

Ostras



“La ostra es un manjar esencial para abrir una mariscada.
Tiene un sabor espiritual, que es como una añoranza del mar”

Alvaro Cunqueiro





XUNTA DE GALICIAS
CONSELLERÍA DE PESCA
Y ASUNTOS MARÍTIMOS



UNION EUROPEA
FONDO EUROPEO DE PESCA



AYUNTAMIENTO DE SOUTOMAIOR
Concejalía de Cultura y Turismo

Ostras



En los arenales de Arcade se podían recoger las mejores ostras y sus bancos naturales se hicieron famosos y convirtieron a este lugar en la capital del marisco, así como de obligada parada. En los años cincuenta era frecuente que los mariscadores regresasen del trabajo con cestas repletas de ostras. La fiesta de la Ostra en Arcade exalta, en el primer fin de semana de abril, la mejor y más preciada ostra de toda Galicia.



LA fiesta que más identifica a este municipio de Soutomaioir es la Fiesta de la Ostra, que se celebra en la parroquia de Arcade el primer fin de semana del mes de abril. En esta se pueden degustar los sabrosos moluscos que se crían en los márgenes de la ría de Vigo. El fitoplancton del fondo marino es un factor importantísimo a la hora de dotarlos de un sabor exquisito que los hace inconfundibles, siendo muy nutritivos por su riqueza en sales minerales y vitaminas.

“La ostra es un manjar esencial para abrir una mariscada. Tiene un sabor espiritual, que es como una añoranza del mar”

Así describe este producto uno de nuestros más famosos escritores, Álvaro Cunqueiro.

La ostra de Arcade es sin duda, la más cotizada del mercado y la pionera en comercializarse y exportarse fuera de Galicia. Es la variedad "ostrea edulis" y se reconoce por un sabor ligado a las aguas en las que se cría, la desembocadura del río Verdugo. Si bien se recomienda su consumo en todos los meses, la mejor época para degustarla es abril.

La primera Fiesta de la Ostra se organizó en el año 1987. La idea partió de los ostricultores de la zona que consideraron como idónea la villa de Arcade para esta celebración, ya que fueron los pioneros en el consumo, comercialización y exportación de este molusco, no solo a otras partes de España, sino también de Europa.

La idea nace con la intención de potenciar el consumo de la ostra, ya que tiene un importante papel en la economía de la villa, y de esta forma proyectar la imagen de Arcade como punto de referencia en la producción y comercialización de la misma.

Así, ostricultores, hosteleros y comerciantes colaboran con el ayuntamiento para la celebración de la fiesta, que hoy está considerada como una de las grandes de la gastronomía y que fue declarada de interés turístico de Galicia.



No es una casualidad que se escogiera el primer fin de semana de abril como fecha para la celebración, ya que en esta época es cuando la ostra está en las mejores condiciones biológicas para su degustación.

Al atractivo que ya tiene la ostra, se unen en estos días de fiesta otros actos musicales, culturales, teatrales, etc... que hacen que Arcade rebose de animación y alegría. Tampoco falta el pregón, que cada año por la mañana inicia las fiestas.

Esta tradición gastronómica del cultivo de ostra data ya del tiempo de los romanos. Por Arcade pasaba la Vía Romana que procedente de Redondela, iba a Pontevedra y Santiago. Muchos eran los que se detenían a degustar las ostras.

Hace muchos siglos, se preparaban las ostras fritas, que se hacían en escabeche y se enviaban en pequeños barriles de madera a la corte madrileña; de apreciado consumo para Austrias y Borbones. Aunque hoy en día, lo más común es comerlas al natural con limón.

También se le atribuye un valor afrodisíaco y se dice que con ellas Casanova se recuperaba de los excesos amorosos.

Los griegos comían polvo de concha de ostra en momentos de decadencia sexual, y en Atenas votaban escribiendo en la concha del molusco el nombre del político que querían apartar del gobierno, y el más votado era condenado al ostracismo (100 años de destierro).



Cultivo de la ostra

Cada vez hay menos bancos naturales de ostras en los fondos de las rías gallegas. Lo habitual hoy es que se cultiven en viveros aprovechando las bateas o plataformas de cultivo. Las ostras inmaduras, también llamadas "simientes de ostras", se colocan en cestos redondos, unas encima de otras, y se sumergen en agua hasta su recogida, una operación que necesita en total de dos o tres años de espera hasta que la ostra adulta alcanza el tamaño comercial (6 - 7 centímetros).

Variedad

La mayoría de ostras cultivadas en Galicia corresponden con la variedad plana (*ostrea edulis*), la más común e europea que también se encuentra en las costas atlánticas, desde Noruega hasta el sur de Marruecos, y en las costas mediterráneas, desde Gibraltar y la Costa Azul francesa hasta el mar Negro. Aparte de esta variedad, en los últimos años se generalizó la ostra cóncava (*crassostrea*), y entre las de esta especie, la japonesa, de apariencia arrugada y tamaño más grande. En menor medida también se introdujo la vecina ostra portuguesa u ostión, de valvas más grandes y forma alargada y estrecha, así como ostras de origen griego y turco. La variedad belon, procedente de la población bretona Riec-sur-Belon, es considerada la de mayor calidad y se clasifica según su peso.



Conservación

Se tienen que comprar siempre cerradas, ya que es un indicativo de su frescura. Una vez adquiridas conviene colocarlas con la parte de la concha cóncava apoyada en la bandeja o recipiente hasta el momento de abrirlas para que no pierdan agua. Es conveniente, además, rodearlas con un trapo húmedo y mantenerlas en una temperatura entre 2 y 8 grados, por ejemplo, en el cajón de las verduras del frigorífico. El interior de la ostra debe estar cubierto de agua y es conveniente descartar las que estén secas.

Preparación

En el momento de consumirlas hay que abrirlas con un cuchillo especial corto y ancho. Se recomienda abrirlas por el lado y aunque los expertos recomiendan comerlas crudas para que no pierdan sabor, es habitual echarles unas gotas de limón. También se pueden cocinar, añadiéndolas a guisos o sopas, cubriéndolas con salsas cremosas o se pueden preparar gratinadas o al vapor aderezadas con aliños asiáticos. Fuera de su concha, también se pueden freír en abundante aceite y pocharse. En Galicia, además de crudas, se preparan también rebozadas en harina de maíz y fritas o en escabeche.



Recetas



Empanada de Ostras hojaldrada

Al estilo Avenida

Ración para diez personas:

Ingredientes: 100 ostras, 1 Kg de harina, 4 cebollas, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 tomate, 2 huevos, 500 grs de mantequilla, 1/2 vaso de aceite, 750 ml de agua y Sal.

Preparación del relleno: Se echa el aceite en una sartén, se añade la cebolla, pimientos, tomate pelado y un chorro de cognac.

Realización de la masa: Mezclar la harina con agua y sal, añadir la mantequilla y darle 7 vueltas, 3 hacia la derecha y 4 al revés. Una vez que se tiene la masa preparada se estira en un molde la cantidad necesaria, aprovechando la que sobre para hacer la tapa,

añadir el relleno y se colocan las ostras sin cocinar. Se tapa la empanada con la masa sobrante y a continuación se usa un pincel para barnizarla con los huevos.

Cocción: Se calienta el horno a 220°, cuando esté caliente, se deja cocer la empanada durante 30 minutos.

Receta elaborada por: Restaurante Avenida, Avda. Castela, 121. Telf.: 986 700 008 e 986 700 571 (Se preparan bajo encargo).



Empanada de Ostras

Ingredientes para 4 personas: 8 piezas de ostras por persona, 3 cebollas, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 tomate, 1 diente de ajo, 1 sobre de azafrán, una pizca de sal, 3/4 de kg. de harina, 50 grs. de levadura, 100 grs de mantequilla, 2 huevos, 1/4 lt. de leche, 1/4 lt. de agua y 2 cucharadas de aceite.

Preparación: Para hacer la masa: En un recipiente se mezclan la leche, el agua, la levadura, la mantequilla y la sal, todo templado, se le echa a la harina y los huevos, se amasa y se deja alevadar 15 minutos tapada con un paño.

Fondo: se pone en una cazuela 1/4 lt. de aceite con lamina de ajo, se deja dorar y se le

echa la cebolla y los pimientos, todo picado durante 20 minutos, después se echa la sal, el azafrán y los tomates también picados. Estiramos la Masa y colocamos la mitad en una placa untada con mantequilla y se pone encima la farsa o fondo, se saltean las ostras en una sartén y se le echan, se cubre con la otra mitad de la masa. Se cierran los bordes y se pintan con huevo batido por encima y se mete al horno unos 20 minutos a 180°.

Receta elaborada por: Restaurante O Rincón de Arcade, Coutada 12 bis. Telf. 986 700 507 (Se preparan bajo encargo)



12

Ostras de Arcade al Albariño de Vela

Ingredientes: 1 docena de ostras, 1 vaso de Albariño de Vela, 100 gr. de harina, 1 decilitro de aceite de oliva, 1/2 litro de fumé de marisco, 1 cacillo de salsa de tomate, 6 lonchas de tetilla.

Preparación: Se pochan las ostras con la bechamel a punto, se le mezcla en tomate y se gratinan al horno fuerte.

Receta elaborada por: Hotel Restaurante Isape, Estrada de Soutomaioir. 36. Telf.: 986 700 721 e 986 700 815 (Se preparan bajo encargo).



Ostras al Cava

Preparación:

Cortar la chalota fina y rehogar con la mantequilla, añadir el cava y dejar reducir a la mitad, a continuación añadir la nata. A baño maría batir las yemas de huevo con las 4 cucharadas de agua y añadir la mantequilla a chorro muy fino sin dejar de batir hasta que espese, por último agregar la reducción de cava y seguir batiendo sin sacar del baño maría hasta conseguir casi una crema. Sazonar al gusto.

Abrir las ostras y dorarlas en una sartén con un poco de aceite. Disponer las ostras en su propia concha y añadir la salsa de cava, por último gratinar al horno. Servir sobre un fondo de lechuga o sal según gustos u otras decoraciones pertinentes.

Ingredientes:

30 grs. de mantequilla
60grs. de chalota
4 dl. de champán
1/2 dl. de nata

Ingredientes del Sabayón:

5 yemas de huevo
4 cucharadas soperas de agua
100 gr mantequilla
Sal y pimienta

Receta elaborada por: Restaurante

Tapería Bonsai: Avda Castelao 51. Telf.:

986 670 194 (Se preparan bajo encargo).



Ostras Panaderas

Preparación: Cocer 2 huevos, 8 minutos, escurrirlos dejarlos enfriar, quitarle la cáscara y picarlos aparte, limpiar y picar el perejil muy fino. Desmiggar un panecillo, en una sartén dorar el perejil en el aceite de oliva Virgen junto con la miga de pan desmenuzada.

Abrir las ostras y quitar los moluscos de las conchas. Quitar las impurezas y volver a colocarlos sobre las conchas bien lavadas. Ponerlas en una fuente para servir, después espolvorear con huevo duro picado y seguido el sofrito de pan y perejil. Listas para servir.

Receta elaborada por: Restaurante Marisquería Arcade. Avda. Castelao 51-B. Telf.: 986 700 226 (Se preparan bajo encargo)



Ostras en escabeche Real

Ingredientes para 5 personas: 5 docenas de Ostras, 4 dientes de Ajo, 3 guindillas, 3 Hojas de laurel, 2 cucharadas de pimentón dulce, 1 cucharada de pimienta negra, 1/2 litro de aceite de oliva, 1/2 litro de Vino de Rueda Blanco, 1/2 litro de Vinagre, 1/2 litro de agua y una cucharada pequeña de sal.

Esto rehogado con las ostras.

Tiempo de elaboración, sobre 45 minutos aproximadamente.

Receta elaborada por: Restaurante Arcadia,
Avda. Castelao, 25-A, Telf.: 986 700 037
(Se preparan bajo encargo)



Ostras con verduritas de Mar

Ingredientes:

1 docena de ostras

100 gr. de ensalada de algas goma wakame

Arroz blanco

200 gr. de lechuga de mar (alga)

Para la emulsión de perejil: 2 hielos, una ramita de perejil fresco, aceite de oliva virgen extra. (se trituran todos los ingredientes y se añade aceite como si fuese mayonesa hasta que emulsione).

Preparación:

Blanquear la lechuga de mar y triturar con un fumet. Pasar por un colador fino.

Hervir el arroz blanco en este caldo y añadir sal. Abrir las ostras y separar de la concha.

Colocar una base de ensalada de algas goma wakame sobre la concha y encima se coloca la ostra y se añade un chorrito de limón.

Presentación del plato para 4 personas:

Se colocan 3 ostras por plato junto al arroz como guarnición.

Se puede decorar con una emulsión de perejil.

Receta elaborada por:

Posada del Castillo de Soutomaioir

Telf.: 986 700 105 (Se preparan bajo encargo)



Crema de habas con Ostras de Arcade

Ingredientes: 1 Kg. de habas frescas, 2 cebollitas tiernas, 2 puerros, mantequilla, caldo de pollo (aproximadamente 750 ml.), 20 Ostras, sal y pimienta, aceite de oliva

Preparación: En primer lugar hay que sacar las habas de la vaina. Una vez realizado este proceso se pone a hervir una olla con agua y abundante sal, cuando se encuentre en plena ebullición se añaden las habas y se dejan blanquear medio minuto, a continuación se sacan y se echan en una olla con agua helada para que una vez frías se puedan pelar fácilmente.

Para hacer la crema se pican las cebollitas y el puerro bien picado a confitar en una olla con un par

de cucharadas de mantequilla y bien tapada para que la olla sude y no se frían; antes de que tomen color se añaden las habas y se rehoga todo durante unos minutos (hay que conservar unas cuantas habas para adornar los platos).

Transcurridos unos minutos se le añade el caldo de pollo y se deja cocer todo durante un cuarto de hora, a continuación se deja enfriar un poco y se bate y se vuelve a dar un hervor, luego se corrige de sal y pimienta y se da el último hervor, cuando rompa a hervir se le añaden las ostras directamente desde las conchas, con su agua y todo, y hay que servirlo inmediatamente.

Ostras con verduras de nuestra tierra

Ingredientes:

24 Ostras, 1 cucharada de mantequilla, 1 taza de leche, 200 grs de grelos o nabizas, 1 cucharada de harina, queso rallado, sal y pimienta

Preparación:

Lavar las Ostras, ponerlas en una cazuela con un poquito de agua y sacarlas en el momento que se abran, retirarlas de las conchas, picarlas y reservar.

Cocer la verdura. Derretir la mantequilla en un cazo a fuego lento, agregar la harina, remover e ir incorporando la leche poco a poco, salpimentar y agregar la verdura troceada.

Añadir las Ostras picadas y mezclar bien, posteriormente rellenar las conchas de las ostras con este preparado y añadirle el queso rallado. Colocar en una placa y meter al horno a gratinar. Servir inmediatamente.



Ostras fritas al estilo La Peneda

Ingredientes: 24 Ostras, 100 gr. de harina de Maíz, 2 huevos, 1 limón, 1,5 dl. de aceite, Sal, 3 vasos de salsa especiada.

Ingredientes para la salsa especiada: 1 cucharada de harina, 1 cucharada de manteca, 1 cucharadita de orégano, 1 pastilla de caldo de pescado, 1 ramita de perejil, sal

Preparación: Se exprime el limón y se reserva el zumo, se pica el perejil, se diluye la pastilla de caldo en una taza de agua caliente. Se echan en un cazo todos los ingredientes de la salsa y se ponen a fuego lento y se va removiendo hasta obtener una salsa ligera y

se deja reposar. Mientras, se baten los huevos, se sacan las ostras de sus conchas reservando estas para luego utilizarlas. Se colocan las ostras en una fuente, se rocían con el zumo del limón y se untan en el huevo batido, a continuación se enharinan con la harina de maíz y se frien.

Una vez fritas, se vuelven a poner las ostras en las conchas y se sirven con la salsa en una salsera.



Ostras escabechadas a la Montesiña

Ingredientes: 12 Ostras, 1/4 l. Vinagre, 1/4 l. Aceite, Ajo, Laurel, Sal, Pimentón dulce

Preparación: Poner en una cazuela una taza de agua y abrir las ostras al vapor, luego sacarle una de las conchas y reservar las ostras con las otras conchas.

Trocear el ajo muy picadito y el laurel, añadir el aceite y sofreír , en el momento que el ajo esté dorado retirar del fuego e ir removiendo

y añadiendo el pimentón hasta que obtenga el color deseado; a continuación añadir el vinagre. Una vez hecha toda la mezcla se añaden las ostras previamente cocidas y se deja macerar 24 horas y listo para servir.





XUNTA DE GALIÇAS
CONSELERÍA DE PESCA
Y ASUNTOS MARÍTIMOS



UNION EUROPEA
FONDO EUROPEO DE PESCA

AYUNTAMIENTO DE SOUTOMAIOR
Concejalía de Cultura y Turismo

Ostras

