

Si comparamos los valores nutritivos del mejillón con otros alimentos como él ricos en proteínas, observamos que su contenido en grasa es muy inferior, prácticamente despreciable (1,4g), aportándonos una cantidad importante de proteínas (10g), de hierro (4,5mg), de calcio (80mg), de vitamina B₁ (0,10mg) y de vitamina B₂ (0,14mg) [datos referidos a 100g de porción comestible].

Los mejillones, como todos los moluscos, tienen una gran capacidad de filtración, llegando a bombear hasta 8 litros por hora. Ello es debido a que se alimentan del plancton que va en el agua cuando la filtran, pudiendo representar un problema si las aguas donde viven no están limpias. Por eso, antes de comercializarse, los mejillones se depuran con agua de mar esterilizada y luego podemos encontrarlos en el mercado de muchas formas: vivos, enteros, cocidos, congelados, envasados frescos en su jugo, sin concha, incluidos en platos preparados y, por último, en conserva.

A pesar de todas las virtudes nutricionales expuestas, el consumo del mejillón en España es muy bajo. Según los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, su consumo es de 1,32 kg/habitante y año, a los que hay que añadir 0,25 kg/habitante y año de mejillones en conserva. Curiosamente, los principales consumidores no son los gallegos, que se encuentran en el medio, sino que son los baleares, los asturianos y los catalanes, siendo la población canaria y la extremeña las menos consumidoras. La explicación de este bajo consumo probablemente se deba a que los mejillones los tomamos como aperitivo y no son utilizados, hasta el momento, como ingrediente principal de preparaciones culinarias, generalmente sencillas y sabrosas, de primeros y segundos platos y que los han hecho verdaderamente populares en otros países próximos como Bélgica, Holanda o la propia Francia.

Jose Manuel Ávila
Director Técnico
Fundación Española de la Nutrición (FEN)