

## LOS CALAMARES

El calamar, una de las estrellas de las mesas mediterráneas, es un molusco blando cefalópodo, de color blanco rosado, en el que sobresale su gran aleta en forma de rombo. Su cuerpo está cubierto de membranas negruzcas y, al igual que la sepia, posee una bolsa de líquido negro, su característica tinta que sueltan cuando se sienten atacados, nadando velozmente en sentido contrario.

Con unos treinta centímetros de longitud (aunque algunos alcanzan el medio metro), tiene la virtud de reproducirse a gran velocidad y uno de los secretos de su buen sabor es su dieta alimenticia, a base, sobre todo, de crustáceos y pequeños peces, que atrapan con sus largos brazos tentaculares, que disponen de dos filas de ventosas.

Cuando son jóvenes, los calamares reciben el nombre de chipirones, que tienen un tratamiento culinario muy similar. De hecho, en los fogones tanto unos como otros son muy versátiles. Se pueden preparar fritos, rellenos, a la romana, salteados, a la marinera, en salsa o rebozados. En la tradición española, una de las recetas más populares es la de los calamares en su tinta, una salsa negra hecha con el citado líquido de su bolsa, para la cual la clave es que el molusco esté tierno y bien condimentado.

Protagonista absoluto de la tradición culinaria marinera española, los muchos recursos del calamar le permiten adaptarse muy bien a la cocina actual. Como muestra, un par de recetas de Ferrán Adriá, sencillas y, a la vez, innovadoras: los fardos de calamar o la sepia en texturas. Es decir, es el rey de la taberna pero tampoco desentona en los restaurantes más creativos. El molusco más emblemático de nuestros fogones queda bien en cualquier parte. Y se pueden acompañar con una amplia gama de vinos, desde un Fino a un tinto de crianza, sin olvidar una cerveza fría.