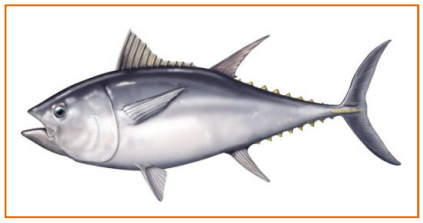
Guía del consumidor

La Guía del atún en casa

El atún rojo es uno de los pescados más bien valorados en nuestros días, tanto por su sabor como por sus propiedades nutritivas. Sin embargo, a menudo cuando vamos a comprarlo nos hacemos preguntas, y más teniendo en cuenta que es un producto de gama alta dentro del surtido de las pescaderías. Intentaremos resolver algunas de las preguntas más frecuentes para que seamos capaces de poder disfrutar siempre del mejor producto posible y saborear todas sus virtudes.

¿Todo el atún que podemos adquirir en la pescadería es atún rojo?

No.
Hay más de 50 especies de peces que se conocen como *atún*. Hay otras especies de atún muy parecidas al atún rojo del Atlántico. El atún rojo del Atlántico Sur, el atún rojo del Pacífico, el rabil... Son los que normalmente se usan para hacer atún en conserva, pero una vez cortados en el mostrador de la pescadería todos se asemejan; por lo tanto, lo mejor es preguntarlo a tu pescadero de confianza. Si quieres atún rojo de calidad, pide atún rojo del Mediterráneo (*Thunnus thynnus*), que es la especie más grande y vive entre el océano Atlántico y el mar Mediterráneo, donde se reproduce.



¿Está regulada la pesca de atún rojo?

La ICCAT (Comisión Internacional por la Conservación de los Atunes Atlánticos) es el organismo internacional que se encarga de la preservación del atún atlántico. Este organismo regula y fija las resoluciones referentes a la pesca, que permiten la supervivencia de las especies que protegen. Por ejemplo, establece la cantidad máxima de atún que puede pescar anualmente cada país. También regula el tamaño mínimo del pescado que se pesca, actualmente fijado en un mínimo de 30 kg para asegurar la supervivencia de los alevines.
Gracias a estos controles y regulaciones se ha conseguido parar la pesca indiscriminada del atún rojo y reducir drásticamente su pesca ilegal, para no solo proteger la especie sino también asegurar que podremos seguir disfrutándolo en la mesa.

¿Su consumo nos beneficia nutricionalmente?

El atún es uno de los pescados más nutritivos que podemos encontrar. Como pescado azul nos aporta unos beneficios que lo hacen muy recomendable.

- **Ácidos grasos insaturados omega-3**. Nos ayudan a regular el colesterol y evitar los coágulos sanguíneos. También contiene otros tipos de ácidos grasos insaturados, que son esenciales para el organismo humano.
- **Proteína de alto valor biológico**. La proteína de alto valor biológico es aquella que contiene más cantidad de aminoácidos esenciales. Con unos valores entre un 18% y un 24%, es el pescado que más proteína nos aporta.
- **Vitamina A**. También es rico en vitamina A, que ayuda a mantener la vista en buenas condiciones, y **vitamina D**, que nos ayuda a absorber mejor el calcio de los alimentos.
- **Minerales**. Destacan el fósforo, que regula la actividad muscular; el magnesio, que mejora el sistema inmunitario, y el hierro, necesario para la formación de la sangre.

Deben comerlo con moderación aquellas personas que tengan problemas de gota o ácido úrico.

¿Es verdad que tiene mucho mercurio?

Según un estudio publicado en 2006 por ACSA, llamado "Contaminantes químicos en el pescado y el marisco consumidos en Cataluña", los niveles de mercurio detectados en el atún tienen menos de la mitad de los mínimos marcados por la CE; muy inferiores, pues, a otras especies del mar que consumimos habitualmente. Además, estas cantidades máximas fijadas por la CE ya son muy seguras de por sí, pues los controles que se establecen son muy rigurosos.

¿Y el Anisakis?

Parásito que se encuentra en los intestinos y en la musculatura de ciertos pescados, al ser ingerido por el ser humano puede generar dolores gastrointestinales, vómitos y náuseas.
Para evitar contaminarse hay que eliminarlo. ¿Cómo?

- Si te lo quieres comer crudo, congélalo como mínimo de un día para otro.
- Si lo tienes que cocinar, no hay que congelarlo. Solamente te tienes que asegurar que esté muy cocido.

Sin embargo, si compras un buen atún rojo del Mediterráneo, es poco habitual encontrar estos parásitos tan molestos.

¿Qué se le puede preguntar al pescadero sobre el atún?

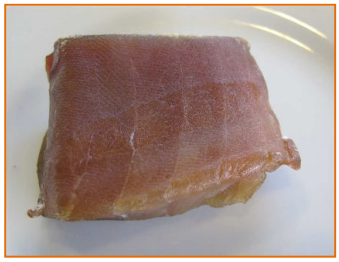
Una vez se ha hecho el despiece del atún rojo para ser vendido es difícilmente identificable con respecto a las otras especies de atunes. Es por ello que debemos confiar en nuestro pescadero para que nos informe de lo que estamos comprando y nos asegure que pagamos un precio justo. El atún rojo de L'Ametlla de Mar siempre viene acompañado de un distintivo que lo identifica.

El vendedor deberá proporcionar:
- Nombre comercial de la especie (atún común o rojo, atún común o rojo del Atlántico)
- Nombre científico (*Thunnus thynnus*)
- Mención de "producto descongelado", si procede.

¿Cómo puedo saber si el atún es fresco?

Una vez pescado, el atún debe pasar un periodo de reposo, parecido al que pasan las carnes rojas, para que la carne no sea dura. Este tiempo dependerá del tamaño del atún, pero suele ser entre dos y tres días; es decir, en el caso del atún el recién pescado no es el mejor.

En la pescadería fíjate en lo siguiente:
- **Superficie húmeda y reluciente.** Desconfía si la carne parece reseca y tiene un color opaco.
- **Sin olores desagradables.** El atún es un pescado que no suele oler; si huele, ni te acerques.
- **Color rojo brillante.** Un rojo o un rosado intenso nos indican que estamos ante un atún rojo del Mediterráneo. El color marrón significa que está oxidado.
- **Carne de textura firme y elástica.** Al apretar la carne con el dedo y retirarlo, esta recupera su forma (hazlo en casa, una vez lo hayas comprado; tampoco hay que manosearle el género al pescadero).
- **Sabor en crudo sin puntos metálicos ni ácidos.** ¿Verdad que a veces el charcutero nos deja probar un buen jamón antes de comprarlo? ¡Hagamos lo mismo con el atún!



Porción de lomo de atún fresco y al cabo de 48 horas.

Una vez en casa, ¿cómo lo tengo que guardar?

El atún es un pescado muy seguro a nivel de contaminaciones, pero a la vez pierde sus mejores propiedades muy rápido. Por lo tanto, nos lo debemos comer el mismo día o, si no, congelarlo, igual que hacemos con las buenas gambas. Vamos a seguir unas pequeñas instrucciones de conservación para degustarlo siempre en las mejores condiciones:

- Si no te lo vas a comer el mismo día, justo llegar a casa envuélvelo con papel film, ponlo en el congelador y cómetelo antes de 15 días.
- Para descongelarlo el mejor procedimiento es sumergirlo en agua fría con sal (2 cucharadas soperas de sal por un litro de agua) fuera de la nevera. No lo dejes demasiado rato; el tiempo justo para que se descongele. Con la sal, el atún no quedará aguado.
- Si es para un consumo cercano, habrá que guardarlo entero envuelto con papel film o papel de aluminio, y refrigerado a 4 °C. Cuanto más gruesos sean los cortes más se conservará.
- Si quieres hacerlo muy bien, pide unas cuantas hojas de papel encerado en tu carnicería y envuelve el atún con ellas.
- A veces el atún coge un poco de color marrón en pocas horas; no te preocupes, es normal. Pero esto significa que te lo tendrás que comer si lo quieres disfrutar como es debido.

¿Qué partes del atún puedo cocinar? ¿Qué cocción es mejor para cada parte?

En cada lugar del mundo el atún se corta y se come de forma diferente. En general podríamos decir que del atún se aprovecha todo, ¡o más bien diríamos que hoy en día desaprovechamos mucho de él! Aparte del lomo y la ventresca el atún tiene otras partes deliciosas, como la facera, el morrillo o la parpatana, que te sorprenderán. También se aprovechan algunos despojos o partes menos conocidas, como el corazón, la tripa o el hígado, pero es difícil adquirir estos productos si no es en distribuidores especializados. Sin embargo, antiguamente eran los productos habituales en recetas tradicionales de marineros.

Lomo

Ventresca

Morrillo

Facera

Parte del atún	Cantidad relativa de		Método de cocción												
	Fibra	Grasa	Crudo	Parrilla	Plancha (200°C)	Plancha (230°C)	Horno (110°C)	Horno (180°C)	Estofado / guisado	Baja T° vacío) 50°C	Baja T° vacío) 65°C	Confitado en aceite (50°C)	Marinado en ácido	Conserva (aceite)	Escabeche
Lomo magro	–	–	✓✓✓	✗	✓	✓✓	✗	✓	✓✓	✗	✗	✗	✓	✓✓	✓✓✓
Lomo graso	–	+	✓✓✓	✓	✓	✓✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✓✓
Ventresca	+	++	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✓✓
Ventresca grasa y fibrosa	++	+++	✗	✓✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓✓	✓✓
Morrillo	++	+	✗	✓✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓	✓✓	✗	✓	✗	✗	✓✓✓	✓✓✓
Facera	+++	–	✗	✓✓✓	✓	✓	✓	✓✓	✓✓✓	✗	✓	✗	✗	✓✓	✓✓✓

Criterios de cocción	
Muy adecuado	✓✓✓
Adecuado	✓✓
Óptimo	✓
No aconsejado	✗

¿Cómo lo tengo que cortar?

Dependiendo de cómo lo quieras cocinar, pídele al pescadero que te lo corte más o menos grueso. Si te gusta crudito, que no sea demasiado fino, y si lo quieres para guisar, pide un corte muy grueso y después lo acabas de cortar en casa. ¿Cómo?

- Siempre cortamos a contrafibra. Esto es: en perpendicular a las líneas blancas que verás en la carne del atún.
- El cuchillo, ¡muy afilado! El corte será más fino y nos costará menos cortarlo.
- El movimiento del cuchillo siempre es desde delante hacia atrás y procurando hacer un solo corte.

¿Con qué combina bien?

El atún rojo del Mediterráneo es un producto muy versátil que combina con infinidad de ingredientes. La Fundació Alícia, en colaboración con Marc Miró, cocinero de L'Ametlla de Mar, y con el asesoramiento de Josep Margalef y Rosalía Ponsarnau, ha desarrollado un recetario basado en la cultura gastronómica propia de Cataluña, al que se añaden un par de recetas.

Pincho moruno de atún con cuscús

Ingredientes (para 4 personas):

- 400 g de lomo de atún
- Pimentón dulce
- Comino en polvo
- Cardamomo
- 200 g de cuscús
- 80 g de zanahoria
- 40 g de cilantro
- 40 g de perejil
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración:

1. Cortar el atún a dados de unos 2 cm por cada lado.

2. Marinar el atún con la mezcla de especias y aceite y dejar reposar en la nevera durante un mínimo de 3 horas o, a poder ser, toda la noche.

3. Clavar las brochetas de madera con 3 o 4 dados de atún. Marcar en la plancha caliente (si se quiere se puede acabar la cocción en el horno).

4. Cocer el cuscús y, una vez frío, mezclar con el perejil y el cilantro picado, unos dados de atún crudo y aliñar con el zumo de un limón, sal, pimienta y aceite de oliva.

5. Servir una base de cuscús en el fondo del plato y cruzar dos pinchos encima.

Observaciones:

Una inspiración cárnica procedente de la gastronomía árabe aplicada al atún.

Meloso de atún con setas

Ingredientes (para 4 personas):

- 2 faceras de atún
- 200 g de setas de temporada
- 150 g de cebolla
- 100 g de tomate
- 1 ajo
- 40 g de perejil
- 50 g de avellanas
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 100 ml de caldo de atún o agua
- 1 ramita de tomillo

Elaboración:

1. Cortar las faceras a tiras y enharinarlas. Freír en aceite de oliva y reservar.

2. En el mismo aceite hacer un sofrito con la cebolla y el tomate.

3. Una vez el sofrito está bien caramelizado, añadir las setas limpias y cortadas y cocer el conjunto.

4. Añadir el caldo, la rama de tomillo y las faceras y dejar estofar el conjunto entre 15 y 20 minutos.

5. En el último momento, incluir el picadillo, dejarlo cocer 5 minutos, rectificar de sal y pimienta y servir.

Observaciones:

Este estofado tiene el auténtico sabor de un fricandó de ternera con setas.