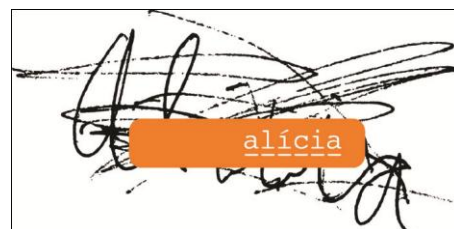


# Guia del consumidor



## La Guia de la tonyina a casa

La tonyina vermella és un dels peixos més ben valorats en els nostres dies tant pel seu gust com per les seves propietats nutritives, però sovint quan anem a comprar-la ens fem preguntes i més tenint en compte que és un producte de gamma alta dins de l'assortiment de les peixateries. Intentarem resoldre algunes de les preguntes més freqüents per a que siguem capaços de poder gaudir sempre del millor producte possible i assaborir totes les seves virtuts.

### Tota la tonyina que podem adquirir a la peixateria és tonyina vermella?

No.

Hi ha més de 50 espècies de peixos que es coneixen com a tonyina. Hi ha altres espècies de tonyina molt semblants a la tonyina vermella de l'Atlàntic. La tonyina vermella de l'Atlàntic Sud, la tonyina vermella del Pacífic, la tonyina d'aleta groga... Són les que normalment s'utilitzen per a fer tonyina en conserva, però un cop tallades al mostrador de la peixateria totes s'assemblen, per tant demana-li al teu peixater de confiança. Si vols tonyina vermella de qualitat, demana tonyina vermella del Mediterrani (*tunnus thynnus*) és l'espècie més grossa, viu entre l'oceà Atlàntic i el mar Mediterrani on es reproduïx.



### Està regulada la pesca de tonyina vermella?

L'ICCAT és l'organisme internacional que s'encarrega de la preservació de la tonyina Atlàntica. Aquest organisme regula i fixa les resolucions referents a la pesca que permeten la supervivència de les espècies que protegeixen. Per exemple, la quantitat màxima de tonyina que es pot pescar anualment per cada país. També regula la mida mínima del peix pescat, actualment fixada a un mínim de 30kg per assegurar la supervivència dels alevins.

Gràcies a aquests controls i regulacions s'ha aconseguit aturar la pesca indiscriminada de la tonyina vermella i reduir dràsticament la seva pesca il·legal i així no només protegir l'espècie sinó assegurar que en podrem seguir gaudint a taula.

## El seu consum ens beneficia nutricionalment?

La tonyina és un dels peixos més nutritius que podem trobar. Com a peix blau ens aporta uns beneficis que la fan molt recomanable.

- **Àcids grassos insaturats omega 3**, que ens ajuden a regular el colesterol i evitar els coàguls sanguinis. També conté altres tipus d'àcids grassos insaturats que són essencials per l'organisme humà.
- **Proteïna d'alt valor biològic** La proteïna d'alt valor biològic és aquella que conté més quantitat d'aminoàcids essencials. Amb uns valors entre un 18% i un 24% és el peix que més proteïna ens aporta!
- **Vitamina A:** També és rica en vitamina A, que ajuda a mantenir la vista en bones condicions, i **vitamina D**, que ens ajuda a absorbir millor el calci dels aliments.
- **Minerals:** destaquen el fòsfor, que regula l'activitat muscular, el magnesi, que millora el sistema immunitari, i el ferro, necessari per a la formació de la sang.

N'han de menjar amb moderació aquelles persones que tinguin problemes de gota o àcid úric.

## És veritat que té molt de mercuri?

Segons un estudi publicat el 2006 per ACSA i anomenat "Contaminants químics en peix i marisc consumit a Catalunya" els nivells de mercuri detectats a la tonyina tenen menys de la meitat que els mínims marcats per la CE. Molt inferiors doncs a d'altres espècies del mar que consumim habitualment. A més aquestes quantitats màximes fixades per la CE ja són molt segures de per si doncs els controls que s'estableixen són molt rigorosos.

## I l'Anisakis?

Paràsit que es troba als intestins i a la musculatura de certs peixos, al ser ingerit per l'ésser humà pot generar dolors gastrointestinals, vòmits i nàusees.

Per evitar la contaminació cal eliminar-lo. Com?

- Si te la vols menjar crua, congela-la com a mínim d'un dia per l'altre.
- Si l'has de cuinar, no cal congelar-la. Només t'has d'assegurar que sigui ben cuita.

Tot i això, si compres una bona tonyina roja del Mediterrani, és poc habitual trobar aquests paràsits tan emprenyadors.

## Què se li pot demanar al peixater sobre la tonyina?

La tonyina vermella, un cop porcionada per a ser venuda és difícilment identificable respecte les altres espècies de tonyines. És per això que hem de confiar en el nostre peixater/a per a que ens informi del que estem comprant i que en paguem el seu preu just. La tonyina roja de l'Ametlla sempre ve acompanyada d'un distintiu que l'identifica.

El venedor ha de proporcionar:

- Nom comercial de l'espècie (tonyina vermella o roja, tonyina vermella o roja de l'Atlàntic)
- Nom científic (*thunnus thynnus*)
- Menció de "producte descongelat" si és el cas.



## Com puc saber si la tonyina és fresca?

Un cop pescada la tonyina ha de passar un període de repòs, semblant al que passen les carns vermelles, per a que la carn no sigui dura. Aquest temps dependrà de la mida de la tonyina però sol ser entre els dos i tres dies o sigui que en el cas de la tonyina, la recent pescada no és la millor!

A la peixateria fixa't en el següent:

- **Superfície humida i lluent.** Malfia't si la carn sembla resseca i té un color opac.
- **Sense olors desagradables.** La tonyina és un peix que no sol fer olor, si en fa, no t'hi acostis.
- **Color vermell brillant.** Un vermell o un rosat intens ens indiquen que estem davant d'una tonyina roja del Mediterrani. El color marró vol dir que està oxidada.
- **Carn de textura ferma i elàstica.** Al prémer la carn amb el dit i retirar-lo, aquesta recupera la forma (això fes-ho a casa un cop comprada, tampoc cal remenar-li la mercaderia al peixater)
- **Gust en cru sense punts metàl·lics ni àcids.** Oi que a vegades el xarcuter ens deixa tastar un bon pernil abans de comprar-lo? Fem el mateix amb la tonyina!



Porció de llom de tonyina fresc i al cap de 48h.

### Un cop a casa com l'he de guardar?

La tonyina és un peix molt segur a nivell de contaminacions, però alhora perd les seves millors propietats molt ràpid per tant ens l'hem de menjar el mateix dia o si no congelar-la igual com fem amb les bones gambes. Seguim unes petites instruccions de conservació per degustar-la sempre en les millors condicions:

- Si no l'has de menjar el mateix dia, només d'arribar a casa embolica-la amb paper film i posa-la al congelador i menja-la abans de 15 dies.
- Per a descongelar-la el millor procediment és submergir-la en aigua freda amb sal (2 cullerades soperes de sal per un litre d'aigua) a fora de la nevera. No la hi deixis massa estona però, el just per a que es descongeli. Amb la sal, la tonyina no quedarà aigualida.
- Si és per un consum proper caldrà guardar-la sencera embolicada amb paper film o paper d'alumini i refrigerada a 4°C. Com més grossos siguin els talls més es conservarà.
- Si vols fer-ho molt bé, demana unes quantes fulles de paper encerat a la teva carnisseria i embolica la tonyina amb elles.
- A vegades la tonyina agafa una mica de color marró en poques hores, no hi pateixis, és normal. Però això vol dir que te l'has de menjar si la vols gaudir com cal.

**Quines parts de la tonyina puc cuinar? Quina cocció és millor per cada part?**

A cada lloc del món la tonyina es talla i es menja de manera diferent. En general podríem dir que de la tonyina se n'aprofita tot o més ben dit avui en dia en desaprofitem moltes coses! A part del llom i la ventresca la tonyina té d'altres parts delicioses com la galta, la clatellera o la parpatana que et sorprendran. També s'aprofiten alguns menuts o parts menys conegudes com el cor, la tripa, el fetge però és difícil adquirir aquests productes si no és en distribuïdors especialitzats, antigament eren els productes habituals en receptes tradicionals de mariners.



**Llom**



**Ventresca**



**Clatellera**



**Galta**

Part de la tonyina	Quantitat relativa de		Mètode de cocció												
	Fibra	Greix	Cru	Graella	Planxa (200°C)	Planxa (230°C)	brn (110°C)	brn (180°C)	Estofat / guisat	Baixa T° buit) 50°C	Baixa T° buit) 65°C	onfitat en oli (50°C)	Marinat en àcid	Conserva (oli)	Escabetx
Llom magre	-	-	✓✓✓	✗	✓	✓✓	✗	✓	✓✓	✗	✗	✗	✓	✓✓	✓✓
Llom gras	-	+	✓✓✓	✓	✓	✓✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✓✓
Ventresca	+	++	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✓✓
Ventresca grassa i fibrosa	++	+++	✗	✓✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓✓	✓✓
Claellera	++	+	✗	✓✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓	✓✓	✗	✓	✗	✗	✓✓	✓✓
Galta	+++	-	✗	✓✓✓	✓	✓	✓	✓✓	✓✓✓	✗	✓	✗	✗	✓✓	✓✓

Criteris de cocció	
Molt adequat	✓✓✓✓
Adequat	✓✓
Òptim	✓
No aconsellat	✗

## Com l'he de tallar?

Depèn de com la vulguis cuinar, demana-li al peixater que te la talli més o menys gruixuda. Si t'agrada crueta, que no sigui massa fina i si la vols per guisar demana un tall ben gruixut i després l'acabes de tallar a casa. Com?

- Sempre tallem a contrafibra. Això és en perpendicular a les línies blanques que veuràs a la carn de la tonyina.
- El ganivet ben esmolat! El tall serà més fi i ens costarà menys de tallar.
- El moviment del ganivet sempre de davant cap a darrere i procurant fer un sol tall.

## Amb que combina bé?

La tonyina roja del Mediterrani és un producte molt versàtil que combina amb infinitat d'ingredients. La Fundació Alícia en col·laboració amb en Marc Miró cuiner de l'Ametlla i l'assessorament de Josep Margalef i Rosalía Ponsarnau ha desenvolupat un receptari basat en la nostra pròpia cultura gastronòmica del qual s'afegeixen un parell de receptes.



## "Pintxo moruno" de tonyina amb cus cus

### Ingredients (per a 4 persones):

- 400g de llom de tonyina
- Pebre vermell dolç
- Comí en pols
- Cardamom
- 200g de cus cus
- 80g de pastanaga
- 40g de cilantre
- 40g de julivert
- 1 llimona
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



### Elaboració:

1. Tallar la tonyina a daus d'uns 2cm per cada banda.
2. Marinar la tonyina amb la barreja d'espècies i oli i deixar reposar a la nevera durant un mínim de 3 hores, o a poder ser, tota la nit.
3. Clavar les broquetes de fusta amb 3 o 4 daus de tonyina. Marcar a la planxa calenta (si es vol es pot acabar la cocció al forn).
4. Coure el cus cus i un cop fred barrejar amb el julivert i el cilantre picat, uns daus de tonyina crua i amanir amb el suc d'una llimona, sal, pebre i oli d'oliva.
5. Servir un llit de cus cus al fons del plat i creuar dos brotxetes a sobre.

### Observacions:

Una inspiració càrnica procedent de la gastronomia àrab aplicada a la tonyina.

# Melós de tonyina amb bolets

## Ingredients (per a 4 persones):

- 2 galtes de tonyina
- 200g de bolets de temporada
- 150g de ceba
- 100g de tomàquet
- 1 gra d'all
- 40g de julivert
- 50g d'avellanes
- Farina
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- 100ml de brou de tonyina o aigua
- 1 branca de farigola



## Elaboració:

1. Tallar les galtes a tires i enfarinar. Fregir en oli d'oliva i reservar.
2. En el mateix oli fer un sofregit amb la ceba i el tomàquet.
3. Un cop el sofregit ben caramelitzat afegir els bolets nets i tallats i coure el conjunt.
4. Afegir el brou, la branca de farigola i les galtes i deixar estofar el conjunt entre 15 i 20 minuts.
5. A l'últim moment incloure la picada, deixar-la coure 5 minuts, rectificar de sal i pebre i servir.

## Observacions:

Aquest estofat té l'autèntic gust d'un fricandó de vedella amb bolets.