

PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Albacores i melves

Si la setmana passada xerraven de la llampuga com a peix de temporada, no podem passar per alt l'altre peix d'aquesta època l'albacora i les melves

Començarem per la albacora, bacora, bacoreta, o tonyina blanca (*Thunnus alalunga*) és un peix semblant a la tonyina, però més petit, de cos fusiforme, amb el dors blau fosc i el ventre blanc, d'aquí el seu nom de tonyina blanca. Els mascles poden arribar a assolir els 120 cm de longitud total i els quasi 20 kg de pes. Té una carn molt ferma i molt apreciada, la pesca pot ser semi industrial, artesanal i esportiva. Es captura amb diverses modalitats de pesca, com són el palangre de superfície, encerclament, curricà i pesca esportiva.

A final de l'estiu arriben a les costes del nord de Mallorca. No obstant la tonyina blanca està sempre en moviment, nedant grans distàncies al llarg de la seva vida, principalment perseguint els seu principal aliment, els calamars.

Igual que la llampuga que coneguerem la setmana passada les albacores produeixen milions d'ous. Aquest animals arriben a assolir la maduresa sexual en aproximadament 5 anys i viuen al voltant dels 10 anys. Les llampugues sols arriben al 5 anys (me vaig oblidar de dir vos-ho la setmana passada).

La melva, més petita que la albacora presenta un cos allargat, fusiforme, gairebé cilíndric en els joves, sense escates. Presenta una coloració gris/ blavós brillant, més fosca pel dors, blanquinós pel ventre; al dors uns dibuixos de línies obliqües irregulars negres al llarg de tot el seu cos. Aquests dibuixos són fàcilment identificables. Com ja he dit són bastant més petites que les albacores, arribant a una longitud màxima fins a 50 cm i pes fins a 1,5 kg.

La albacora i la melva no estan soles, a les nostres aigües es poden trobar més d'una desena de 'tonyines' essent les més comunes el bonítol (*Sarda sarda*), el bonítol de ventre ratxat (Katsuwonus pelamis), la ullada o bonítol del nord (*Thunnus alalunga*) o la tonyina o tonyina vermella (*Thunnus thynnus*); entre d'altres.

Apart de les evidents diferències físiques o de mida entre d'elles, comparteixen moltes característiques organolèptiques:

• Són peixos blaus, amb un al contingut de greix i son perfectes per a fer fregides, al forn (humit) o en salsa. Torrades queden un poc seques.

• També són bones per a fer sushi o ceviche, previa congelació.

• Aquest greix que presenta la carn de les tonyines el aporat té un sabor intens i una mica ferrós que recorda en certa manera al sabor del bestiar boví. Això és degut sobretot a l'enorme quantitat de mioglobina amb què oxigena les fibres musculars.

• No obstant, dependen de les espècies que pesquem, pot ser xoqui una mica aquest sabor sanguini i metàl·lic.

• És dels pocs habitants del mar amb sang calenta (per respirar mai no es pot aturar, aquest intens exercici causa que la seva sang estigui sempre uns graus per sobre de la temperatura del mar).

• La pesca del túnids durant està documentada des de temps dels fenicis que van arribar fins i tot a encunyar monedes amb imatges de tonyines.

• També els romans van gaudir de valent amb la tonyina.

• La tonyina era comercializada en temps dels romans en forma de salao per tota la mediterrània.

Si tenim el compte el valor nutricional i organolèptic de la carn de tonyina hem de posar en valor el seu alt contingut de greix que te entre un 8 i 10% , i és un dels peixos blaus més consumits al nostre país. Aquest greix és ric en àcids grassos omega 3, que ajuda a disminuir els nivells de colesterol i de triglicèrids. Per aquest motiu, és recomanable el consum de tonyina i altres peixos blaus en cas de malalties cardiovasculars.

També és important el seu aport en proteïnes d'alt valor biològic (23 grams per 100 grams), fins i tot superior a les carns.La tonyina, també conté quantitats molt importants de vitamines liposolubles (solubles en greix) com la D, a més de les del grup B tals com la niacina, B6 i B12. El contingut en aquesta última supera el de les carns, ous i formatges

Tal i com us vaig mostrar la setmana passada, aquí us deixo un video de com preparar i arreglar una albacora.

https://www.youtube.com/watch?v=iTTU6LEsse4



CUINA DE TEMPORADA:

Melves al forn a la mallorquina

INGREDIENTS
Per a 15 persones

- 15 racions de peix de 200 grams (si el peix és sense espines ni pell)
- 5 manat de bledes
- 2 manats de porros
- 2 manats de cebes tendres
- 1 manat de julivert
- 4 cebes
- 1 cabeça d'alls
- 15 tomàtigues
- 15 patates petites
- Sal, oli, i pebre bo dolç

ELABORACIÓ:

- Netetjau el peix si es cau, pelau les patates i tallau-les a lames, feis igual amb les tomàtigues. La resta de verdures tallau-les a juliana.
- Preparau una mescla d'oli, sal i pebre bo dolç, i dins ella submergir-hi les patates, per després col.locar-les en muntets dins una palangana de forn. Passau el peix per la mescla d'oli i disposau-lo sobre les patates. Mesclau la resta de verdures (exceptuant les tomàtigues) i alinyau-les amb l'oli restant.
- Col.locau les verdures sobre el peix, i a sobre dels muntets la tomàtiga. Enfornau a 200°C uns 15 minuts +/-.



ESCOLA DE CUINA

- No ho sabia pero preparant aquest article he descobert que dia 2 de maig és el dia internacional de la tonyina. Això posa en rellevància la seva importància de la tonyina dins la gastronomia mundial.

- Possibles combinacions: La carn de tonyina combina molt amb espècies com el sèsam o el comí. En cru o marinat, per exemple al tàrtar, va bé amb l'alvocat i envinagrats com les tàperes o cogombres. A la planxa resulta excel·lent amb cítrics com la llima i sabors anisats com l'anet i el fonoll.