

Angulas de polémica

Los bilbainos discutieron sobre el color de su lomo, sobre su origen y sobre el mejor modo de hacerlas

Juanjo Romano

DOS estampas recurrentes se producen en Bilbao cuando llegan las fechas en las que nos encontramos. Las dos tienen que ver con la economía. Una de ellas es la sucesión de tertulias con el tema del diner que nos gastamos en la Villa en luces navideñas. La otra es la de los viandantes parados, atónitos, ante el escaparate de las Pescaderías Vascas (más conocidas como "Joyerías Vascas") de Astarloa, tratando de traducir a pesetas el precio de las angulas. Una vez hecho el cálculo, la inmensa mayoría se va murmurando que, "total, unas gulas con bien de ajo y guindilla, ni se distinguen". ¡Qué tiempos aquellos en que las discusiones de los bilbainos se ceñían en defender las bondades de las de lomo blanco o las de lomo negro!

Lo cierto es que las angulas siempre han sido causa de polémica. Para empezar, su propio origen fue todo un misterio hasta que un tal Schmidt, danés por más señas, descubrió que solo eran crías de anguila que habían nacido en el Mar de los Sargazos y que, al igual que hacen los salmones, vuelven a los ríos de origen de sus progenitores. Tres años tardan en cruzar el Océano Atlántico para terminar la mayoría de ellas en las cazuelitas de los restaurantes de postín o en los arrozales japoneses. Este último destino es la causa, al decir de los entendidos, de que hayan al-



Las angulas siempre han sido causa de controversia

canzado esos precios desorbitados.

América

Otro tema de discusión sería el determinar desde cuando comen los vascos este pececillo con pinta de gusanillo, imposible de deglutir para los "guiris", que lo miran con tanto recelo como a los caracoles o a los txipirones en su tinta. Los historiadores parecen estar de acuerdo en que tuvo que ser después del descubrimiento de América, por aquello del tabaco que se precisa para matar a las angulas antes de proceder a su cocción.

Antes de esas fechas parece ser que era la lamprea la que se llevaba todos los honores de las buenas mesas y la que servía de presente de las Corporaciones vascas a las autoridades madrileñas.

También parece cierto que las angulas no son exclusivas de los ríos euskaldunes aunque su pesca en otras latitudes sea por influencia de los vascos. Así, por ejemplo, la afición de los barceloneses —que las pescaban en el río Llobregat— se debería a la influencia de nuestros pelotaris. En Andalucía, y más concretamente en Jerez de la

Frontera, se cogían en el río Guadalete por enseñanza de un fraile franciscano de Abadiño, según unos, o por un militar vasco, según otros.

Pleito

Los niveles de polémica sobre la mejor forma de hacerlas que suscitaban las angulas en otros tiempos llegaron a tales límites que hasta se hizo famoso entre los bilbainos el llamado "pleito de las angulas". Uno de los protagonistas de aquel "pleito" fue el escritor, poeta, músico y pintor Félix García Arcelus,

que firmaba como 'Klin-Klon', y es bien conocido por ser el compositor del zortziko *El roble y el om-bú*. La cuestión es que, allá por el 1914, este personaje acuñó una fórmula para hacer las angulas siguiendo las enseñanzas de la divina Trifona que tenía casa de comidas en La Peña y por eso se decía que "Trifona, la de La Peña pone las angulas como Cristo nos enseña".

'Klin-Klon' escribió la fórmula en verso y, en ella, después de explicar donde y como se deben comprar, termina con la receta en cuestión y que es la siguiente:

"Cantidad: "Pa" un cuarterón de angulas, jicara llena (Jicara de chocolate poco más de una huevera).

Se arrima el aceite al fuego; se echa el ajo en la cazuela y cuando empieza "pil-pil" el ajo a dar unas vueltas.

Y se le arrugue el pellejo y tome color de cera (mucho cuidado con el: porque si el ajo se quema ya puedes tirarlo todo y empezar atrás la prueba).

Se retira del fogón prontamente la cazuela y se meten las angulas de una vez... les das dos vueltas con un tenedor de palo y a todo tren a la mesa".

Jesús Llona Larrauri

EL salmón es un pez vistoso, bueno para el paladar, y además protege nuestras arterias contra las enfermedades cardiovasculares. Además a estos factores decisivos hay que añadir otros dos para el consumidor: es casi siempre barato y a veces muy barato. Viaja desde Noruega recién cogido de las piscifactorías en el mar y apenas tarda 24 horas en llegar a nuestros mercados en vehículos frigoríficos, con todas las garantías sanitarias, y se presenta muy fresco y apetecible.

El asunto de la protección de nuestras arterias comenzó en los años 50 cuando se pudo constatar lo que se llamó la paradoja de los esquimales. Éstos no sufren prácticamente enfermedades cardiovasculares, ni diabetes, psoriasis, asma, úlcera, artrosis, enfermedades renales u otras que pudieran estar ligadas al sistema de defensas inmunitarias. Todo ello resultaba intrigante. Con una alimentación extraordinariamente grasa y unas tasas de colesterol casi tan altas como las de EEUU, en un hospital de Groenlandia de 1.800 muertes controladas, solamente 3 esquimales habían fallecido a causa de un infarto, mientras para el mismo número de muertos, en Dinamarca fueron 40 y en Estados Unidos 100.

Según algunos investigadores, sucede lo mismo con los pescadores japoneses, en cuyas familias es muy rara la muerte por infarto. No hay que olvidar que son los dos



El salmón, por saludable, puede ganarse un hueco en nuestra cocina

pueblos, esquimales y japoneses, que comen más pescado en el mundo, y a bastante distancia los españoles con 30 kilos, y en Euzkadi 42 kilos persona y año, cifra muy importante.

Hace muchos años se había constatado que cuando un esquimal sufría una herida, sangraba más tiempo que la de un norteamericano o un danés. Los investigadores comprobaron en los años 70 que los esquimales no sólo tenían la sangre más fluida, sino que era más rica en HDL o "buen coleste-

rol" frente al LDL o "mal colesterol", descubriendo la acción benéfica de los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 del pescado grasoso, que nosotros llamamos azul, para nuestras arterias.

Estos ácidos grasos Omega 3, que por cierto ahora se comercializan en cápsulas a partir del aceite o grasa del salmón u otros pescados, son buenos para nuestras arterias, haciendo más ligera y fluida la sangre e impidiendo la formación de coágulos sanguíneos. No hay duda que los pescados, sobre todo

los grasos (salmón, bonito del Norte, atún, sardinas, anchoas, chicharro, etc.) y sus aceites ricos en Omega 3 son objeto de mayor atención por los científicos.

De acuerdo con investigaciones norteamericanas, el consumo de pescado rico en ácidos grasos del tipo Omega 3, reduce un 36% el riesgo de infarto, y para ello es necesario comer: 30 gramos de caballa, o 45 gramos de salmón fresco, o la misma cantidad de sardinas y arenques, o 55 gramos de atún, 80 gramos de rodaballo, o 100 gramos de atún blanco, fresco o en conserva, o 120 gramos de trucha arco iris al día.

No hay que olvidar que el salmón contiene 20 gr. de proteínas, 12 gr. de grasa y no contiene azúcares, aportando los de piscifactoría de Noruega o Escocia unas 200 calorías para 100 gr. El salmón hecho a fuego suave, en su punto, no pasa de 175 calorías, mientras los ahumados de calidad tipo King o los de Alaska, llegan a 25 gr. de prótidos, 18 gr. de lípidos o grasas y unas 265 calorías. Los salmones menos grasos son los salvajes que proceden generalmente del Pacífico, Alaska, Irlanda, y algunos del

Bidasoa o del Asón.

Los investigadores, que han realizado estudios epidemiológicos paralelos entre el consumo de pescado y el de cápsulas con concentrado de Omega 3, recomiendan evitar las últimas si no existe indicación médica concreta. Bajo la forma de aceites concentrados en cápsulas, los ácidos grasos Omega 3 pueden tener efectos peligrosos sobre todo para los diabéticos. Y por otro lado, el consumo de pescado fresco, o en conserva a estos efectos, es siempre positivo no sólo por los Omega 3 sino por otros componentes como el selenio, cuya acción preventiva frente a ciertos tipos de cánceres en unión de la vitamina E, se investiga en profundidad.

En la práctica gastronómica somos un pueblo que sabe comer pescado y mira al mar en sus recetas culinarias, bien sea a la brasa cuando es posible, o simplemente a la plancha, frito o pochado, en riquísimas preparaciones. Desde hace unos años nos llega el salmón, que por sus efectos beneficiosos para la salud, su sabor y su precio puede ganarse un hueco en nuestra cocina.

Salmón contra el infarto

Comer salmón protege nuestras arterias