

Societat

LA CONTRA

El blau saludable

El Museu de la Pesca de Palamós mostra les excel·lències del peix blau

22/06/10 02:00 - [ALBERT VILAR](#)

El peix blau –sardina, anxova, verat, sorell, tonyina o bonítol, però també alatxa, amploia, big, bacora, castanyola i melva– és molt saludable. El motiu? Conté el greix omega-3, que ajuda a reduir el colesterol –una de les grans malalties de la gent del Primer Món–, però també incrementa la concentració mental i millora l'estat anímic, com ho han demostrat estudis fets a Europa entre joves estudiants. Però, a més, aquest peix, que s'anomena blau perquè té més d'un 5% de greix, disposa d'una gran varietat de proteïnes –sodi, potassi, calci, fòsfor i ferro– i vitamines –A, B i D–. Un greix que, a part de la seva qualitat nutritiva, permet que es pugui conservar. Així podem trobar el salat, l'assecat, el fumat o el macerat en oli. Uns sistemes ja coneguts des de l'època clàssica. Els romans feien una salsa amb verats, anxoves i sorells macerats: era el garum, que podria ser com el quètxup actual.

El greix el tenen per poder fer grans viatges, que sempre fan en grups i entre dues aigües. Per exemple, les tonyines fan migracions de més de 6.000 quilòmetres per arribar a fresar a la Mediterrània. Cada espècie té el seu període òptim de consum, que és quan és més greixosa i gustosa. A la Mediterrània, el *Mare Nostrum*, les captures de peix blau representen el 55% del total. Les de peix blanc, per contra, un 31%. Un percentatge alt de peix blau, com també passa a altres parts del món, ja que és una espècie de peix que es troba arreu del planeta blau i, per les seves qualitats, a part de ser un producte econòmic –i més ara en època de crisi–, és consumit de forma massiva arreu del món. Això ha fet que algunes espècies comencin a notar aquesta sobreexplotació, com són les sardines i la tonyina vermella. Un consum que ve de l'antiguitat, tal com apareix en algunes receptes. La més antiga és del segle XIV o XV i parla de fer el plat amb tonyina o dofí. Diuen que la carn de dofí s'assembla a la de vedella.

Per divulgar les excel·lències del peix blau, com ja fa uns pocs anys es va fer amb la gamba, s'ha creat una exposició al Museu de la Pesca de Palamós, a la zona portuària. La mostra, que es va inaugurar ahir i restarà oberta fins a finals d'agost, aplega una sèrie de plafons on s'explica el peix blau, les seves característiques, propietats i, fins i tot, receptes. A més, complementat amb un audiovisual, peixos... Una proposta divulgativa que té el suport de Documare (Centre de Documentació de la Pesca i el Mar). Una mostra del que serà el futur espai del peix, que entrarà en servei aquesta tardor.

Darrera actualització (Dimarts, 22 de juny del 2010 12:00)



La mostra, tot i ser reduïda, engoleix els visitants. Foto: A.V.

Notícies de ...
[Palamós](#)

Publicat a

[El Punt Comarques Gironines](#) 22-06-2010 Pàgina 48