

2 OSTRA

De arenas o cultivada en bateas, en crudo es un festín. También es deliciosa con aliños y en elaboraciones calientes. Según el endocrino Antonio Escribano, favorece la fertilidad, de ahí su fama afrodisiaca. Por MARTA FERNÁNDEZ GUADAÑO Fotografía de ÁNGEL BECERRIL

S

u familia tiene nombre de sonoridad casi mitológica: los *ostreoides*. Y la *ostreoida* más conocida es la ostra, molusco marino catalogado como bivalvo, que vive enterrado en la arena o cultivado en bateas: sus dos conchas son el recubrimiento del *bicho* carnoso de su interior.

Con fama afrodisiaca, puede llegar a desarrollar una perla en su interior a partir de partículas de arena y marinas sedimentadas en forma de esta piedra preciosa. En este capítulo marino, las *vetettes* son las gallegas (procedentes de arenas o bateas), de forma redondeada y más bien planas, y las francesas, más alargadas y con una parte más honda, con las famosas Gillardeau (cultivo creado a finales del siglo XIX en la región de Marennes) y que suelen acompañarse de una rebanada de pan con mantequilla.

Igual que hay comensales adictos a las ostras, también cuenta con detractores: su textura lleva a este bivalvo a acumular enemigos, que se resisten a la sensación que genera en la boca. Sin duda, la manera más pura, directa y, probablemente, salvaje de probar una ostra es en crudo. Así, una pista popular para darse un festín *ostreoides* es el Mercado de la Piedra, en Vigo. Recién llegada del mar y abierta al momento, es puro yodo, con el riesgo de que es un molusco agresivo, ya que al ser un organismo filtrador, succiona el agua del mar (unos cinco litros por hora) para bien (como las algas y el plancton) y para mal (por la contaminación que puede acumular). El toque cítrico, casi siempre limón, es la vía para combatir este peligro.

EN LA COCINA. Pero hay múltiples formas de elaborarlas: rebozadas, escabechadas (como, desde el siglo XVIII, se enviaban, envasadas en barriles, de Galicia a Inglaterra con comensales *top* como Oscar Wilde y a las que ha dado fama Sacha Hormaechea), asadas (así se preparaban en la antigua Grecia), a la plancha, acevichadas (acompañadas de leche de tigre, el aderezo de lima, jengibre y ají que acompaña un ceviche peruano), a la crema, incluso guisadas y, por qué no, abiertas en la sartén, aparte de asociadas a diversos aliños que potencian o equilibran el sabor marino del crudo.

Es el caso de las tres recetas que publica hoy FUERA DE SERIE. Los *exBulli* Oriol Castro, Eduard Xatruch y Mateu Casañas, trío de chefs que lidera Compartir (Cadaqués, Girona) y que luce estrella Michelin en Disfrutar (Barcelona), propone una Ostra con remolacha y polvo helado de yogur. Como ejemplo de plato acevichado, está la Ostra con ají amarillo, despachada en Barcelona, por Albert Adrià en Paktá, concepto con estrella dentro del grupo elBarri especializado en cocina *nikei* (japoperuana), en el que se apoya en Jorge Muñoz como jefe de cocina. Por

su parte, Ángel León, con doble estrella Michelin en Aponiente (en El Puerto de Santa María, en Cádiz), opta por aderezar las ostras con una versión propia de la famosa salsa Café de París, con mantequilla, ketchup, mostaza, Perrins, varias hierbas y un toque cítrico.

Desde el punto de vista nutricional, “su único inconveniente es el ácido úrico, principal hándicap del marisco en general”, recuerda Antonio Es-

cribano, catedrático de Nutrición Deportiva en la Universidad Católica San Antonio de Murcia-UCAM y responsable de la Unidad de Nutrición de la Federación Española de Fútbol y de la de Baloncesto. Este endocrino advierte: “Son agresivas. Hay que consumirlas con mucho cuidado. Por eso, es recomendable tomarla casi viva con limón”.

Frente al lujoso *glamour* y la fama afrodisiaca que rodean a la ostra, la realidad es que “es un elemento un poco sobrevalorado, que no es especialmente nutritivo, ni tiene unas propiedades muy interesantes”. Aun así, la ostra es muy sana: “Tiene muy poca cantidad de grasa y no pasa de 70 a 80 calorías. Es muy rica en Omega 3, algo interesante para el sistema cardiovascular; y con minerales, como el cinc, que mejora el sistema inmunitario, cuida la piel y favorece la fertilidad (de ahí su fama afrodisiaca); hierro, positivo para la anemia y para elevar las defensas; y yodo, muy adecuado para problemas de tiroides”, describe el doctor Escribano. ◀

Agradecimientos. Pescaderías Coruñesas
www.pescaderiascorunesas.es



DOBLE CONCHA
Una cóncava y otra plana recubren la carne de su interior.



MÚSCULO
El aductor es el responsable del cierre de las valvas, como en cualquier bivalvo.

BRANQUIAS
Conforman el sistema respiratorio, de las ostras, igual que los peces.

ALBERT ADRIÀ
y JORGE MUÑOZ
PAKTA
(BARCELONA)

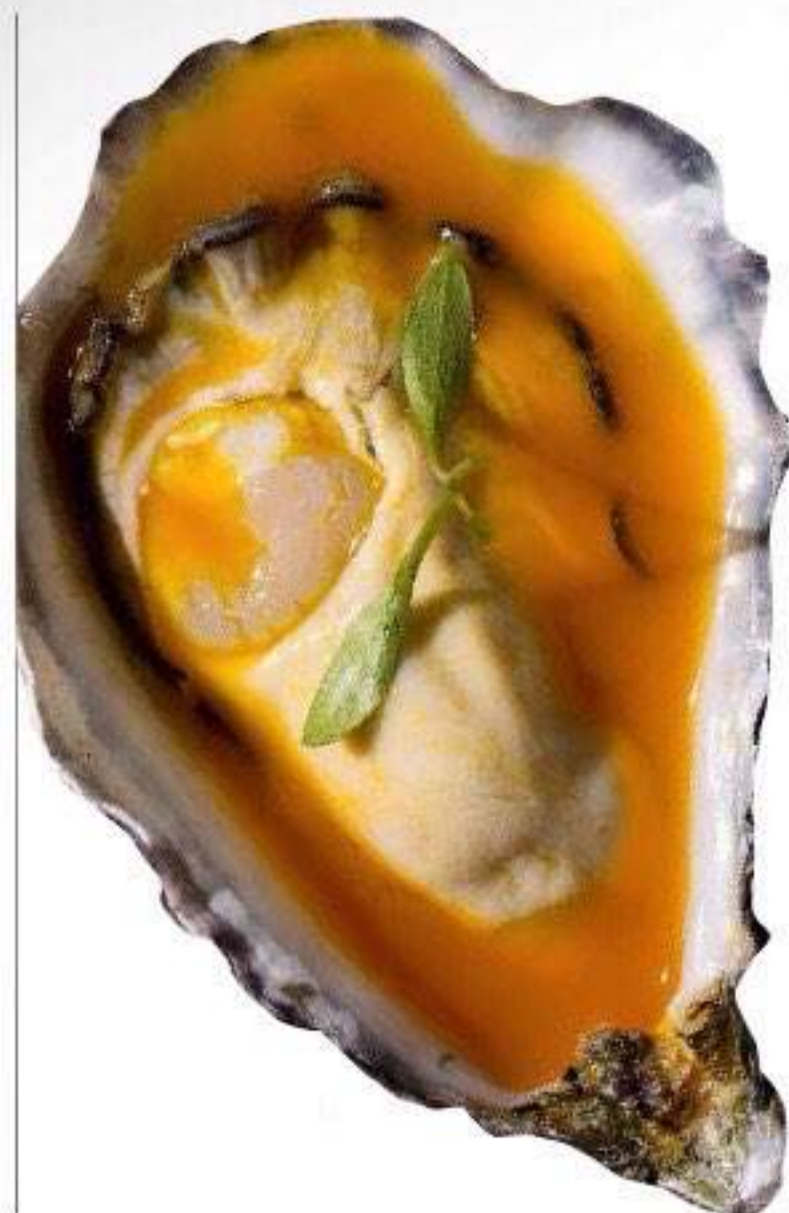
OSTRA CON AJÍ AMARILLO
4 PERSONAS

Ingredientes. **Leche de tigre de ají amarillo:** 120 g de ají amarillo, 35 g de agua mineral, 10 g de vinagre de manzana, 3 g de sal, 25 g de zumo de lima. **Ostras:** 4 unidades, 80 g de hielo, 80 g de agua mineral, 20 g de sal gruesa. **Acabado.** Germinados de cilantro en agua.



Elaboración. **Leche de tigre:** cortar los extremos de los ajís y limpiar de venas y semillas; triturarlo con un brazo triturador o batidora para que quede lo más fino posible; pasar por colador chino de malla fina; reservar esta leche de tigre en biberón en nevera. **Ostras:** abrirlas con el

abreostros sin romper la cáscara. Con una puntilla, despegar el cuerpo. Sumergir el cuerpo en agua con hielo y depositar en la concha limpiada antes en otra agua igualmente salada y con hielo. **Acabado y presentación.** Llenar un plato llano de hielo pilé y decorar con algas, piedras y conchas. Colocar la ostra con un germinado de cilantro en el plato con hielo. Salsearla con el jugo de ají amarillo.



RECETAS MAESTRAS

ÁNGEL LEÓN
APONIENTE
(EL PUERTO DE SANTA MARÍA, CÁDIZ)

OSTRA 'CAFÉ PARÍS'
4 PERSONAS

Ingredientes. **Salsa Café París:** 1 kg de mantequilla, 60 g de ketchup, 25 g de mostaza, 25 g de alcachofas, 125 g de chalotas, 50 g de perejil, 5 g de mejorana, 5 g de eneldo, 5 g. de tomillo, 10 hojas de estragón, 1 pizca de romero, 1 diente de ajo, 8 filetes de anchoa, 1 cucharada (ch.) de coñac, 1 ch. de Madeira, media ch. de Perrins, 1 ch. de paprika, media ch. de cu-



rry, 1 pizca de cayena, 8 g de pimienta, zumo de un limón, piel de medio limón, piel de un cuarto de naranja, 12 g de sal. **Espuma** (únicamente si se tiene sifón): 100 g. de agua de ostras, 4 ostras, 35 g. de hierbas, 0,3 g. de xantana, 230 g. de salsa Café París, 4 g de sal. **Elaboración.** **Salsa Café París:** machacar con el mortero todos los ingredientes excepto líquidos y mantequilla, hasta obte-

ner una pasta. Cerrar con film y dejar fermentar un día fuera de la nevera; añadir líquidos y mantequilla, filmar y dejar reposar un día fuera de nevera. **Espuma:** poner los ingredientes en Thermomix o batidora, excepto la salsa y la xantana; triturar hasta tener mezcla fina y homogénea. Emulsionar con la salsa y añadir xantana; colar, meter en sifón de medio litro con una carga y reservar en nevera. **Ostras:** abrir la ostra y meterla durante 2 minutos en la salsa Café París; sacar, secar y servir con hojas de estragón, mejorana, eneldo y tomillo.



ORIOI CASTRO,
EDUARD XATRUCH y
MATEU CASANAS
COMPARTIR
(CADAQUÉS, GIRONA)

OSTRA CON REMOLACHA Y POLVO DE HELADO DE YOGUR
4 PERSONAS

Ingredientes. **Copos de yogur:** 250 g de yogur natural, 25 g de nata 35% de masa grasa, 1 g de ácido cítrico. **Jugo de remolacha:** 500 g de remolachas, sal, pimienta negra recién molida. **Ostras:** 4 ostras cónavas medianas. **Mezcla de vinagres:** 50 g. de vinagre balsámico de Módena, 10 g, de vinagre de Jerez. **Otros:** zumo de 1 limón, 4 pistachos verdes tostados, aceite de



oliva virgen extra (AOVE), vinagre de Jerez. **Elaboración.** **Copos de yogur:** mezclar los 3 ingredientes con batidora, introducir en recipiente hermético y congelar 24 horas. Raspar con ayuda de una cuchara helada la superficie para ir creando unos 'copos' de yogur. Repetir hasta obtener 4 cucharadas soperas. **Jugo de remolacha:** pelar y licuar las remolachas; colar el jugo obtenido; reducir hasta obtener un líquido denso y sa-

broso; poner a punto de sal y pimienta y guardar en nevera. **Ostras:** abrirlas. Desechar la primera agua que contienen. Sacarlas de la cáscara, cortando el pedúnculo con una puntilla. Limpiar la cáscara y guardarla en nevera con la ostra por separado. **Vinagres:** mezclar y guardar en nevera. **Acabado y presentación.** Poner las ostras en su concha plato; salsearlas con jugo de remolacha; y poner 3 gotas de zumo de limón, 3 gotas de la mezcla de vinagres y AOVE. Disponer al lado una cucharada de polvo helado de yogur y un pistacho tostado.