

# Langostinos no son de lujo

Los langostinos cocidos congelados apenas cuestan 10 euros el kilo. Pero no es un producto para sibaritas: se quedan cortos de sabor y, a menudo, también de tamaño.

## 12 MARCAS

Analizamos langostinos cocidos congelados y envasados, de las marcas de más relevancia en el mercado. Todos son langostinos blancos de la variedad Vannamei, procedentes de acuicultura.

### ¿SON FRESCOS?

Para determinar el grado de frescura, en el laboratorio se ha medido la cantidad de Nitrógeno Básico Volátil Total, es decir, la cantidad de compuestos nitrogenados que se liberan por la descomposición del langostino post-mortem.



**E**n pocos años el langostino ha pasado de ser un alimento reservado para ocasiones especiales a un producto de gran consumo: hoy constituye el tercer producto del mar más consumido, tras la merluza y los calamares. La razón de este cambio es la creciente irrupción del langostino de acuicultura criado en países tropicales, mucho más barato que el nacional. Aunque, como veremos en la página 34, esta superproducción de langostino, tiene un coste social, laboral y medioambiental demasiado alto. En cualquier caso, hablamos de un alimento rico en proteínas (como un filete de carne o pescado) y bajo en grasa. Interesante desde un punto de vista nutricional, salvo para quien tenga altos el colesterol y el ácido úrico.



**En 1 kg de langostinos descongelados entran unas 60 piezas, con grandes oscilaciones por marca**

## EL TOQUE PERSONAL

### Cómo se descongelan

- ¿Están crudos y quiere cocerlos? Entonces debe cocerlos directamente en agua hirviendo.
- ¿Los va a hacer a la plancha? Entonces, estén cocidos o crudos, suméjlos antes en agua fría.
- ¿Ya están pelados? Si no tienen cáscara es preferible descongelarlos antes lentamente en la nevera sobre una rejilla que recoja el agua que suelten.

### Si los quiere sin sal

Algunos de los langostinos analizados llevan mucha sal. Si la sal no le conviene, puede comprar langostinos crudos y cocerlos en casa con poca sal. Es muy fácil. Mételes sin estar amontonados en una cazuela con agua hirviendo (con una hoja de laurel si le gusta). Cuando el agua rompa otra vez a hervir, páselos rápidamente a otra olla con agua y hielo para enfriarlos.

## DE TODOS LOS TAMAÑOS

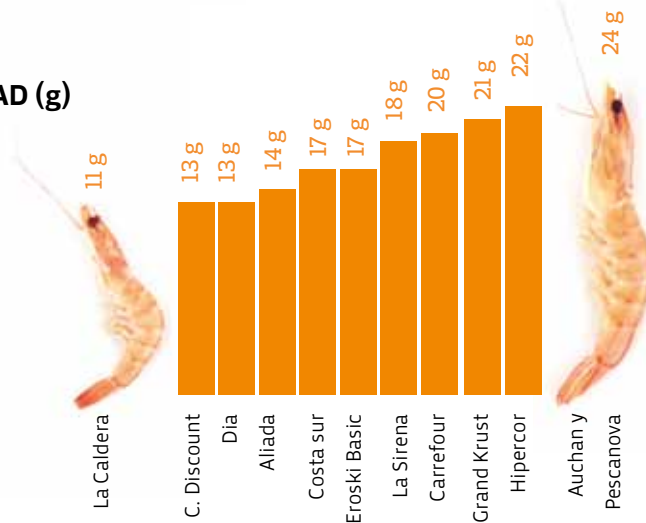


### Cuanto más pequeños, más desperdicio

En las cajas viene indicado el número de unidades, pero con una oscilación exagerada. Por ejemplo, La Caldera (Lidl) declara entre 64 y 80 piezas, un margen demasiado grande. Además, el recuento real nos acerca siempre a la cifra más alta (en este caso hay 77 piezas). Y es fácil adivinar que cuantos más langostinos, habrá más cabezas, más bigotes, más patas... ¡y al final la "chicha" resulta más cara!

### PESO MEDIO POR UNIDAD (g)

En un kilo de Auchan y Pescanova entran 41 piezas frente a las 93 minúsculas de La Caldera.



LANGOSTINOS COCIDOS CONGELADOS		PRECIOS		CARACT.		RESULTADOS							CALIFICACIÓN GLOBAL	
		Minimo - máximo por envase (euros)	Medio por kilo (euros)	Peso (g)	Nº de unidades anunciadas en el envase	nº de unidades reales	Etiquetado	Defectos	Frescura	Sal	Aditivos	Degustación		Higiene
★	<b>PESCANOVA</b> Langostino Vannamei cocido extra	10,18 - 12,15	13,99	800	de 24 a 40	37	+	□	+	□	+	+	+	74
○	<b>EROSKI BASIC</b> Langostinos cocidos	7,45 - 8,99	10,13	800	de 40 a 48	49	+	+	+	-	+	+	+	71
	<b>LA SIRENA</b> Langostino Vannamei cocido grande	8,95 - 9,49	12,25	750	de 30 a 45	41	□	□	+	□	+	+	+	66
	<b>CARREFOUR</b> Langostinos cocidos	7,50 - 8,15	9,57	800	de 32 a 40	40	+	+	+	-	□	□	+	63
	<b>ALIADA</b> Langostinos cocidos (Hiperacor, El Corte Inglés)	6,29 - 7,15	8,85	800	de 48 a 64	57	□	+	□	+	+	□	+	62
	<b>DIA</b> Langostino Vannamei cocido mediano	7,20 - 7,27	9,05	800	de 48 a 64	55	□	●	+	+	+	□	+	59
	<b>HIPERCOR</b> Langostinos cocidos ultracongelados	10,70 - 12,50	11,04	1.000	de 43 a 48	45	□	-	+	□	+	□	+	59
	<b>AUCHAN</b> Langostinos blancos cocidos gigantes (Alcampo)	7,95 - 8,79	11,54	700	de 21 a 28	30	+	□	+	□	+	□	+	58
€	<b>LA CALDERA</b> Langostino blanco cocido (Lidl)	5,99	7,49	800	de 64 a 80	77	□	+	+	□	□	□	+	57
	<b>GRAND KRUST</b> Langostino cocido	4,95	9,90	500	de 15 a 30	29	□	●	+	-	●	+	+	54
	<b>CARREFOUR DISCOUNT</b> Langostinos cocidos	5,50 - 6,75	7,88	800	de 60 a 68	59	+	□	+	-	+	-	+	51
	<b>COSTASUR</b> Langostinos cocidos congelados	6,45	8,06	800	de 32 a 48	43	□	●	+	□	●	□	□	47



**CUADRO CÓMO SE USA**

**Precios** Septiembre de 2013 en 6 grandes ciudades.

**Defectos** Se ha buscado la presencia de 18 defectos típicos (como melanosis), se ha medido la capa de hielo y se ha verificado que las tallas sean homogéneas.

**Aditivos** Comprobamos el contenido de sulfitos y la presencia de colorantes declarados en la etiqueta. Verificamos que no hay ni fosfatos ni otros conservantes como ácido benzoico.

**Degustación** Un grupo de jueces expertos ha degustado las muestras de manera individual y sin identificación. Han revisado si el aspecto general es apetecible, el color rosado, el olor a marisco, el sabor ligeramente salino y la textura consistente.

- ★ Mejor del Análisis
- Compra Maestra
- € Compra Ventajosa
- +
- Aceptable
- Malo
- Muy malo
- Muy bueno

Buena calidad

## Sulfitos para que las cabezas no se pongan negras

Uno de los mayores riesgos comerciales (que no sanitarios) es la melanosis, es decir, que la cabeza se ponga negra como consecuencia del proceso enzimático natural que provoca la polifenoloxidasas, proceso que no se detiene con la congelación. Para evitar el ennegrecimiento antiguamente se utilizaba

ácido bórico y era bien conocida la advertencia de no chupar la cabeza de las gambas y langostinos, ya que el ácido bórico es muy tóxico. Hoy en día su uso está prohibido y en su lugar se utilizan los sulfitos, un conservante-antioxidante que inhibe el ennegrecimiento, además del enranciamiento y el crecimiento microbiano. Pero los sulfitos tienen en su contra que son alérgenos y pueden desencadenar

**Buena noticia: no detectamos antibióticos ni metales pesados. No obstante, se recomienda no chupar las cabezas**

## DEFECTOS QUE DEBEN MEJORAR

### EN BOLSA ESTÁN MENOS PROTEGIDOS

Los langostinos de Grand Krust se presentan en una bolsa de plástico y, por ello, están más expuestos a golpes y aplastamientos que los demás, vendidos en cajas de cartón.



### LANGOSTINOS ROTOS

Restos de patas y colas, langostinos a los que les falta un trozo... Grand Krust es la marca que más unidades rotas presenta (un 27%). Por el contrario, en las cajas de Carrefour y La Caldera apenas existe este defecto.

### DEMASIADO HIELO

La capa superficial de hielo (glaseado) evita que el langostino congelado se estropee (oxidación, deshidratación,

efectos no deseables en personas con problemas respiratorios. Todas las marcas analizadas los usan y declaran en la etiqueta (E-223 y E-224); en todos los casos el contenido de sulfito está por debajo del límite máximo permitido y son los langostinos de Dia los que menos contienen.

Otra circunstancia relacionada con su cabeza es que es ahí donde se acumulan los metales pesados a los que el langostino hubiera estado expuesto en el mar. Y aunque no los hemos detectado (en concreto el cadmio), no puede descartarse que estén en otras partidas, por lo que aconsejamos no chupar la cabeza.

### Costasur y Grand Krust utilizan colorante

Aunque según nuestras pruebas los langostinos se congelaron con un buen nivel de frescura, hay fabricantes que no dudan en emplear colorante para avivar el tono rosado propio de este marisco. Por ello, penalizamos a Costasur y Grand Krust, ya que declaran en la etiqueta la presencia de E-120 (carmin cochinilla).

### Los del Lidl desde 7,49 euros/kg

Comparados con el langostino fresco nacional, los congelados son mucho más baratos: 10 euros/kg de media. Es más, nuestra Compra Vengajosa, los langostinos de La Caldera (Lidl), solo cuestan 7,49 euros/kg. Pero no es fácil hacer este tipo de cuentas: cada marca usa un envase con un peso diferente y existe una gran oscilación del número de unidades; si a esto añadimos que algunas marcas fabrican formatos específicos (por ejemplo, la caja de Pescanova en Mercadona es de 1 kg en lugar de la común de 800g), comparar los precios de los productos es muy difícil. Por eso en OCU abogamos porque se indique el número de unidades por kilo



quemaduras por frío). Ahora bien, esta capa debe ser muy fina, como hemos observado en Grand Krust y Aliada. Por el contrario, la capa de Dia y Costasur es demasiado gruesa.

### TALLAS POCO HOMOGÉNEAS

Los langostinos de una caja deberían tener una talla muy similar entre ellos. Auchan, aunque tiene a favor que es la marca con langostinos de mayor tamaño, presenta el defecto de más falta de homogeneidad en sus tallas.

## Langostinos galardonados

74

### PESCANOVA

La degustación realizada por expertos destaca su buen aspecto, coloración rosada, destacado olor a mar, textura firme y jugosa, y sabor suave.

De 10,18 a 12,15 euros (800 g)



71

### EROSKI BASIC

Presenta la mejor relación calidad/precio (hasta un 28 % de ahorro frente a Pescanova). Destaca por su frescura, aunque peca de exceso de sal.

De 7,45 a 8,99 euros (800 g)



57

### LA CALDERA

Pequeños y de calidad media, pero a muy buen precio (hasta un 46 % frente a Pescanova). De venta exclusiva en Lidl.

5,99 euros (800 g)

