



LOS MEJILLONES, nuestros moluscos mas consumidos, se recolectan durante todo el año, pero a finales de verano se concentra la mayor producción.

Aunque crecen de forma espontánea en todas las costas de nuestro país, los que comemos cada día proceden de las bateas de las rías gallegas, donde se dan las mejores condiciones, con una agua rica en minerales, microorganismos y oxígeno. Galicia concentra el 95 % de la producción española, que se destina tanto al consumo nacional como a la exportación.

Los mejillones se deben limpiar antes de ser consumidos, lo mejor es lavarlos a fondo, retirando cualquier resto que tenga en la concha, usando un cepillo o cuchillo corto. Otro paso importante es retirar las barbas o filamentos, con un chillo, tirando con fuerza para sacarlos del interior de la concha. Desechar aquellos que presenten concha rota o que estén abiertos. Lo mejor es cocinarlos al vapor, si queremos con un poco de vino blanco y laurel. En pocos minutos vemos que se abren, retirarlos y servirlos. Los que no se hayan abierto es mejor no comerlos, indica que no estaban frescos.

Destacan su contenido en proteínas, siendo especialmente ricos en hierro, incluso más que muchas carnes y pescados. En Galicia también se toman en tortilla y en rellenos de empanada. En cocina nos darán mucho juego, rebozados, o en ensaladas, arroces marineros, sopas de marisco y los mejillones en escabeche.