

El atún blanco es rico en ácidos grasos omega-3, minerales y vitaminas D y B 12

SE CONOCE TAMBIÉN COMO BONITO DEL NORTE Y ES EL TÚNIDO DE PALADAR MÁS DELICADO CUANDO SE DEGUSTA EN CONSERVA. FRESCO ES LA AUTENTICA ESTRELLA DE LA COCINA ESTIVAL. PROTAGONIZA PLATOS GENERALMENTE SENCILLOS ENTRE LOS QUE DESTACA EL MARMITAKO. ADEMÁS DE SU ALTO CONTENIDO PROTEICO OTRO DE SUS PRINCIPALES VALORES NUTRICIONALES ES EL POCO COLESTEROL QUE APORTA: SOLO 38 GRAMOS

En España, uno de los principales países consumidores de pescado del mundo, existe una gran tradición en el consumo de pescados azules (aquellos cuya materia grasa es superior al cinco por ciento) y, entre ellos, ocupa un lugar muy destacado el atún blanco o bonito del Norte. Pero esta tradición en el consumo de túnidos no va acompañada del conocimiento generalizado por la población de las distintas especies que integran esta amplia familia, de ahí que sea conveniente destacar la diferencias morfológicas y gastronómicas de unas y otras.

Para ello nos vamos a centrar en las dos más representativas y cotizadas. El atún rojo y el atún blanco o bonito del Norte. El primero de ellos, también conocido como atún de aleta azul (*Thunnus thynnus*) es un pez robusto, de color azulado, con la carne roja y compacta. Puede llegar a medir tres metros, pero la talla media es de un metro. Es una especie muy demandada por el mercado japonés (sushi) y es la materia prima de la mojama.

Hay muchas formas de prepararlo: guisado, asado, frito, escabechado y, además de su carne, son muy apreciadas sus huevas.

El atún blanco o bonito del Norte (*Thunnus alalunga*), que en algunas regiones se llama albacora, es de menor tamaño (65 cm de media), con una carne más blanca, de gran calidad, con una textura incomparable y un sabor exquisito.

El bonito del Norte tiene el lomo de color azul oscuro, casi negro, y el vientre blanquecino. Se reconoce fácilmente por el gran tamaño de las aletas pectorales (en el atún son mucho más pequeñas) que le han dado el nombre (alalunga). Es una especie que vive alejada del fondo marino desplazándose, a finales de mayo o junio, de las proximidades de las Azores hasta el Golfo de Vizcaya y el mar del Norte, terminando la costera en el mes de septiembre.

En conserva, es el túnido de paladar más delicado. En fresco, es la estrella de la cocina estival. Protagoniza platos generalmente sencillos, como el bonito a la parrilla o el atun mechado, además del clásico atún con patatas, al igual que el encebollado. el mechado al horno, o con tomate, así como la ventrisca (para muchos la parte más sabrosa del atún) de bonito al vino blanco. Y. por supuesto el marmitako.

Además de las ventajas nutricionales por todos conocidas de los pescados azules, en las que ocupan un lugar destacado su composición en ácidos grasos (entre los que destacan los omega- 3), el bonito del Norte es un pescado muy recomendable por su riqueza en proteínas de alta calidad (23 g), en minerales y en vitaminas (en especial B 12 (5 microgramos) y D (25 microgramos), y por el poco colesterol que nos aporta (38 g).

Todo un lujo en nuestros platos.

Rafael Anson
Fundación Española de la Nutrición (FEN)