

Aitatxu

— RESTAURANTE GASTRONÓMIKO —

7 curiosidades del Atún Rojo

El Atún Rojo es uno de los pescados más exquisitos y demandados, del que en la actualidad sólo puede apreciarse su “levantá” en las almadrabas de Barbate, Conil, Zahara de los Atunes, Ceuta y Tarifa. Este pescado azul no falta en la carta de cualquier buen enclave gastro y Aitatxu, el restaurante vasco más sofisticado de Madrid, no podía quedarse atrás. Por ello, aporta 7 curiosidades de este apreciadísimo y codiciado pescado azul, a la vez que presenta su plato “Parpatana con salsa vizcaína y pimientos asados”. PVP: 20 €. aitatxu.com



- 1. El atún rojo no debe confundirse con el blanco o con el bonito del norte.** La diferencia fundamental entre ellos es el peso: el bonito del norte puede pesar hasta 20 kilos, mientras que el atún rojo llega a superar los 250 kilos. Otra de las semejanzas es que la carne del bonito crudo es

sonrosada y al cocinarla se vuelve blanca, mientras que la del atún rojo, aún cocinándolo, sigue manteniendo su color rojo original.

2. **El atún rojo está considerado por algunos expertos como el “ibérico del mar”**. Esto se debe a que es uno de los productos gourmet más demandados por los españoles en la actualidad.
3. **La parpatana es una parte exquisita del atún** que se ha convertido en una delicia gourmet. Un manjar que poco a poco se está incorporando a las más prestigiosas cocinas y que todo amante del buen comer no puede pasar por alto. Es la parte que divide la ventresca de la cabeza del atún rojo. Tiene dos texturas de carne, una muy grasa y veteada y otra, magra.
4. **El atún rojo es rico en ácido Omega 3 y en grasas DHA y EPA**. Este tipo de nutrientes protegen de las enfermedades cardiovasculares, como el infarto. A su vez, el atún rojo reduce el colesterol, ya que ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos y de colesterol en sangre. La EPA, por su parte, aumenta la liberación de la hormona de la felicidad: la serotonina.
5. **Contiene altos niveles de vitaminas B2, B3, B6, B9, B12 y E**. Una de las funciones principales de este complejo vitamínico es la de la metabolización de la energía, ya que la vitamina B1 es la encargada de transformar los hidratos de carbono ingeridos en glucosa, y esta glucosa es transformada en energía por las vitaminas B2, B3 y B6. Asimismo, la vitamina E es un estupendo antioxidante.
6. **Es bajo en calorías**. El atún rojo es el alimento perfecto en cualquier dieta, ya que contiene muy pocas calorías. Además, posee un alto contenido en magnesio, proteínas y selenio.
7. **Mejora las funciones cerebrales**. Son muchos los que aseguran que el consumo de atún rojo en personas de avanzada edad les ayuda a prevenir demencias y que a los jóvenes y adultos les ejercita la memoria, gracias a su elevado contenido en Omega 3.



Acerca de Aitatxu, Restaurante Gastronómico

Álvaro González de Audicana es el chef al mando de los fogones de **Aitatxu**, un **restaurante vasco** de altura, en el que ofrecen una atractiva cocina de mercado con toques creativos. Está situado en pleno barrio de Salamanca, en un local amplio, sofisticado y moderno.

La base principal en su cocina es la alta calidad de los productos y proveedores, lo que garantiza unas excelentes materias primas mejoradas con técnica y algunos recursos viajeros. Fiel a la tradición vasca y amante de la vanguardia gastronómica, el chef bilbaíno cuenta con una despensa en la que destacan verduras Km 0, propias y procedentes de huertos en la sierra de Madrid, auténtica carne de Kobe que importa de Japón o atún de Gadir.

Una cocina muy personal, de sabores nítidos, juegos de texturas y multitud de matices, texturas y temperaturas, en la que la técnica creativa está al servicio de una materia prima de lujo y que ha convertido a Aitatxu en uno de los selectos templos gastro que todo el mundo quiere probar en Madrid.

¿Dónde?

Calle Claudio Coello, 122, Madrid