

?Peix blau, petit i fresc

Manresa no és una ciutat pesquera, però té peixateries a cada cantonada. Com a éssers humans, necessitem consumir peix perquè és una font de proteïna animal que ens ajuda a crear múscul i teixit, entre d'altres. Segurament heu sentit dir que hi ha dues varietats de peix: el blanc i el blau.



Es recomana consumir peix blau al migdia i peix blanc a la nit, ja que el blau conté més àcids grassos poliinsaturats com l'omega 3. És preferible que el peix blau que s'hagi de consumir, sigui petit ja que està menys contaminat. Així doncs, d'entre la varietat de peix blau, en trobem diferents espècies, sigui a la peixateria, congelat o en conserva, com ara sardines, anxoves, cavalla, truita de riu, congres, tonyina, bonítol, salmó, etc. Tots ells bastant reconeguts a nivell organolèptic, però quina és la diferència entre el bonítol i la tonyina?

«És preferible que el peix blau que s'hagi de consumir sigui petit, perquè està menys contaminat»

El bonítol i la tonyina pertanyen a la família dels túnids, però provenen d'espècies diferents i es confonen bastant per la semblança a nivell estètic. Ambdós són rics en minerals, àcids grassos poliinsaturats i rics en vitamina B, malgrat que la tonyina sol ser més greixosa que el bonítol. El bonítol del nord, també conegut com a tonyina blanca, sol ser capturat a les aigües del Cantàbric i de l'Atlàntic, en canvi la tonyina es pesca a tot el món i es comercialitza arreu per l'alt consum de sushi. Pel que fa al paladar, el bonítol sol tenir una ventresca més saborosa que la tonyina, ja que és més aspra i més fosca. Però a vegades, si la tonyina és clara, és quan ens fa confondre i pensar que estem comprant bonítol.

La mitjana de pes de les tonyines oscil·la entre 220 i 250 quilos i solen ser més grosses que el bonítol, ja que aquest no s'enfila gaire més dels trenta quilos. Així doncs, és preferible que acostumem les papil·les gustatives al bonítol, ja que és un peix blau ric en nutrients i amb un baix nivell de disruptors endocrins gràcies a la seva mida i poca contaminació, tot i que sigui poc apreciat pels consumidors. A l'hora de comprar peix, és preferible que sigui fresc abans que congelat, però cal que compleixi un reguitzell de característiques a nivell d'aspecte. Que els ulls

brillin, que la pell estigui tensa i rígida, que faci olor de mar, que no presenti secrecions, que l'abdomen brilli i no presenti taques, que l'anus es trobi tancat i que les espines siguin dures, de color blanc nacre. En el cas que no es pugui comprar peix fresc, si es compra en conserva que sigui amb oli d'oliva verge i de bona qualitat.