

## **EL BONITO APORTA VITAMINA B12, NECESARIA PARA LA REPRODUCCIÓN CELULAR**

La B12 o cobalamina (compuestos que contienen cobalto) es una vitamina hidrosoluble, perteneciente al complejo 3, y que, junto al ácido fólico, vitamina B9, está involucrada en los procesos de crecimiento y multiplicación celular. No puede sintetizarse en el cuerpo humano por lo tanto, debe aportarse a través de la dieta. Se localiza, principalmente, en el hígado, los huesos, los productos Lácteos, los pescados y las levaduras.

Ahora que estamos en temporada sugerimos un plato de pescado que proporciona una dosis muy adecuada, el marmitako de bonito, creación de la cocina popular y marinera del País Vasco. En Madrid, lo prepara excepcionalmente el restaurante Príncipe de Viana (Manuel de Falla, 5).

Como decía el gastrónomo de tierra José María Busca Isusi, someter varios manjares a la acción del Fuego, después de rebozarlos en una salsa, es un alimento completo», pues incluye la proporción adecuada de patatas, tomates, cebollas o pimientos, además, es un manjar excepcional, denso y caldoso, cuya mejor versión se encuentra acaso en los puertos de pescadores.

Igual que los madrileños dan los vuelcos a su cocido, en ocasiones los vascos dan dos a su marmitako, el primero de ellos de caldo, al que se añaden unos trozos de pan. No obstante, casi siempre se reduce a un solo plato. El déficit de vitamina B12 da lugar a la anemia perniciosa y a la degradación de las neuronas. Por eso, nunca dejen de tomar lácteos, carnes y pescados. Las necesidades de esta vitamina oscilan en: los dos y los tres microgramos.

También se recomienda incrementar su ingesta durante los periodos de embarazo y lactancia.

Rafael Anson  
Academia Española de Gastronomía (AEG)