merca Bilbao

Aitor Basabe

COCINERO DEL RESTAURANTE ARBOLAGAÑA EN BILBAO

"El consumo de pescado fresco y de temporada es fundamental en una dieta sana"

En Bilbao se come bien y de manera saludable. Aitor Basabe, cocinero de profesión, aboga por conservar esa tradición donde el pescado es una pieza clave de la dieta

Ainhoa Agirregoikoa

BILBAO – Cada vez son más las familias que se preocupan por mantener una dieta saludable como base para una buena calidad de vida. Aitor Basabe, cocinero del Restaurante Arbolagaña del Museo de Bellas Artes de Bilbao, habla de su experiencia sobre lo sencillo que puede resultar alimentarse de forma equilibrada gracias a los productos frescos y de temporada.

¿Qué entiende un cocinero como usted por dieta sana?

—Dieta sana es lo mismo que dieta equilibrada, es decir, una dieta en el que deben estar perfectamente equilibrados todos los valores nutricionales desde proteínas, calorías, grasas... Que no haya ni excesos ni carencias.

¿Es complicado llevar una dieta equilibrada?

—Ni mucho menos. Mucha gente ha perdido la costumbre de cocinar, sobre todo la gente joven. Hoy en día parece que para comer bien hay que ir a casa de amama, y no es eso, ni mucho menos.

Es común oír la excusa de la falta de tiempo, ¿se necesita mucho tiempo para llevar a cabo una dieta saludable?

—Como bien dices se trata de una excusa, simplemente. Comer bien y sano no implica tener que invertir mucho tiempo en elaborar los platos, es más, solo hay que poner ganas y, por supuesto, disponer de los productos necesarios.

Por tanto se puede hablar también de una compra saludable.

—Sí, claro, pero hoy en día nuestros proveedores nos lo ponen muy fácil. El consumidor dispone de todo tipo de productos frescos a su alcance desde frutas y verduras hasta carnes y pescado.

Aquí siempre ha existido una cultura gastronómica, una cultura que se enseñaba desde los propios hogares.

—Es cierto. Hay que intentar no perderla y para ello tenemos que trabajarlo desde casa. Nuestros hijos tienen que acompañarnos a hacer las compras y ver de cerca una pieza de carne o una pieza de pescado.

En el caso de este último, hoy en día es posible degustar pescado fresco sin que ello suponga ni un gasto elevado ni requiera mucho trabajo en su elaboración.

—Cada vez nos lo ponen más sencillo para disfrutarlo. Por un lado, los precios de algunas especies como la merluza han bajado mucho en los últimos años. Antes, el pescado era un plato de fiesta y ahora perfectamente se puede comer a diario. Por otro lado, las facilidades llegan desde el propio pescadero. Nos llevamos el pescado totalmente preparado a casa, cortado, limpio y listo para cocinar.

El pescado de temporada, ¿es la gran joya de nuestras pescaderías?

—Para mí es un verdadero placer llegar a casa en esta época y poder degustar unas ricas anchoas o una buena rodaja de bonito del Norte. El pescado de temporada es para disfrutarlo, sin más.

¿La calidad de nuestro pescado de temporada está fuera de toda duda?

—Aquí es donde intervienen los mayoristas. Sabemos que nos sirven lo mejor. Todo lo que nos llega de Mercabilbao cuenta con la total garantía de calidad y ello nos permite estar tranquilos. En Mercabilbao se encargan de que el pescado sea fresco y de la mejor calidad.

La confianza en el mayorista y en el pescadero es clave, ¿no?

—Por supuesto. El pescadero es para nosotros una persona de total confianza.

¿Se está recuperando la costumbre de acudir a los mercados tradicionales?

—A mí me llena de orgullo ver cómo acude la gente a los mercados municipales de Bilbao a realizar sus compras. El consumidor vuelve a darle valor a la compra cercana.

¿Cuál es para usted el pescado que define de la mejor manera a la cocina bilbaina?

—Para mí la merluza, el bonito o la anchoa.

¿Y el bacalao? ¿Con toda la fama que tiene?

—El bacalao se ha convertido en un símbolo de la ciudad de Bilbao, pero en mi opinión no identifica el pescado que nos gusta aquí. La ciudad de Bilbao es de pescado fresco, de pescado de temporada.

¿Qué argumentos utilizaría para convencer a una persona reticente a comer pescado porque le resulta engorroso, por ejemplo, quitar sus espinas?

—Hoy en día decir que el pescado es un engorro no es cierto. La espina no es ningún problema. Es más, si se quiere se puede llevar a casa la pieza sin espina. ●

RECETA

MERLUZA AL PILPIL

●●● **Ingredientes.** *Merluza/Aceite de arbequina/ Ajo/ Perejil/ Pimiento Choricero.*

●●● **Elaboración.** En primer lugar pedir al pescadero que despiece la merluza y saque unos medallones de los lomos.
Colocar la cabeza y la espina en una cazuela. A continuación, ponerle 1/3 de aceite de arbequina y 2/3 partes de agua, junto con un diente de ajo, unos rabos de perejil y un trocito de pimiento choricero. Colocar todo ello a fuego lento y dejar que rompa a hervir. Espumar y quitar las impurezas. Retirar del fuego y al cabo de 10 minutos, colar y poner el jugo obtenido a calentar. Poco a poco se irá reduciendo.
A partir de ese momento, se bate con una varilla, y una vez ligado, se introducen los lomos de merluza troceados ya fuera del fuego. Para acabar, se añaden unos guisantes y se deja reposar 4-5 minutos dependiendo del grosor de los lomos.