

Solo es bonito del norte el que pasa de 4 kg y se captura en el Cantábrico con anzuelo

SI NO CUMPLE ESTAS CONDICIONES ES, SIMPLEMENTE, ATÚN BLANCO. ESTE PEZ SE DISTINGUE POR SU CARNE CLARA, INFILTRADA DE GRASA, QUE ES LO QUE LE DA SU SABOR INTENSO Y SUS PROPIEDADES

En su viaje migratorio anual el Thunnus alalunga, que es como se llama científicamente al túnido conocido con los nombres de atún blanco o bonito del norte, llega a nuestras costas por esta época, alimentándose en su viaje de caballas, arenques, sardinas, calamares y crustáceos. Su lomo es azul oscuro y la parte inferior de los flancos y la zona ventral blancos un tanto marfileños.

Su carne es clara casi blanca, infiltrada de grasa, que le da sabor intenso y que hace que por su composición en ácidos grasos insaturados y especialmente en omega-3, su ingesta sea muy apropiada para regular el metabolismo del colesterol y para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Cuando este pez es capturado en nuestras costas del Cantábrico, con anzuelo, y tiene un peso mínimo de cuatro Kg., se le distingue con la marca de "Bonito del Norte", que se plasma en una etiqueta en la que se hace constar un distintivo de control, compuesto por la fecha de desembarco, barco en el que se capturó, equipo de inspección, puerto de desembarco y sello de Calidad Alimentaria.

Este sello garantiza al producto y le diferencia de los ejemplares capturados por las flotas francesas e irlandesas, mediante el sistema de "volantas", que son largas redes, que además de ser muy poco respetuosas con otras especies pesqueras, tienen el inconveniente de que la extracción es muy fatigosa para el pescado y su calidad se resiente.

BONITO EN CONSERVA

El Bonito del Norte, es ideal para la elaboración de conservas. Su preparación es muy simple. Consiste solamente en limpiar el pescado, cortarlo en trozos grandes y cocerlo a temperatura y tiempo exactos. A continuación se procede a quitar las espinas y la piel e introducir los trozos en latas o frascos de cristal, rellenar el envase con aceite, de oliva virgen mejor, o con escabeche en su caso, y esterilizar los envases herméticamente cerrados, en autoclaves a temperaturas de 116°C.

El producto final es una maravilla, que conserva sabor y aromas del pescado, y es una de las joyas que ofrece al mundo la industria conservera española, sobre todo si se trata de ventresca o de las preparaciones especiales, que se hacen en latas grandes y que ofrecen una única rodaja de bonito por envase.

Pero en esta estación, lo mejor es consumir las especialidades culinarias que ofrece nuestra cocina y entre ellas le sugerimos el "marmitako", nombre que en vasco quiere decir "de marmita", y con el que se, designaba a la comida tradicional de los pescadores. Cuando aún no se conocían las patatas, los tomates y los pimientos, se hacía con Waldo, pan y pescado recién cogido un sabroso cocido, que se acompañaba con vino, o sidra.

El descubrimiento de América aportó los ingredientes que hoy le dan carácter y calidad a un plato excepcional: el "marmitako", de mar y de huerta que combina los productos, en una preparación maravillosa.

La ventresca a la plancha, muy poco hecha, unos segundos solo por la cara interna y un poco más por la externa, un minuto aproximadamente en total, y rociada con una chispa de un buen vinagre de Jerez, una delicia. que si se acompaña con un blanco con madera, un "godello", por ejemplo. ofrece la oportunidad de disfrutar de un placer único.

Ismael Díaz Yubero

Fundación Española de la Nutrición (FEN)