

¡Qué bien te sienta... el Mejillón!



Mussels are good for you!



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

*Por nuestro pescado de hoy
y de mañana*

alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE







Índice

Contents

Ficha técnica del mejillón / <i>Technical data</i>	2
Un molusco tan extraordinario / <i>A very exceptional mollusc</i>	3-4
Etiquetado de calidad / <i>Quality label</i>	5-6
Muy fácil de preparar... / <i>Very easy to prepare...</i>	7
Recetas / <i>Recipes</i>	
Todas las recetas son para cuatro comensales / <i>All recipes make four servings</i>	
- Mejillones al vapor / <i>Steamed mussels</i>	8-9
- Crema de mejillones y ajetes tiernos / <i>Cream of mussels and young tender garlic</i>	10-11
- Empanadilla de mejillones / <i>Pasty of mussels</i>	12-13
- Lasaña de mejillones / <i>Lasagna of mussels</i>	14-15
- Mejillones con pasta / <i>Mussels with pasta</i>	16-17
- Fabes con mejillones / <i>Broad beans with mussels</i>	18-19
- Consomé de mejillones con infusión de hinojo y azafrán / <i>Mussel consommé with fennel and saffron infusion</i>	20-21
- Mejillones a la vinagreta / <i>Mussels with vinaigrette</i>	22-23
- Mejillones en escabeche / <i>Pickled mussels</i>	24-25
- Mejillones al curry / <i>Mussels with curry</i>	26-27
- Vol-au-vents de mejillones / <i>Vol-au-vents with mussels</i>	28-29
- Pote marinero de mejillones / <i>Sailor's mussels stew</i>	30-31
- Salteado de mejillones con aromas de la huerta / <i>Sauté of mussels and vegetables</i>	32-33
- Crema de mejillones / <i>Cream of mussels</i>	34-35
Sabías qué...? / <i>Did you know...?</i>	36-37
Valor nutricional del mejillón / <i>Nutritional value of mussels</i>	38
Direcciones útiles / <i>Useful addresses</i>	39

Ficha Técnica

Technical Data

Nombre científico: *Mytilus edulis*

Castellano: Mejillón

Catalán: Musclo

Gallego: Mexillón atlántico

Vasco: Muskuilu

Francés: Moule

Inglés: Mussel



Un molusco tan extraordinario

Los mejillones son moluscos que viven formando comunidades más o menos numerosas, fijados a las rocas. Se encuentran en la zona de mareas o por debajo de esta, pero siempre en sitios de poca profundidad.

El mejillón tiene los sexos separados. Llegado el momento del desove, el macho vierte al agua los espermatozoides, que son absorbidos por la hembra en su función normal de bombeo alimenticio, con lo que llegan a su cavidad paleal, donde ya se encuentran los óvulos listos para ser fecundados (unos 800.000 por hembra). Las larvas que se producen hacen vida pelágica (incluidas en el plancton) durante unos días y finalmente se sujetan con su biso a cualquier objeto sólido para permanecer ahí el resto de su vida.

La concha del mejillón es de color negro azulado, con una serie de líneas concéntricas llamadas estrías de crecimiento. En su interior encontramos su carne, blanda y jugosa, que tiene un color anaranjado, más oscuro en el caso de las hembras.

Es un animal muy resistente a los cambios de temperatura y salinidad. Por la gran cantidad de agua que filtra, es un molesto competidor para otros filtradores, pero aún lo es más por su proliferación, pues puede fijarse sobre otros moluscos (como la ostra) en tal cantidad que llegue a dificultar la apertura de sus valvas, no dejándolos crecer e incluso asfixiándolos.

El mejillón, como todo filtrador, puede contener materia nociva para el ser humano, su eliminación es sencilla por medio de depuración con agua de mar esterilizada.

A very exceptional mollusc

Mussels are molluscs that live in communities more or less numerous, attached to rocks. We can find them in the tide zone or underneath, but always in places with shallow waters.

The mussel has separate sexes. When the moment to spawn arrives, the male ejects the spermatozooids into the water, which is absorbed by the female in her normal function of alimentary pumping, and arrive at the paleal cavity, in which are found the ovums (around 800.000 per female) to be fertilised. The larvae generated make pelagic life (included in the plankton) for some days and finally, they attach themselves with their filaments, to a solid object, where they remain for the rest of their lives.

The mussel shell has a bluish black colour, with a series of concentric growing lines. At its inner core we find the meat, soft and succulent, with an orange colour, darker in females.

This creature is very resistant to changes in temperature and salt levels. It filters a very high amount of water, which results in competition with other water-filtering creatures, and is actually life-endangering for other molluscs, such as oysters, since the mussel may attach itself to them, thus preventing them from opening their valves. This can prevent growing or even cause asphyxiation.

The mussel, in common with other water-filtering creatures, may contain toxins harmful to humans, but these can be easily eliminated by purifying with sterilised sea-water.

Etiquetado de Calidad

La talla biológica máxima para un mejillón es de 15 cm y la talla más común oscila entre los 5 y los 8 cm. La especie de mejillón más común en España es *Mytilus galloprovincialis*, es la que mejor reconocemos porque Galicia es una de las mayores productoras de mejillón en batea a nivel mundial y también a nivel nacional. Parte de esta producción se encuentra englobada en la Denominación de Origen Protegida para el Mejillón de Galicia.

El mejillón en fresco amparado por la Denominación de Origen Protegida «Mexillón de Galicia-Mejillón de Galicia»*, se presenta en dos variedades que se distinguen por su etiquetado:

- Etiqueta AZUL:

ESPECIAL-1 (E-1): hasta 23 piezas por kilogramo.

ESPECIAL-2 (E-2): de 24 a 27 piezas por kilogramo.



- Etiqueta VERDE:

NORMAL-1 (N-1): de 28 a 32 piezas por kilogramo.

NORMAL-2 (N-2): de 33 a 40 piezas por kilogramo.



* Orden de 2 de agosto de 2001 por la que se ratifica el Reglamento de la Denominación de Origen Protegida «Mexillón de Galicia-Mejillón de Galicia» y de su Consejo Regulador

Quality Label

The maximum biological size for a mussel is 15 cm, and the common one is between 5 and 8 cm. The most common species in Spain is *Mytilus galloprovincialis*, which is the one we know best because Galicia is one of the biggest mussel producers in the world. Part of this production of mussels is labelled by the guaranteed designation of origin “Mejillón de Galicia” (Mussel from Galicia).

We can identify the mussels with the guaranteed designation of origin “Mexillón de Galicia-Mejillón de Galicia” by the following labels:

- BLUE label:

ESPECIAL-1 (E-1): up to 23 mussels per kilogram.



ESPECIAL-2 (E-2): from 24 to 27 mussels per kilogram.

- GREEN label:

NORMAL-1 (N-1): from 28 to 32 mussels per kilogram.



NORMAL-2 (N-2): from 33 to 40 mussels per kilogram.



Muy fácil de preparar...

En la pescadería, pide que los mejillones que te den tengan las conchas cerradas, esto significa que están vivos. Cuando llegues a casa, ponlos en remojo en agua fría. Transcurridos unos minutos y antes de proceder a su limpieza, observa si existen mejillones con las conchas abiertas. Estos debes eliminarlos.

La limpieza consiste en eliminar los filamentos o “barbas” que rodean las conchas de los mejillones. Es posible que encuentres algunas adherencias duras en las conchas, pero no es preciso eliminarlas, pues forman parte del hábitat natural del mejillón y en la cocción no le trasladan olores ni sabores distintos.

Una vez limpios, los mejillones deben conservarse en lugar fresco, preferentemente en el frigorífico, hasta el momento de su preparación.

Very easy to prepare...

At the fishmonger's, ask for mussels with the shells closed, this means they are alive. When you get home, put them in a receptacle with fresh water for some minutes before starting to clean them. If you notice a mussel with the shell open, you must throw it away.

The cleaning consists of removing the filaments that surround the shell of the mussels. Possibly, you may find some hard structures over the shells. It's not necessary to remove them, because they are part of the natural habitat of the mussel and they don't give off a bad smell or different taste after cooking.

Once you've cleaned them, the mussels must be preserved in a fresh place, normally in the fridge, until you cook them.



MEJILLONES AL VAPOR

Ingredientes

2,5 kg de mejillones
Agua, laurel, limón al gusto
Vino blanco al gusto (opcional)

STEAMED MUSSELS

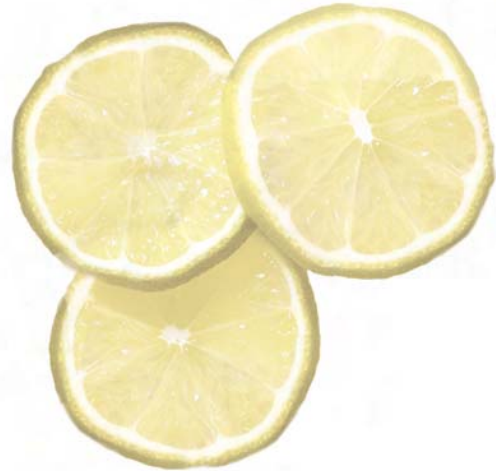
Ingredients

2,5 kg of mussels
Water bay leaves and lemon
White wine (optional)

Mejillones al Vapor

ELABORACIÓN

En una cazuela ponemos a hervir los mejillones limpios en aproximadamente un vaso de agua, junto con el laurel y un chorrito de vino. Los tapamos y dejamos que se cuezan al vapor. Cuando los mejillones estén abiertos, significa que están listos para servir.



Steamed Mussels

PREPARATION

Steam the mussels in half a glass of water, with the bay leaf and a little wine. When the mussels are open, they are ready to eat.



CREMA DE MEJILLONES Y AJETES TIERNOS

Ingredientes

1 kg de mejillones - 1 manojo de puerros - 1 kg de patatas
nata líquida - 1 pimiento rojo - 1 rama de hinojo - pimienta
blanca y sal - caldo de cocción de mejillones - 1 manojo de
ajetes tiernos - 2 dl de leche - 150 g mantequilla

CREAM OF MUSSELS AND YOUNG TENDER GARLIC

Ingredients

1 kg of mussels - a bunch of leeks - 1 kg of
potatoes - liquid cream - 1 red pepper
1 fennel branch - white pepper and salt - water
from steamed mussels - a bunch of young tender
garlic - 2 dl of milk - 150 g of butter

Crema de Mejillones y Ajetes Tiernos

ELABORACIÓN

Cocemos y desconchamos los mejillones. Rehogamos en mantequilla todos los ingredientes excepto los mejillones. Una vez rehogados, vertemos el caldo de cocción de los mejillones y la leche y dejamos hirviendo 20 minutos. Transcurrido este tiempo, pasamos el contenido de la cazuela por el colador chino, lo llevamos de nuevo a la ebullición y añadimos un poco de sal y pimienta. Lo suavizamos con nata y lo presentamos en un plato sopero o taza de consomé, decorándolo con una ramita de hinojo, unos mejillones y unas gotas de puré de pimiento rojo.



Cream of Mussels and young Tender Garlic

PREPARATION

Steam the mussels and remove the shells. Fry all the ingredients lightly in butter, except the mussels. Once you've done this, add the water from steamed mussels and the milk. Let it boil for 20 minutes. Then grind up the contents of the saucepan and boil it again with a little salt and pepper. Add the liquid cream and put in a small bowl, decorating with a branch of fennel, some mussels and some drops of red pepper purée.



EMPANADILLAS DE MEJILLONES

Ingredientes

Masa para empanadillas - pimiento rojo, verde y amarillo cortado en tiras finas - cebolla cortada en tiras finas
1 hoja de laurel - pimentón dulce - chorro de vino blanco - mejillones - un huevo

PASTY OF MUSSELS

Ingredients

Pastry to make the pasty - 1 red, 1 green and 1 yellow pepper, cut in fine strips
onion cut into fine strips -1 bay leaf
sweet paprika - white wine - mussels
one egg

Empanadilla de Mejillones

ELABORACIÓN

Seguiremos las instrucciones del envase de la masa para elaborar las empanadillas. Para preparar el relleno, pochamos todas las hortalizas cortadas en tiras finas. Perfumamos con pimentón dulce, laurel, un chorro de vino y agregamos los mejillones. Añadimos el relleno a la pasta. Cerramos el círculo de pasta por el medio, lo barnizamos con huevo líquido y horneamos 15 minutos aproximadamente.



Pasty of Mussels

PREPARATION

Make the pastry following the instruction pack. To prepare the filling, fry all the vegetables, cut into fine strips. Flavour with sweet paprika, bay leaf, a trickle of white wine and add the mussels. Put the filling into the pasty, fold the circle in the middle to close the pasty, glaze with liquid egg and bake 15 minutes.



LASAÑA DE MEJILLONES

Ingredientes

Bechamel:

1/2 l de leche - 70 g de mantequilla
70 g de harina - 1/2 l de caldo de
cocción de mejillones - sal y
pimienta blanca - nuez moscada

Relleno:

2 puerros - nata líquida -
2 zanahorias - 3 cebollas
300 g de jamón serrano
1 pimiento rojo - queso
parmesano - vino blanco
1 tomate natural - 1,5 kg de
mejillones - 2 paquetes de
obleas de pasta - 750 g de
salsa de tomate

LASAGNE OF MUSSELS

Ingredients

Bechamel:

1/2 l of milk - 70 g of butter
70 g of flour - 1/2 l water
from steamed mussels - salt
and white pepper - nutmeg

Filling:

2 leeks - liquid cream
2 carrots - 3 onions - 300 g
of ham - 1 red pepper
parmesan cheese - white
wine - 1 tomato - 1,5 kg of
mussels - 2 packets of pasta
for lasagna - 750 g tomato
sauce

Lasaña de Mejillones

ELABORACIÓN

Cocemos los mejillones al vapor, los desconchamos y reservamos. Cocemos las obleas de pastas en agua con sal, mantequilla y líquido de cocción de mejillones. Una vez cocidas las obleas, las reservamos en agua fría con un poco de aceite. Para el relleno, rehogamos todas las hortalizas cortadas muy finamente, añadimos el jamón serrano en tiras finas y los mejillones, reducimos con un chorro de vino blanco y nata líquida, y trabajamos con un poco de bechamel. Para montar la lasaña ponemos la base del plato con salsa de tomate, y disponemos por capas; oblea, relleno y así sucesivamente hasta 3 pisos, finalizando la última oblea, con un napado de bechamel y queso y un gratinado al horno.



Lasagne of Mussels

PREPARATION

Steam the mussels and remove the shells. Put the cooked mussels aside. Boil the pasta with salt, butter and the water from the steamed mussels. Once the pasta is cooked, put it in cold water with a little oil. For the filling, fry all the finely cut vegetables, add the ham cut in fine strips, the mussels, and reduce with a trickle of white wine and liquid cream and a little béchamel. To make the lasagne, put tomato sauce in the base of the dish and arrange in 3 layers of pasta and filling. Pour the béchamel on the last layer of pasta and sprinkle with cheese. Put the lasagne in the oven to cook.



MEJILLONES CON PASTA

Ingredientes

400 g de tallarines - 100 g de mantequilla - 1 diente de ajo
sal al gusto - pimienta blanca al gusto - orégano al gusto
un chorrito de nata - salsa de 1 tomate natural - 1,5 kg de
mejillones - 150 g de guisantes - tomates cherry - perejil

MUSSELS WITH PASTA

Ingredients

400 g of tagliatelle - 100 g of butter
1 clove of garlic - salt - white pepper
oregano - liquid cream - 1 tomato, pureed
1,5 kg of mussels - 150 g of peas - cherry
tomatoes - parsley

Mejillones con Pasta

ELABORACIÓN

Cocemos los mejillones al vapor, los abrimos y reservamos el caldo de cocción y los mejillones desconchados. Cocemos la pasta en el caldo de mejillones y la reservamos. Salteamos en un poco de mantequilla el ajo muy picado, cuando adquiera un ligero color, agregamos y salteamos los tallarines. Salpimentamos y aromatizamos, al gusto. Añadimos los guisantes previamente cocidos, nata, salsa de tomate y los mejillones. Dejamos reducir y presentamos con un poco de perejil picado y tomate cherry salteado.



Mussels with Pasta

PREPARATION

Steam the mussels. Remove the shells and reserve the cooking water. Cook the pasta in the water from the steamed mussels. Fry the finely chopped garlic in butter. When it browns, add the tagliatelle, the salt, the pepper, the peas (previously boiled), the cream, the puréed tomato and the mussels. Let it reduce and before serving, add a little of chopped parsley and cherry tomatoes.



FABES CON MEJILLONES

Ingredientes

400 g de fabes
1 cebolla
2 zanahorias
1 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1 hoja de laurel
Caldo de mejillones
Pimentón dulce
Sal y aceite de oliva
1,5 kg de mejillones
Perejil, cebollino

BROAD BEANS WITH MUSSELS

Ingredients

400 g of broad beans
1 onion
2 carrots
1 red pepper
1/2 green pepper
1 bay leaf
Water from steamed mussels
Paprika
Salt and olive oil
1,5 kg of mussels
Parsley, chives

Fabes con Mejillones

ELABORACIÓN

Cocemos los mejillones y reservamos el caldo. Fondeamos en aceite las hortalizas picadas y agregamos una cucharadita de pimentón. Añadimos el caldo de cocción de los mejillones y las fabes, cocinamos a fuego lento, y agregamos los mejillones desconchados. Los últimos diez minutos de cocción, adicionamos la sal. Servimos y espolvoreamos de perejil picado y unos hilos de cebollino.



Broad Beans with Mussels

PREPARATION

Steam the mussels and reserve the cooking water. Chop the vegetables, fry them in oil and add a teaspoonful of paprika. Add the water from the steamed mussels and the broad beans. Cook them on a low flame and add the mussels without shells. Add the salt during the last 10 minutes of cooking. Serve, and sprinkle with chopped parsley and some strips of chives.



CONSUMÉ DE MEJILLONES CON INFUSIÓN DE HINOJO Y AZAFRÁN

Ingredientes

1 kg de mejillones
Hinojo en ramillete
Hilos de azafrán
Pan de molde
Vino fino de Jerez

MUSSELS CONSOMMÉ WITH FENNEL AND SAFFRON INFUSION

Ingredients

1 kg of mussels
Fennel
Saffron
Salt
Sliced bread
Sherry wine

Consomé de Mejillones con Infusión de Hinojo y Azafrán

ELABORACIÓN

Cocemos y desconchamos los mejillones. Llevamos a la ebullición el caldo de los mejillones perfumado con Jerez, hinojo y azafrán. Freímos unos picatostes y los colocamos en el fondo de una taza. Echamos el consomé, unos mejillones y finalizamos espolvoreando hilos de azafrán.



Mussels consommé with fennel and saffron infusion

PREPARATION

Steam the mussels and remove the shells. Boil the water from the steamed mussels with Sherry wine, fennel and saffron. Fry some croutons and put them in a small bowl. Pour in the soup, add the mussels, and sprinkle with saffron.



MEJILLONES A LA VINAGRETA

Ingredientes

2 kg de mejillones
200 g de cebolla
25 g de perejil
50 g de alcaparras
50 g de pimiento rojo
50 g de pimiento verde
3 huevos duros
Aceite de oliva
Vinagre y sal

MUSSELS WITH VINAIGRETTE

Ingredients

2 kg of mussels
200 g of onion
25 g of parsley
50 g of capers
50 g of red pepper
50 g of green pepper
3 eggs
Olive oil
Vinegar and salt

Mejillones a la Vinagreta

ELABORACIÓN

Picamos todos los ingredientes, les añadimos el aceite y el vinagre en proporción de 2x1. Por otra parte, cocemos los mejillones al vapor, los disponemos a media concha y los cubrimos con la salsa vinagreta



Mussels with Vinaigrette

PREPARATION

Chop all the ingredients, add oil and vinegar (2 parts oil, 1 part vinegar). Steam the mussels separately. Place the mussels with their lower shells on the dish and pour the sauce vinaigrette over them.



MEJILLONES EN ESCABECHE

Ingredientes

2 kg de mejillones
Ajo laminado
Cebolla (opcional)
2 hojas de laurel
Sal y 1/2 l de aceite de oliva
Pimienta negra en grano
Perejil
175 cl de vinagre
15 g de pimentón dulce
1 copa de vino blanco

PICKLED MUSSELS

Ingredients

2 kg of mussels
Garlic
Onion (optional)
2 bay leaves
Salt and 1/2 l of olive oil
Black grain pepper
Parsley
175 cl of vinegar
15 g of paprika
1 glass of white wine

Mejillones en Escabeche

ELABORACIÓN

Abrimos al vapor los mejillones y los desconchamos. Para el escabeche: calentamos 1/2 litro de aceite de oliva y echamos los ajos hasta que se doren y luego los retiramos para después decorar. Apagamos el fuego para que el aceite se temple y a continuación echamos el pimentón y el líquido –vinagre y vino blanco–, removemos y agregamos las especias restantes, dejamos hervir, espumamos, lo dejamos enfriar y finalmente cubrimos los mejillones.



Pickled Mussels

PREPARATION

Steam the mussels and remove the shells. For the pickle: heat 1/2 litre of olive oil and add the garlic until it browns. Then, remove the garlic, to be used for decoration. Turn off the heat and add the paprika and the liquid (vinegar and white wine). Stir and add the rest of the spices. Boil the sauce, stirring. Allow to cool, and pour over the mussels.



MEJILLONES AL CURRY

Ingredientes

1/2 kg de mejillones - 1 cebolla - 3 cucharadas de aceite de oliva - 1 cucharada de curry en polvo - 1 cucharada de harina - 300 ml de caldo de mejillones - 175 ml de nata líquida - sal y pimienta - 280 g de arroz - 1 hoja de laurel - 1 diente de ajo

MUSSELS WITH CURRY

Ingredients

1/2 kg of mussels - 1 onion - 3 spoons of olive oil - 1 spoon of powdered curry - 1 spoon of flour - 300 ml of water of steamed mussels - 175 ml of liquid cream - salt and pepper - 280 g of rice - 1 bay leaf - 1 clove of garlic

Mejillones al Curry

ELABORACIÓN

Cocemos los mejillones, los retiramos de las conchas y conservamos al calor. Filtramos el líquido de cocción. Calentamos el aceite en una cacerola y doramos la cebolla finamente picada. Incorporamos el curry, la harina, mezclamos bien y agregamos el caldo de mejillones, sazonamos con sal y pimienta y removemos constantemente para evitar que se formen grumos. Incorporamos la nata, sin dejar de remover y continuamos la cocción, a fuego lento, hasta que la salsa tenga la consistencia de una crema. Incorporamos los mejillones a la salsa. Como guarnición pondremos arroz seco con perfume de laurel.



Mussels with Curry

PREPARATION

Steam the mussels and remove the shells. Keep the mussels warm. Strain the cooking liquid. Heat the oil and fry the chopped onion. Add the curry, the flour, mix and add the water from the steamed mussels, the salt and pepper. Stir to prevent lumps. Add the liquid cream while stirring, and cook over a low heat, until the sauce has the consistency of cream. Garnish with the mussels, dry rice and bay leaves.



VOL-AU-VENT DE MEJILLONES Y PIMIENTOS A LAS DOS TEXTURAS

Ingredientes

1,5 kg de mejillones - 2 pimientos rojos - 2 pimientos verdes - 2 dientes de ajo - sal al gusto - pimienta blanca al gusto - nuez moscada al gusto - 3 cucharadas de nata - vino blanco - 8 ramitas de cebollino - 8 vol-au-vents - 1 l de leche - 50 g de mantequilla - 3 cucharaditas de harina

VOL-AU-VENT OF MUSSELS AND PEPPERS WITH TWO TEXTURES

Ingredients

1,5 kg of mussels - 2 red peppers - 2 green peppers - 2 cloves of garlic - salt - white pepper - nutmeg - 3 spoons of cream - white wine - 8 strips of chives - 8 vol-au-vents - 1 l of milk - 50 g of butter - 3 tea spoons of flour.

Vol-Au-Vent de Mejillones y Pimientos a las dos texturas

ELABORACIÓN

Hacemos la bechamel y la reservamos. Elaboramos un salteado de ajo, pimiento rojo, verde y mejillones picados, agregamos un chorro de nata y un poco de bechamel, con este preparado rellenamos los volovanes. Perfumamos la bechamel restante con líquido de cocción de los mejillones y una reducción de vino blanco (esta salsa bechamel perfumada ha de ser ligera en textura) y con ello cubrimos el fondo del plato sobre el que disponemos los volovanes rellenos. Decoramos con dos mejillones enteros y unas gotas de puré de las dos clases de texturas de pimientos y unas ramitas de cebollino.



Vol-Au-Vent of Mussels and Peppers with two textures

PREPARATION

Prepare the béchamel and reserve. Chop the garlic, red and green peppers and the cooked mussels and fry them. Add a trickle of cream and a little béchamel. This preparation will be the filling for the vol-au-vents. Flavour the rest of the béchamel with the liquid of the steamed mussels and the white wine, until it is of a light consistency, and pour into the dish. Place the filled vol-au-vents on the sauce and decorate with two mussels, a few drops of purée and some strips of chives.



POTE MARINERO DE MEJILLONES

Ingredientes

600 g de patatas - 150 g de guisantes - 1 kg de mejillones - 1 cebolla
 2 zanahorias - 2 dientes de ajo - 300 g de gambas
 2 tomates pelados - sal al gusto - 2 dl de aceite de oliva - 1 dl de vino blanco
 1 ramillete de perejil - caldo de mejillones

SAILOR'S MUSSELS STEW

Ingredients

600 g of potatoes
 150 g of peas - 1 kg of mussels - 1 onion
 2 carrots - 2 cloves of garlic - 300 g of prawns
 - 2 peeled tomatoes - salt
 2 dl of olive oil - 1 dl of white wine - parsley - water from steamed mussels

Pote Marinero de Mejillones

ELABORACIÓN

Cocemos los mejillones al vapor, los desconchamos y reservamos. Rehogamos las hortalizas, finamente picadas. Perfumamos con un chorro de vino blanco y reducimos. Mojamos con caldo de cocción de mejillones. Añadimos las patatas y cuando esté hirviendo, lo dejamos 5 minutos a fuego moderado. Añadimos los mejillones, gambas y guisantes. Ponemos a punto de sal, y decoramos con perejil picado.



Sailor Mussels Stew

PREPARATION

Steam the mussels, remove the shells. Put cooked mussels aside. Chop the vegetables and fry them. Flavour with a trickle of white wine, cook slowly until reduced. Add the cooking water from mussels and the potatoes. Boil for 5 minutes. Add the mussels, prawns, peas, salt and decorate with chopped parsley.



SALTEADO DE MEJILLONES CON AROMAS DE LA HUERTA

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

SAUTÉ OF MUSSELS WITH VEGETABLES

Ingredients

1/2 kg of mussels - 200 g
of shallots - 100 g of peas
100 g of corn - 100 g of
red pepper - 100 g of
onion - 200 g of garlic
basil - saffron - olive oil
salt - water from steamed
mussels - sweet pepper
white wine - cabbage
asparagus

Salteado de Mejillones con Aromas de la Huerta

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.



Sauté of Mussels with Vegetables

PREPARATION

Cook the cabbage and peas and retain. Steam the mussels, remove the shells. Put mussels aside. Fry the rest of chopped vegetables in oil and butter, except the onions and asparagus. Add the chopped cabbage, peas and mussels. Flavour with a trickle of white wine, water from steamed mussels, basil and saffron. Let all reduce and sprinkle with chopped parsley.



CREMA DE MEJILLONES

Ingredientes

1 l de leche
1/2 l de caldo de mejillones
1 kg de mejillones
Sal
Nata
800 g de mantequilla
80 g de harina
Un chorrito de brandy

CREAM OF MUSSELS

Ingredients

1 l of milk
1/2 l of water from
steamed mussels
1 kg of mussels
Salt
Cream
800 g of butter
80 g of flour
A trickle of brandy

Crema de Mejillones

ELABORACIÓN

Abrimos al vapor los mejillones. Desconchamos y procedemos a realizar un puré fino y tamizado. Hacemos una crema de bechamel con leche y caldo de cocción de mejillones al que agregamos el puré, perfumamos con brandy y hervimos 5 minutos cuidando que no se pegue, ponemos a punto de sal y suavizamos con nata líquida. Presentamos en taza de consomé.



Cream of Mussels

PREPARATION

Steam the mussels, remove the shells and purée with a mixer. Prepare a béchamel with milk and the water from the steamed mussels. Add the béchamel to the purée and flavour with brandy. Boil everything for 5 minutes, and stir to prevent sticking. Add the salt and the cream. Serve in a small bowl.

¿Sabías que...?

... hay tres clases principales de moluscos. Los cefalópodos tienen el cuerpo sin protección y la boca rodeada de tentáculos (pulpo, calamar). Los moluscos bivalvos poseen una concha formada por dos piezas (almejas, mejillones). Y los gasterópodos tienen el cuerpo protegido por una concha enrollada en espiral (caracoles).

... 100 gramos de mejillón aportan un cuarto de las proteínas que necesita un adulto.

... el mejillón se alimenta filtrando el fitoplancton del agua del mar. Un mejillón puede filtrar hasta 8 litros de agua en una hora!

... el mejillón se fija al sustrato mediante unos filamentos adhesivos que se llaman bisos o barbas. Estos bisos, por su color dorado brillante, fueron considerados en la Edad Media como fibras de oro puro y eran empleados por los nobles y aristócratas europeos en implementos de lujo. En la actualidad se utilizan en lugar de fibras textiles para fabricar prendas de vestir como guantes y bufandas.

... gracias a unos jugos gástricos especiales, las preciosas estrellas de mar se comen a los mejillones... con la concha y todo!



Did you Know?

... there are three types of molluscs. Cephalopods (octopus, squid) have no body armour, and tentacles around their mouth. The bivalve molluscs (clams, mussels) have two shells. The gastropods (snails) have the body protected by a spiralled shell.

... 100 gram of mussels gives a quarter of the total proteins that an adult needs.

... the mussel filters phytoplankton from sea water, on which it feeds. Mussels can filter up to 8 litres of sea water per hour!

... the mussel attaches itself to rocks with adhesive filaments. These filaments have a golden colour, and were considered in the Middle Age to be fibres of pure gold. They were used by European nobles and aristocrats for luxury goods. Nowadays, they are used for the production of items of clothing such as gloves and scarves.

... the starfish is able to eat mussels, shell and all, thanks to its' special stomach juices!



Valor Nutricional

Nutritional Value

NUTRIENTES	MEJILLÓN/MUSSEL CONTENIDO/CONTENT	IR (*)
ENERGIA/ENERGY (Kcal/100g)	60	2.300
AGUA/WATER (g/100g)	87,3	-
PROTEINAS/PROTEINS (g/100g)	10,8	41
LÍPIDOS/LIPIDS (g/100g)	1,9	-
HIDRATOS DE CARBONO/CARBOHYDRATES (g/100g)	0	-
VITAMINAS/ VITAMINS		
B1 TIAMINA (mg)	0,1	0,9
B2 RIBOFLAVINA (mg)	0,14	1,4
B3 EQUIVALENTES DE NIACINA (mg)	3	15
B6 PIRODOXINA (mg)	0,08	1,6
FOLATO (µg)	33	400
B12 COBALAMINA (µg)	8	2
C ÁCIDO ASCORBICO (mg)	Tr	60
A EQUIVALENTES DE RETINOL (µg)	Tr	800
RETINOL (µg)	—	-
CAROTENOS PROVITAMINA A (µg)	Tr	-
D CALCIFEROL (µg)	Tr	5
E TOCOFEROL (mg)	0,9	12
MINERALES/MINERALS		
CALCIO/CALCIUM (mg)	80	800
HIERRO/IRON (mg)	4,5	18
YODO/IODINE (µg)	35	110
MAGNESIO/MAGNESIUM (mg)	23	330
ZINC/ZINC (mg)	1,8	15
SODIO/SODIUM (mg)	210	-
POTASIO/POTASIUM (mg)	92	3.500
FÓSFORO/PHOSPHORUS (mg)	236	700
SELENIO/SELENIUM (µg)	56	55

(-) Dato no disponible.

IR. (ingesta recomendada). (*) Datos calculados para grupo poblacional de mujeres españolas de 20-39 años y actividad física moderada.

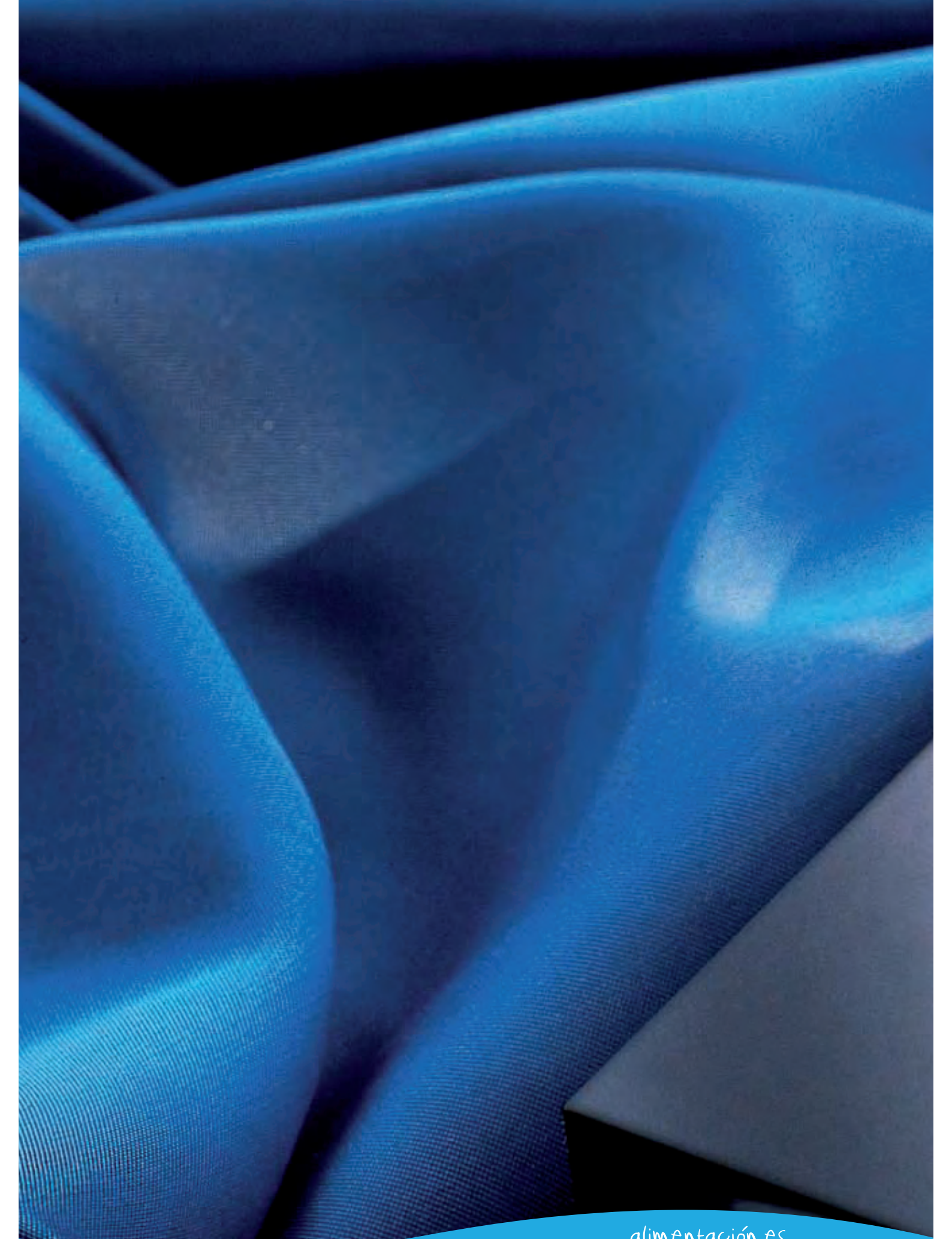
Fuente: Moreiras et col., 2010. Tabla de Composición de Alimentos. Ed. Pirámide.

Direcciones útiles

Useful addresses

CONSELLO REGULADOR MEXILLÓN DE GALICIA

Edificio do mexillon
Avda. da Marina, 25
36600 Villagarcía de Arousa
(PONTEVEDRA)
Tel: 986 507 416
Fax: 986 506 224
Web: www.mexillondeg Galicia.org



alimentación.es
Saber más para comer mejor



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE