

# Mejillón

Publinformación

*España se encuentra entre los primeros productores de mejillón del mundo. La mayor producción procede de las Rías Baixas, cuyas aguas ricas en placton nutren al mejillón dándoles un sabor y una calidad únicos. Proviene desde hace muchos años de la acuicultura, perfectamente dominada y extendida. Su higiene y comercio están altamente regulados.*

## • CULTIVO DEL MEJILLÓN

La práctica totalidad del cultivo se hace por el sistema de bateas, plataformas flotantes sujetas al fondo del mar de las que penden unas cuerdas a las que, mediante unas mallas, se adhiere la semilla del mejillón. Al poco tiempo estas mallas se deshacen dejando libre al mejillón que ya ha fabricado el biso con el que se sujeta a la cuerda. Al cabo de unos 4 meses los mejillones se retiran de las cuerdas y se colocan en otras para repartir el peso; esta labor se llama desdoble. Alcanzan el tamaño comercial en aproximadamente un año.

## • UN PLACER GASTRONÓMICO

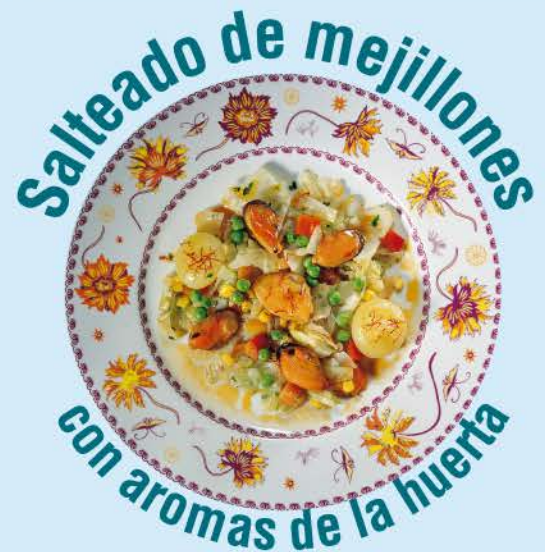
Gastronómicamente es un marisco muy sabroso, capaz por sí solo, de constituir un plato, de ser ingrediente de calderadas, ensaladas, mariscadas, etc... y de figurar como guarnición de muchos y selectos platos de pescado. Su carne es blanda y jugosa, de color anaranjado o rojizo, más intenso en las hembras que en los machos, con un sabor a mar muy particular. Quizás sea su abundancia y como consecuencia de ello su moderado precio los causantes, injustamente, de que no figure como los mariscos más prestigiosos.

## • FORMAS DE PRESENTACIÓN

Podemos encontrarlos en el mercado de muchas formas: vivos, enteros, cocidos, congelados, envasados frescos en su jugo, incluidos en platos preparados y, por supuesto, en conserva.

## • CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN

Recientemente la Unión Europea ha concedido la Denominación de Origen Protegida "Mexillón de Galicia - Mejillón de Galicia", siendo el primer producto europeo de la pesca en conseguir esta calificación.



### Ingredientes:

1/2 kg de mejillones, 200 g de cebollitas francesas, 100 g de guisantes, 100 g de maíz, 100 g de pimiento rojo, 100 g de cebolla, 200 g de ajo, albahaca hilos de azafrán, aceite de oliva, sal, caldo de mejillón, pimentón, vino blanco, repollo, puntas de espárrago

### Elaboración

Cocemos el repollo y los guisantes y los reservamos. Cocemos los mejillones desconchados y los reservamos. Rehogamos el resto de las hortalizas en un poco de aceite y mantequilla, picadas finamente, excepto las cebollitas y las puntas de espárrago. Agregamos el repollo picado, los guisantes y los mejillones. Aromatizamos con un chorro de vino blanco, caldo de mejillón, albahaca e hilos de azafrán. Dejamos reducir y espolvoreamos con perejil picado.

### VALORES NUTRICIONALES BÁSICOS

PROTEÍNAS (g/100g)	10.30
GRASAS (g/100g)	1.77
ENERGIA (Kcal/100g)	64.67

alimentación.es  
Saber más para comer mejor