

# Las recetas del mar de los cocineros de Gastroarte

Juan Antonio Camiñas<sup>1</sup>, Emilio Martínez de Vitoria<sup>2</sup> y Fernando Rueda<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Investigador del IEO y experto en recursos y pesquerías del Mediterráneo

<sup>2</sup>Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Fundación Iberoamericana de Nutrición

<sup>3</sup>Comisión Andaluza de Etnología del Patrimonio Histórico y presidente de Gastroarte

La bacoreta (*Euthynnus alletteratus*) es un pequeño túnido, cuya talla máxima en el Mediterráneo es de unos 100 cm y en torno a 12 kg de peso, distribuido por el océano Atlántico tropical y subtropical, el Mediterráneo, mar Caribe y golfo de México. Presenta el dorso azul oscuro con rayas que se extienden hacia delante hasta la mitad de la primera aleta dorsal; la parte inferior del cuerpo, blanco plateada, muestra varias manchas oscuras (no siempre patentes) entre las aletas pélvica y pectoral. Los adultos, predadores oportunistas, se alimentan casi de todo lo que se encuentran (crustáceos, peces, calamares, etc.), especialmente clupeidos.

La bacoreta y los pequeños túnidos en general, son explotados principalmente por pesquerías costeras y artesanales con una gran importancia social y económica en los países que los pescan, sobre todo en el Mediterráneo, la región del Caribe y África occidental. Las estadísticas son deficientes, pero ICCAT<sup>1</sup> indica que en 2016 se capturaron 14.076 t de bacoreta en el Atlántico y 9.788 t en el Mediterráneo, todos los países conjuntamente.

La bacoreta se incluye en los pescados azules por su contenido en grasa mayor de 5 g por 100 g de peso y su alto contenido en proteína de alto valor biológico (23-100 g); es decir, su composición en aminoácidos es muy adecuada para la síntesis de proteínas; además, es fuente de vitaminas del grupo B, especialmente de B12, Niacina y Selenio.

Se caracteriza por su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga de la serie omega-3, el EPA y DHA, con funciones importantes en las primeras etapas del desarrollo, esenciales en la maduración del sistema nervioso y, especialmente, en la



función visual. Su ingesta habitual en adultos se relaciona con una menor incidencia del Alzheimer. Por ello, las guías alimentarias para la población española recomiendan el consumo de pescado azul al menos dos veces por semana (1 ración=125 g) para cubrir estos requerimientos.



La bacoreta, de buena textura y sabor suave, se ha preparado en la cocina tradicional igual que su hermano mayor el atún, incluidas la salazón o mojama y la conserva en aceite. Al no figurar en la lista de pescados más demandados en los mercados del sur y dada las escasas diferencias y menor precio, es frecuente encontrarlo en los puestos con la etiqueta de "bonito". Sin embargo, en otras re-

giones, como en las Antillas, es muy valorado y alcanza precios elevados.

## Restaurante Bardal

El Restaurante Bardal –Ronda–, reconocido con su primera estrella Michelin en 2017, está conducido por Benito Gómez, barcelonés de nacimiento y rondeño de corazón, que nos ofrece hoy un plato actual con sabor tradicional; el gazpachuelo vegetal de bacoreta:

**Ingredientes:** medio kg de tomates verdes, 100 g de aguacate, 200 g de hojas de albahaca, mayonesa, sal. Para los tomates rellenos; tomates cherry nixtamalizados, piel de caldo de bacoreta, aceite de espinas y piel de bacoreta. Para el gel de albahaca; 100 g de lomo de bacoreta fresco, 300 g de gel de albahaca,

pétalos de martencía, hojas de acedera marina, brotes de albahaca joven, flor de ajo rosa.

**Elaboración:** licuar los tomates verdes, colarlo y en ese licuado triturar la albahaca y el aguacate. Montar como si

fuera un gazpachuelo con la mayonesa. Reservar en frío. Los tomates nixtamalizados; introducir los tomates cherry en cal viva y seca. El caldo de bacoreta; elaborar un fumet con las pieles y espinas de la bacoreta. Rellenar los tomates nixtamalizados con el fumet. Obtener un aceite de bacoreta con sus pieles y espinas y macerar en él los tomates hasta su uso. El gel de albahaca: escaldar las hojas de albahaca y hacer un agua de albahaca. Cuajar 200 g de dicha agua de albahaca con 2 g de agar agar. Triturar.

**Emplatado:** disponer en medio del plato una porción del lomo de bacoreta, previamente soasada. Colocar al lado dos tomates rellenos de jugo de bacoreta, una pequeña ensalada elaborada con las hierbas y jarrear el gazpachuelo frío. ■



<sup>1</sup> Informe de la Reunión Intersesiones de Pequeños Túnidos de ICCAT de 2018 (Madrid, España, 2-6 de abril de 2018).