

# M A R I S C O S



*símbolo de frescura*

*lujo gourmet*

Los mariscos no son solo una materia prima: son una experiencia, un símbolo de frescura y un sello de calidad para cualquier cocina que sepa tratarlos correctamente. En muchas gastronomías del mundo son parte habitual del menú diario, mientras que en otras representan un lujo gourmet. Para los cocineros son un reto y a la vez una oportunidad: ya sea en su correcta manipulación, en su preparación perfecta o en el respeto por la estacionalidad y la sostenibilidad.

## ¿Qué son los mariscos?

Bajo el término mariscos se esconde un amplio espectro de animales marinos –con excepción del pescado–. Se dividen en tres grupos principales:

### Crustáceos

Los crustáceos se caracterizan por su caparazón duro y su carne tierna y jugosa. Son una de las materias primas marinas más populares y versátiles.

- **Gambas/camarones:** Cocción rápida, gran versatilidad – desde cócteles hasta stir-fry
- **Cangrejos:** Carne suave y ligeramente dulce – ideal para patés, ensaladas o rellenos
- **Bogavantes y langostas:** Ingredientes premium – ideales para fine dining, Beurre blanc, Thermidor

### Moluscos

Este grupo incluye tanto bivalvos (mejillones) como cefalópodos (calamares, sepias, pulpos). Cada especie requiere un enfoque específico.

- **Mejillones (mejillones, berberechos):** Cocción rápida al vapor, ideales para marinados, vino, ajo
- **Ostras:** Mayoritariamente crudas, servidas sobre hielo con limón y vinagreta de chalota
- **Calamares y sepias:** Perfectos para plancha, fritura o guisos
- **Pulpo:** Requiere una preparación más larga – excelente en ensaladas, tapas o guisado

### Otros

- **Vieiras:** Carne lujosa de textura delicada – ideal para un sellado rápido
- **Erizos de mar:** Delicatessen (especialmente las huevas), a menudo servidos crudos
- **Caracoles de mar:** Populares sobre todo en el sur de Europa

# Técnicas de preparación

La correcta preparación de los mariscos empieza por conocer su estructura, su contenido de agua y su tiempo óptimo de cocción. Es fundamental trabajar con rapidez, limpieza y respeto hacia el producto.

## Métodos de cocción

Método	Adecuado para	Notas
Parrilla	Calamares, gambas, pulpo	Cocción rápida, alta temperatura
Fritura	Calamares, gambas	Crujiente, tiempo de fritura corto
Vapor	Mejillones, cangrejos, bogavantes	Conserva el sabor y la jugosidad
Guiso	Sepias, pulpo	Cocción lenta, ablanda la carne
Salteado (sauté)	Gambas, sepías	Con Mantequilla/aceite, rápido salteado
Crudo	Ostras, vieiras, ceviche	Se requiere frescura absoluta



# Maridaje de sabores

Los mariscos suelen tener un sabor delicado que debe realzarse, no dominarse.  
La apuesta segura es la simplicidad y la frescura.

## Recomendaciones de maridaje:

- **Cítricos:** Limón, lima, naranja – refuerzan la frescura
- **Hierbas:** Perejil, cilantro, eneldo, albahaca
- **Especias:** Jengibre, ajo, chile, pimienta
- **Salsas:** Alioli, Beurre blanc, salsa tailandesa Sweet chili, soja, yuzu
- **Acompañamientos:** Risotto, pasta, verdura fresca, pan

# Almacenamiento y seguridad

La frescura es clave en los mariscos. Se aplica una regla sencilla: cuanto más corta la distancia del mar al plato, mejor.

- Conservar a 0-4 °C – idealmente sobre hielo y separados de otros alimentos
- Procesar en un plazo de 24 horas desde su entrega (en el caso de ostras frescas, máximo 2-3 días)
- **Prueba del olor:** Los mariscos frescos huelen a mar, no a pescado
- La desinfección de herramientas y tablas es imprescindible – tanto por alergias como por higiene

# 주개모듬탕 구이

국산여수골뱅이

국산 벨낙지 도종

特大 빨낙지

새우 1kg: 20.000

## 살아 있는 뻘낙지

만월

# Estacionalidad y sostenibilidad

Un cocinero profesional hoy no puede ignorar el impacto ecológico de su trabajo. En el caso de los mariscos es importante saber de dónde proceden y cuándo es el momento adecuado para su consumo.

- Certificaciones MSC / ASC – indican productos de pesca o acuicultura sostenibles
- Estacionalidad – por ejemplo, las ostras se consumen tradicionalmente en los meses con “R” (EN)
- Fuentes locales: Utilizar alternativas de agua dulce cuando los productos marinos no estén disponibles





## **Usos culinarios y nuevas técnicas**

Los mariscos son más que una delicatessen: son una prueba del arte culinario. Requieren precisión, respeto y a la vez creatividad. Ofrecen infinitas posibilidades de combinaciones y técnicas, y con un manejo adecuado se convierten en la estrella de cualquier menú.

---

Si desea ofrecer a sus comensales una experiencia excepcional, aprenda a trabajar con ellos en profundidad: desde la selección hasta el plating final. Un mar de sabores espera a que lo lleve al plato.