



SABROSO. El cocinero Roberto Cruz y el futbolista Julio Salinas sostienen una bandeja con un par de lomos de bonito. / JESÚ ONANDIA

DOS RECETAS

Lomo de bonito a la plancha

- **Ingredientes:** Un lomo de bonito del Norte cortado en tacos gruesos, como de unos tres centímetros. Pimientos rojos y verdes, un tomate y una cebolla. Aceite de oliva.
- **Preparación:** Ponemos a asar en el horno los pimientos, el tomate y la cebolla. Todo sin pelar. Una vez asado, pelamos y quitamos las pepitas. Lo cortamos todo en tiras y lo salteamos en una sartén con aceite de oliva. Reservamos. Cogemos el lomo, lo salamos al gusto y lo colocamos sobre la plancha. Vuelta y vuelta. El secreto es que no se seque, que quede jugoso el interior. Lo colocamos en el plato junto a las verduras y lo rociamos con un chorrito de aceite de oliva.

Carpaccio de bonito en escabeche de limón y piñones fritos

- **Ingredientes:** Un lomo de bonito del Norte, aceite de oliva, una cebolla, hojas de laurel, 3 ó 4 dientes de ajo, pimienta negra en grano, el zumo de un limón y piñones.
- **Preparación:** Limpiamos el lomo y lo envolvemos con film transparente. Lo metemos a congelar hasta que quede duro. Para el escabeche ponemos aceite en una sartén, añadimos la cebolla en trozos grandes, el laurel, los ajos y la pimienta negra. Lo sofreímos a fuego lento, hasta que coja color. Al retirarlo le añadimos el zumo de limón y una pizca de sal. Con cuidado, procurando hacer rodajas muy finas, loncheamos el bonito. Con una cuchara lo empapamos del jugo del escabeche por encima. Al tiempo, freímos en aceite unos piñones o los tostamos al horno. Los añadimos y espolvoreamos todo con cebollino o perejil.

► Recetas cedidas por la Asociación de Cocineros de Álava.

Sano, saludable, barato y sabroso, millones de kilos de este pescado azul acabarán en las cazuelas de las amas de casa

## Lo más bonito de cada verano

JULIÁN MÉNDEZ VITORIA

De alimento de marmita y batalla a joya gastronómica. De sospechoso pescado azul a alimento saludable. De seco y con aspecto de barra de pino lustrada con lejía a ocupar los mejores puestos en los manteles. El bonito ha experimentado en los últimos años una transformación espectacular. «Cuando se consume bonito del Norte estamos tomando un alimento saludable y sano y ayudamos al sostenimiento de nuestro sector pesquero. El bonito del Norte, el bonito vasco», subrayó ayer en Vitoria el consejero Iñaki Gerenabarrena— es capturado uno por uno con técnicas artesanas y selectivas que no diezman los

recursos pesqueros, toda una garantía de legalidad y sostenibilidad del medio marino».

Y no es sólo que de la pesca vivan 27.000 familias en el País Vasco o que el sector genere unos 24.405 millones de pesetas. No. Las 7.000 toneladas de bonito que la flota bonitera vasca descargó en los muelles durante la pasada campaña, constituyen también un caudal inapreciable de salud.

### Pescado contra el cáncer

«El bonito posee vitaminas y minerales en cantidades más elevadas que otros pescados. Y su grasa contiene ácidos grasos esenciales, los Omega-3, que juegan un gran papel contra el desarrollo de enfermedades cardiovascu-

lares y ayudan a reducir el colesterol», señaló Luis González de Galdeano, director de Salud Pública del Gobierno vasco.

Consumir pescado azul como verdol, anchoa o bonito, reduce el riesgo de padecer cáncer de colon, páncreas y estómago. La carne del bonito posee efectos antialérgicos y antiinflamatorios, ayuda a la prevención de enfermedades coronarias y contribuye a impedir la formación de colesterol, según se señala en un estudio de la Fundación Azti, el antiguo Instituto Tecnológico Pesquero y Alimentario vasco. De acuerdo con una encuesta de consumo, los ciudadanos vascos consumen unas cuatro raciones de pescado a la semana, la cantidad aconse-

Este año, cada ejemplar llevará una etiqueta con su procedencia

jada por los médicos. Pero hasta que llega a las pescaderías, el bonito del Norte ha recorrido un largo camino.

### Desde los Sargazos

Nacido en el mar de los Sargazos, frente al Golfo de México, donde los bonitos tienen su zona de puesta, llega al Cantábrico después de atravesar el Atlántico.

Si usted ve en la pescadería un bonito de unos 75 centímetros de longitud y 8 kilos de peso, tiene ante sí un ejemplar con tres años de vida. Los pequeños, de unos tres kilos, justo nacieron el verano pasado al otro lado del charco. El bonito vive unos 12 años.

Bajo el sobrenombre de bonito del Norte, precisa Josu Santiago, director de Pesca del Gobierno vasco, se comercializan dos especies diferentes: el atún blanco, con las características aletas pectorales muy desarrolladas, y la albacora. También aparece en las pescaderías el llamado atún rojo o cimarrón, en el que se ha especializado la flota basada en Fuerteventura. El conocido como atún claro, rabil o 'yellow finn' procedente de otras pesquerías llega al País Vasco para ser puesto en conserva.

De los 187 barcos que componen la flota atunera vasca de bajura, 114 emplean la técnica de la cacea (líneas de anzuelos que sueltan por ambas bandas del buque) y 73 pescan con cebo vivo, es decir, arrojan (macizan) pescado al mar y capturan con sus cañas los atunes que acuden a comerlo. La campaña de este año se inició en mayo en las cercanías de las islas Azores y, durante todo el verano, los barcos seguirán la migración de los bonitos hacia las costas cantábricas. Al tiempo, irán descargando sus capturas en las lonjas.

### Con etiqueta

Este año los consumidores podrán distinguir mediante una etiqueta la procedencia artesana de los bonitos. No obstante, siguen llegando a los comercios pescados capturados mediante volantas por las flotas irlandesa y francesa. La volanta es un arte de pesca no selectiva (se trata de redes a la deriva) que daña el ecosistema marino, una práctica para la que el consejero vasco de Agricultura y Pesca, Iñaki Gerenabarrena, solicitó un control muy riguroso.

JULIO SALINAS FUTBOLISTA

## «Parece que lo barato es malo y no es así»

J. M. VITORIA

Julio Salinas es la cara del bonito del Norte. Junto a Karlos Argiñano interviene en los espacios promocionales sobre este pescado azul de verano, «la mar de fresco, la mar de rico», como reza la promoción. —¿Le gusta el bonito? —Sí. De joven comía mucho. Siempre con tomate. Nos lo preparaba Maite, mi madre. Aún recuerdo la cazuela de barro con las tajadas. Y también atún en bocadillo. Me

acuerdo también mucho de los bocadillos de anchoas rebozadas. —¿Sigue tomando bonito ahora? —Lo cierto es que nadie te lo ofrece en un restaurante. Siempre te dicen que hay lubina, rodaballo, rape, merluza... Parece que lo barato, es malo. Y no es así. —¿Come mucho pescado? —Para un futbolista, la dieta es fundamental. Es uno de mis secretos: verdura, pasta, arroz, pescado y fruta. Soy más de pescado que de carne. Es muy sano y rápido de

preparar en estos tiempos dominados por la prisa en los que apenas se pisa la cocina. —¿En su etapa en Japón comió pescado crudo? —Sí, lo llaman 'sushi' y es su plato preferido. —¿Algún otro contacto culinario japonés? —Sí, uno inolvidable. Una mañana, los vascos que jugábamos en Yokohama nos fuimos a la lonja de pescado de Tokio. Fue una experiencia única. Clientes de

atunes rojos en el suelo con tipos pinchándolos para saber lo frescos que estaban, peces que no había visto nunca... Y una limpieza impresionante. Es que allí no oía a pescado... —¿Cómo ha sido la experiencia de rodar un anuncio con Karlos Argiñano? —Me he reído mucho. Karlos se reía por lo que me costaba pronunciar algunas palabras en euskera. Luego me tocó a mí el turno. Se pasó dos horas para conseguir dar cuatro toquecitos seguidos al balón con la cabeza. Y fue cansado. Tuve que estar un buen rato con un bonito de trece kilos en brazos. Hasta tenía el anzuelo en la boca...