

LA MAR DE RECETAS Y UN

# BONITO

*en la mochita*









LA MAR DE RECETAS Y UN

# BONITO

*en la mochila*

Título del Libro: La mar de recetas  
y Un Bonito en la mochila.  
Prohibida la venta de esta publicación.

Primera Edición, marzo 2023.  
Edita: Páginas del Asón  
Diseño de Portada: Selma C.Bonfim  
Diseño Editorial: Selma C.Bonfim

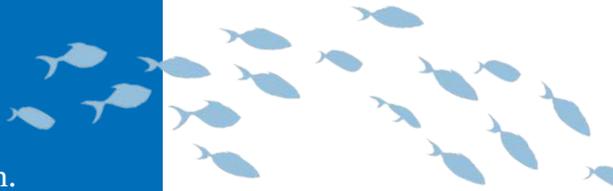
Agradecemos la colaboración de todas las personas e instituciones que han participado en la realización de este libro y a todos los chefs de origen Cántabro por sus acertadas recetas.

Textos, imágenes, videos y enlaces:

- Cofradía del Bonito del Norte de Colindres,
- Grupo de Acción Costera Oriental (GAC).
- TurismoColindres.es
- Cantabriaturismo.com
- www.burbujafilms.com
- Jaime Diez - Astraín Foces
- Luis Javier del Valle Vega “Dendecagüelu”

© Todos los Derechos Reservados.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright y del propietario de los derechos de autor. La infracción de dichos derechos constituye un delito contra la propiedad intelectual.





**Proyecto cofinanciado en el marco del Fondo  
Europeo Marítimo y de Pesca (FEMP)**





“Si es Bueno, Bonito y del Norte es de Colindres”.

## Dedicatoria a todos los pescadores



A todos los pescadores que salen cada día a pescar, ataviados con sus cortavientos, chalecos y buzos, dejando su aliento en el aire brillar. A todos ellos, de manos callosas y cansadas, piel curtida y dorada por la brisa del mar, suave olor a pescado y en la piel la sal. A todos esos valientes y honrados marineros, que luchan contra tormentas y mar bravía, hombres de corazón grande y alma sencilla, que cabalgan entre olas profundas y las estrellas les guían.

A todos esos humildes y eternos soldados del mar, que traen el pan a su casa, anhelando a sus esposas e hijos, a los que desean con fuerza abrazar, que traen la vida entre sus manos, y a veces la soledad en el alma, a todos ellos, muchas gracias por ser como sois y saber estar. Por todo esto y mucho más, desde la Cofradía del Bonito del Norte, a los marineros, esposas y familiares de estos guerreros del mar, estas páginas de pesca y gastronomía, con todo cariño os queremos dedicar.

# A la Mujer del Mar

## AGRADECIMIENTO



Me siento orgulloso de ser nieto, hijo y hermano de pescadores, estos hombres que con su trabajo han desempeñado una dura lucha para mejorar la evolución de las familias marineras. Hoy podemos ver en nuestro puerto de Colindres barcos modernos y competitivos, pero todo esto no habría sido posible sin el esfuerzo de nuestros abuelos, padres, tíos... que con mucho sacrificio lograron sacar adelante los barcos y sus familias.

Pero hoy quiero agradecer también públicamente el papel que han desempeñado las mujeres de los pescadores, casi siempre en la sombra, cuyo trabajo no se ha visto casi nunca reflejado, y no se le ha dado la importancia que en mi opinión merecen.

Mis recuerdos provienen de los años 50, una época oscura y dura, con embarcaciones precarias. No puedo imaginar cómo serían aquellos inviernos largos, fríos y duros y con pocos recursos económicos.

Las mujeres con múltiples obligaciones, los hijos, el marido, la casa, y el trabajo en las fábricas del pescado, pero era necesario para poder superar cada invierno, y aun así con estrecheces. Pendientes de plantar unas patatas, berzas, alubias y algo de maíz para las gallinas, para que no faltaran huevos y alimentos sanos y frescos que ofrecer a sus hijos.

Por todo ello pido un reconocimiento muy especial y sobre todo muy merecido para todas las mujeres de los pescadores, porque si existen “Los hombres del mar”, ellas son sin duda “Las mujeres del mar”, y merecen un lugar privilegiado en este mundo de marineros y pescadores, por eso enviamos desde estas páginas, un fuerte abrazo a todas ellas, las que aún siguen entre nosotros y también para las que ya se marcharon, pero que siempre estarán en nuestros corazones.

.....  
*José Miguel Echevarría*  
.....

## ÍNDICE

Una Cofradía joven .....	13
Himno de la Cofradía «Con la proa hacia el sol» .....	16
Bonito del Norte «El príncipe del mar» .....	18
Pez cosmopolita, viajero empedernido.....	22
Un mar de oportunidades.....	28
Fomento del empleo en el sector pesquero.....	40
Entrevista a pescadores.....	42
La marmita más popular es la de Bonito del Norte .....	47
Recetas con alma marinera.....	55
Delicias del Bonito del Norte en conserva.....	88
El valor de la pesca y la identidad pesquera.....	90
El importante papel del GAC Oriental.....	91
Cofradía de Pescadores San Ginés de Colindres.....	92
Enlaces de Interés.....	94



*I Capítulo de la Cofradía del Bonito del del Norte cebrado en Colindres. (Septiembre de 2019). Foto: José.Moll*



*II Capítulo de la Cofradía del Bonito del del Norte cebrado en Colindres. (Septiembre de 2021). Foto: José.Moll*

## *Una cofradía joven*

La historia de la Cofradía del Bonito del Norte de Colindres nace en una reunión, y del reflejo y síntesis de ideas de algunos hombres de la mar, cocineros y amigos cuya finalidad inicial era difundir «El Bonito del Norte».

La Cofradía comenzó su andadura en 2018 teniendo al frente como fundadores a Alberto Criado y Jesús Baquero, más conocido por su página gastronómica “El Mule Carajonero” y con Floren Bueyes como el primer presidente de la Cofradía, para dar impulso a esta nueva asociación gastronómica y diversos componentes como Alfonso Fraile, director de la Escuela de Cocina Las Carolinas y a Ricardo Ezcurdia, periodista gastronómico.

Apenas un año después, se celebró El Primer Gran Capítulo, el día 14 de septiembre del 2019, que pasaría a ser la primera reunión organizada por la Cofradía del Bonito del Norte de Colindres, amenizada con una feria agroalimentaria y un show cooking, teniendo el honor de contar con la Cofradía de la Nécora de Noja como padrinos y guías en este nuevo proyecto.

Actualmente, el funcionamiento de la Cofradía es muy dinámico, con un enfoque más moderno hacia nuevos objetivos, que han hecho que la Cofradía del Bonito del Norte de Colindres gane más visibilidad y relevancia tanto social como culturalmente.

Cabe destacar, que la Cofradía del Bonito del Norte de Colindres, es una de las cofradías más jóvenes, y que cada año se incorporan nuevos miembros de todas las edades. Las nuevas generaciones vienen pisando fuerte, formando así una cofradía sólida con un fin común, el cual no es otro que representar el Bonito del Norte, sus artes de pesca y sus diferentes modalidades culinarias más allá de las fronteras de Cantabria.

Algunos de los miembros que conforman la Cofradía del Bonito del Norte de Colindres son: Sergio Valle Brígido (Presidente de la Cofradía), José Luis Bustillo (Vicepresidente), Diego Ibáñez Darriba (secretario), Juan Antonio Pérez Borrajo (Tesorero), Ángel Antonio Solana, Vanesa Bustillo Cos, Marían Á. Echevarría Cacho, Baltasar Bustillo Donosti, Pedro Rasines Cayón, José Moll, entre otros. La Cofradía del Bonito del Norte ha nombrado durante estos años a varios cofrades de honor, entre ellos a Javier Incera Goyenechea (Alcalde de Colindres), José Basilio Otero (Presidente de la Federación Nacional de Cofradía de Pescadores), Miguel Ángel Revilla (Presidente de Cantabria), y a Cecilia Revuelta (Periodista cántabra de TVE).

Este encuentro es una hermosa unión de la gente en torno al Bonito del Norte, un producto que beneficia al pueblo y su entorno, y que además es un ingrediente imprescindible de nuestra gastronomía.



*III Capítulo de la Cofradía del Bonito del Norte celebrado en Colindres. (Septiembre de 2022. Foto: José Moll.*

## *Una imagen vale más que mil palabras*



Asimismo, hay que señalar la labor que realiza la Cofradía, tanto a través de los capítulos como del resto de actividades que se desarrollan a lo largo del año, dentro y fuera de la región, y su contribución a la promoción de Colindres y de su gastronomía.

Himno de la Cofradía  
del Bonito del Norte

## Con la proa hacia el sol



Eres refugio y sosiego en la oscuridad.  
Contigo ahogo las penas que no cura este mar.  
Mi alma navega cansada de tanto soñar.  
Solo tu mirada y tu risa me hacen brillar.  
Ya llega el Capítulo y hay que celebrar.

A muchos cofrades conocí en cada ciudad.  
Prepara tu gorra y tu abrigo, vamos a brindar.  
Eres mi grumete, testigo de esta realidad.

Marinero, que cruzas los mares, y dejas tu alma en la inmensidad.  
Marinero, intenta alejarte de la tempestad.  
Con tus ojos profundos y nobles quiero que me mires.  
Si eres bueno, bonito y del Norte, eres de Colindres.

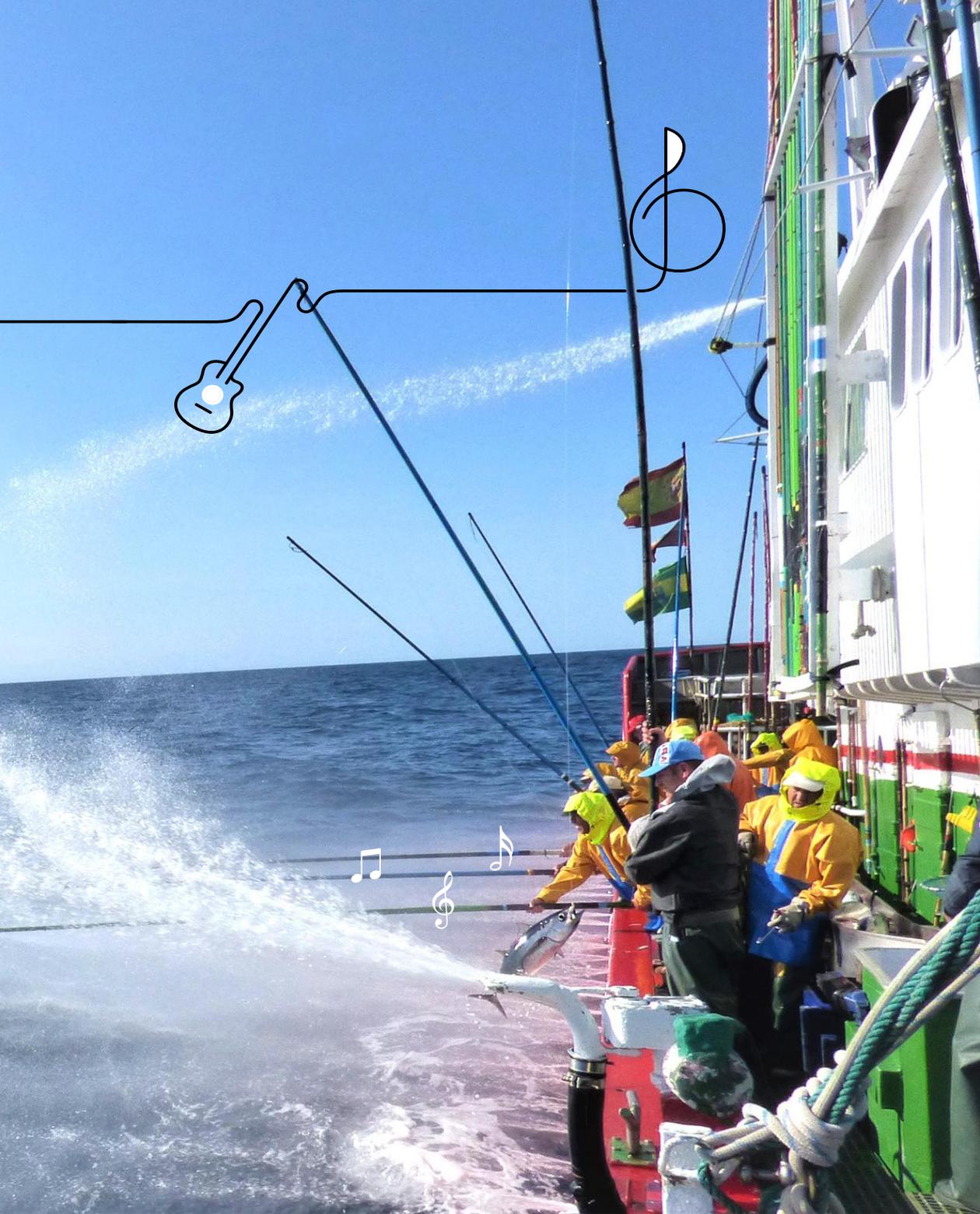
Marinero, recoge las velas, arría las velas, hay que regresar.  
En el puerto alguien te espera, y tu faro de nuevo vuelve a deslumbrar.  
Compartamos ese bonito, merecido con la proa hacia el sol.  
En esta Cofradía de amigos, tú serás quien siempre maneje el timón.

Marinero, que cruzas los mares, y dejas tu alma en la inmensidad.  
Marinero, intenta alejarte de la tempestad.  
Con tus ojos profundos y nobles quiero que me mires.  
Si eres bueno, bonito y del Norte, eres de Colindres.

---

© *Letra y música del cantautor colindrés: Álvaro Echevarría Cacho.*





*Barco San Roque Divino.*



## Bonito del Norte: el “Príncipe” del mar

THUNUS ALALUNGA

Mencionar en el norte de España en general, y en Cantabria en particular, el *Thunnus Alalunga* poco les dirá a muchos de los consumidores de pescado, pero si lo hacemos del Bonito del Norte todo cambia, y las muestras de pleitesía se sucederán. Túnido al que le va como anillo al dedo su nombre, BONITO, auténtico adjetivo calificativo de su físico. Pocos peces tan hermosos como él, arquetipo de los vertebrados acuáticos de respiración branquial.

De cuerpo proporcionado fusiforme, esbelto, alargado y redondeado, suavemente curvado; largas aletas pectorales muy juntas, de pedúnculo caudal con quilla central, rematado por una aleta caudal en uve perfecta y por una frente de ojos grandes, redondos, negros, vidriosos y orlados de amarillo; enorme boca con dientes cónicos y pequeños; reluciente y brillante piel a caballo entre la plata y el acero, azulado su lomo y carne rosada más que rojiza

---

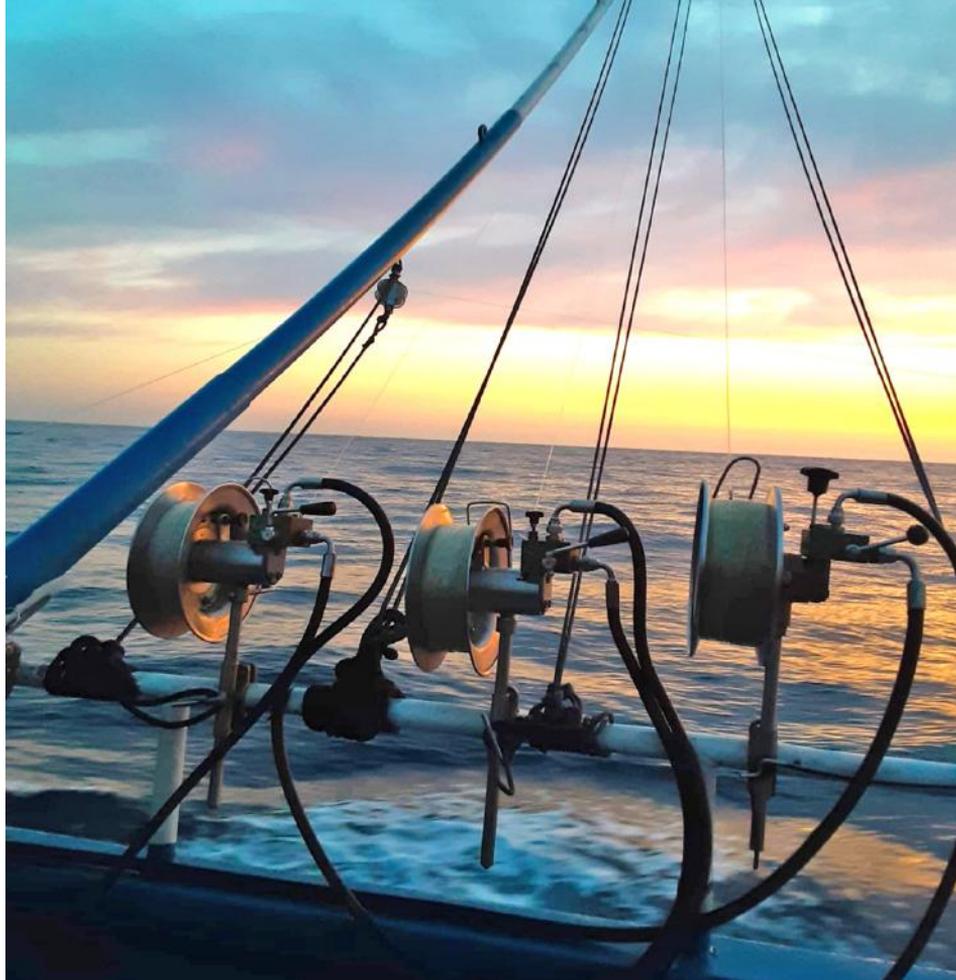
*Barco Bustillo Donosti. Foto: Cofradía del Bonito.*

## Es la especie más cotizada en el mundo gastronómico

hacia el centro con bloques de músculo rojo muy marcado, que hace las delicias de sus muchos comensales devotos que le esperan ansiosos por él embelesados. “El Bonito del Norte representa la gama más alta dentro de los túnidos” diferenciándose fundamentalmente por su exquisito sabor, suave textura y tono blanco. El Bonito del Norte, también llamado atún blanco es uno de los pescados azules más preciados. Sus aletas y su carne, lo diferencian del resto de su familia de los Thunnus.



*Barco San Roque Divino. Foto: Cofradía del Bonito del Norte Colindres.*



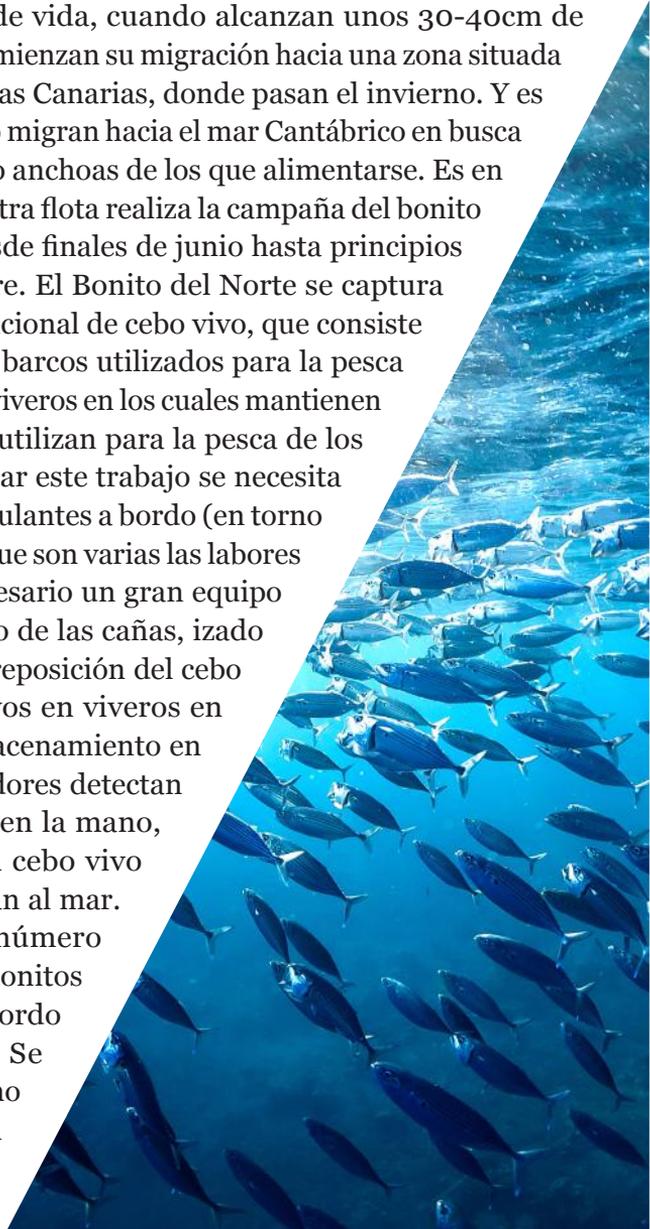
## “Bonito del Cantábrico capturado en la época de costera con caña, anzuelo y cebo natural

Atunes hay muchos y de buena calidad, como el claro (albacares), el del Pacífico (Orientalis), el del Sur (Macoyii), el Aleta negra (Atlanticus), el Rayado (Sarda,) o la Bonita (Obesus), pero ninguno como el del Norte, el auténtico bonito del Norte que se pesca en el Cantábrico durante el estío, con la excepción de su primo «el Rojo» (thynnus), también de muy alta calidad. El Bonito del Norte es un viajero empedernido, que realiza migraciones tróficas, de costumbres gregarias, cuyo área de reproducción se localiza en el mar de los Sargazos, el único mar sin costa del planeta, que está situado cerca de América del Norte y el Caribe.

---

*Barco Madre Lúcia, Laredo.*

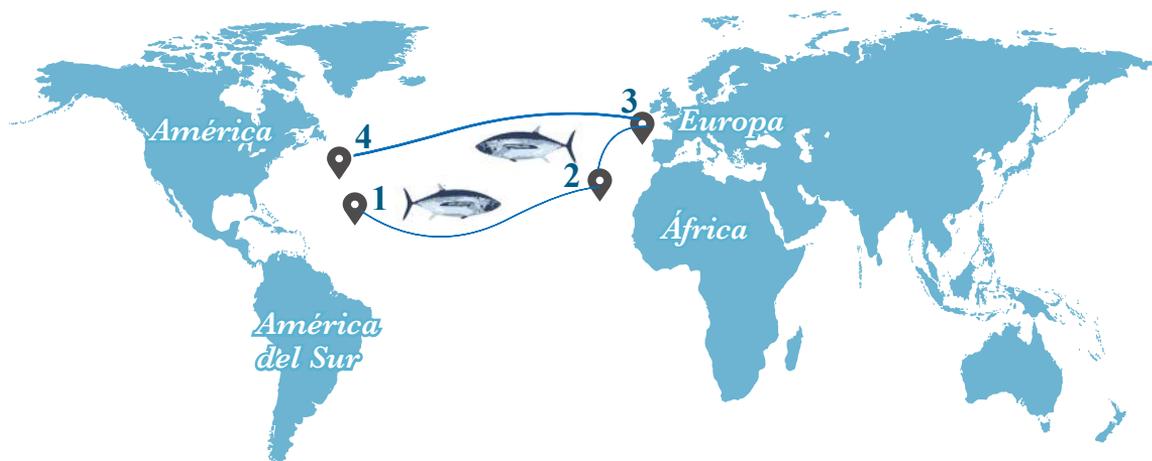
Tras su primer año de vida, cuando alcanzan unos 30-40cm de longitud, los bonitos comienzan su migración hacia una zona situada entre las Azores y las Islas Canarias, donde pasan el invierno. Y es en la primavera cuando migran hacia el mar Cantábrico en busca de bancos de sardinas o anchoas de los que alimentarse. Es en estas aguas donde nuestra flota realiza la campaña del bonito del norte, que dura desde finales de junio hasta principios de octubre o noviembre. El Bonito del Norte se captura mediante la pesca tradicional de cebo vivo, que consiste en caña y anzuelo. Los barcos utilizados para la pesca del bonito cuentan con viveros en los cuales mantienen vivo el cebo que luego utilizan para la pesca de los ejemplares. Para realizar este trabajo se necesita un gran número de tripulantes a bordo (en torno de 15 -16 de media) ya que son varias las labores a desempeñar y es necesario un gran equipo que coordine el manejo de las cañas, izado del pescado a bordo y reposición del cebo (que se mantienen vivos en viveros en el propio barco) y almacenamiento en frío. Cuando los pescadores detectan el bonito, con la caña en la mano, ponen rápidamente el cebo vivo en el anzuelo y lo lanzan al mar. Disponen de un alto número de cañas. Cuando los bonitos pican, son subidos a bordo por los pescadores. Se trata de una actividad no exenta de tensión, ya que se requiere fuerza y mucha pericia.



---

*Foto: Cofradía del Bonito del Norte Colindres*

## “Pez cosmopolita, viajero empedernido”



### Recorrido vital del Bonito del Norte

- 1 › Nace en el mar de los Sargazos  
(cerca de América del Norte, Caribe...)
  - 2 › Se desplaza hacia una zona entre  
Canarias · Azores · Madeira.
  - 3 › Sube hacia el mar cantábrico en busca  
de alimento (bancos de sardinas, anchoas...)
  - 4 › Vuelve a su origen para tener crías.
-

Con pesos que oscilan entre los cuatro y los treinta kilos «salvo raras excepciones», y una longitud que puede llegar e incluso superar los ciento cuarenta centímetros, sólo se considera del Cantábrico si se captura en la época de costera, cuando su punto de madurez es óptimo, con caña y anzuelo con cebo natural, para que no sufra y su carne sea de alta calidad. Capturas que se clasifican en tres tipos: monos «hasta 4 kilos», medianos «de 4 a 7» y grandes, «superior a los 7 kilos». A los fenicios se les otorga ser los introductores de la pesca de atunes en España, y a los romanos, como buenos aficionados al buen comer, que potenciaron su captura y crearon las infraestructuras para su salazón y conservación. Especie voraz, de alto metabolismo, su nutrición está basada en cefalópodos, pequeños crustáceos y peces pelágicos costeros como el bocarte, chicharro o caballa. Pescado azul de contenido graso elevado, rico en ácido omega3, proteínas, vitaminas y minerales. Su ingesta lo hace ideal para contribuir a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, para evitar los riesgos de formación de trombos o la reducción de enfermedades cardiovasculares. Gastronómicamente es versátil como pocos, gracias a su delicada textura, carne gelatinosa, grasa y delicado sabor, hacen que su ingesta forme parte tanto de la culinaria tradicional, como de la evolucionada y de la de vanguardia.




---

*Anzuelos utilizados en la pesca tradicional y artesanal del Bonito del Norte: Foto: Cofradía del Bonito.*

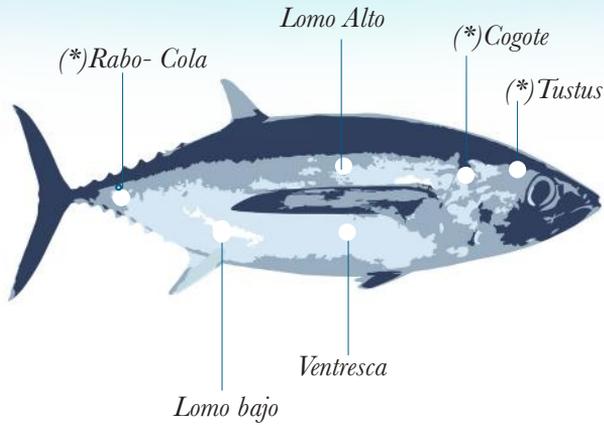
## Nuestro Bonito, pescado uno a uno con cebo vivo

Su sabrosa carne blanca se presta a cualquier elaboración de recetas y versiones que satisfacen todo tipo de paladares, y hacen que esté omnipresente en la práctica totalidad de la oferta hostelera norteña veraniega, desde la más modesta a la más alta. De su anatomía, destaca la “ventresca”, su parte más grasa, la zona adyacente a la cabeza por la parte ventral, con forma triangular, de músculo y piel donde se sitúan las aletas pectorales y cubren sus vísceras. Por su carnosidad le hace ideal su preparación a la plancha, siendo sus lomos y amplias rajadas las más adecuadas. Admite todo aquello que no eclipse su intenso sabor, vegetales «tomates, pimientos, cebollas», maceraciones, marinados, escabeches, aderezos, salsas, etc, son un complemento que nunca le restan, sino que incluso le enriquecen. Su consistente carne, que más de pescado parece de animal terrestre, sin apenas molestas espinas y su característica sequedad, hacen el resto, su analogía se basa en que como el totémico habitante de las dehesas españolas, de él se aprovecha todo.



*Barco Bustillo Donosti, en la Costera del Bonito.*

*Texto cedido a la Cofradía: [www.asturiasmundial.com/blogs/www.dendecaguelu.com](http://www.asturiasmundial.com/blogs/www.dendecaguelu.com)*

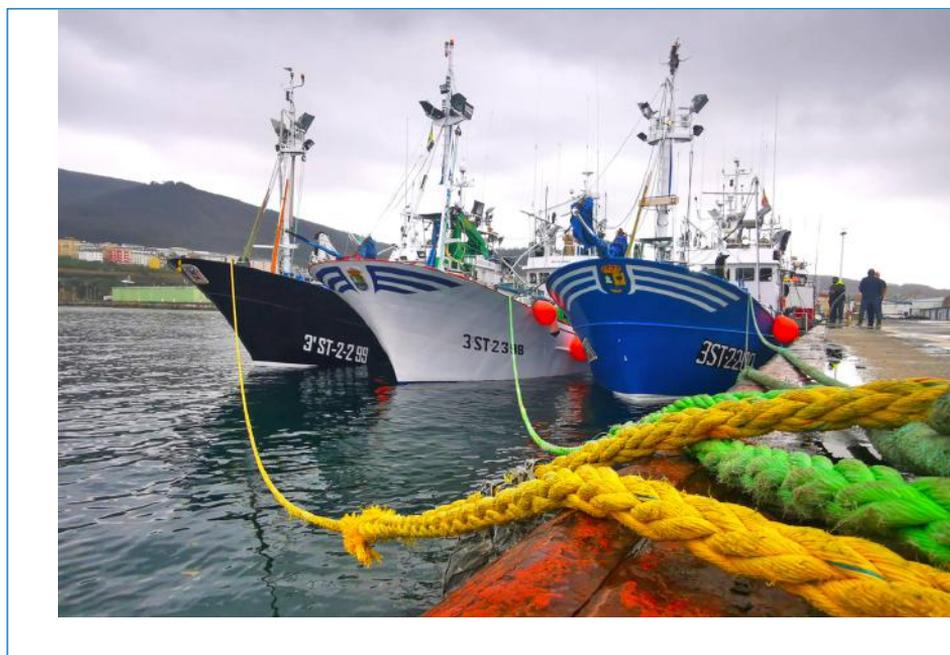


## “El Bonito del Norte representa la gama más alta dentro de los túnidos”

### Otras especies de Túnidos

- › Atún Rojo (*Thunnus thynnus*)
- › Atún Claro (*Thunnus albacares*)
- › Patudo (*Thunnus obesus*)
- › Listado (*Katsuwonus pelamis*)
- › Bacoreta (*Euthynnus alletteratus*)
- › Caballo (*Scomber japonicus*)
- › Melva (*Auxis Rochei Eudorax*)
- › Estormino (*Scomber japonicus*)
- › Sarda (*Katsuwonus pelamis*)

(\*) Las partes del Bonito del Norte, nombradas popularmente en Cantabria Oriental.



### ¿Qué es el “ronqueo”?

El Bonito se divide en tres partes: cabeza, tronco y cola. El despiece de las grandes piezas de Bonito se conoce como ronqueo. Esta palabra onomatopéyica hace referencia al sonido que produce el cuchillo al rozar las vértebras del pescado durante la disección. El ronqueo, ha estado ligado al arte de pesca tradicional que se emplea desde la época de los fenicios para capturar los atunes en el Mediterráneo. Del

ronqueo se obtienen las piezas o cortes del Bonito y las vísceras. El ronqueo del bonito comienza cuando se le corta la cabeza y la cola. Tras esto, se separa la parpatana y se divide la pieza en cuartos, dos superiores y dos inferiores. A partir de este momento se obtienen las distintas partes siguiendo un protocolo de disección estricto, que va desde la extracción de las partes más grandes hasta la de la cabeza.

---

*Puerto de Burela, (Galicia). Foto: Cofradía del Bonito del Norte Colindres.*

## La Pesca en Cantabria Oriental: Un legado que debemos conservar

Por cuestiones medioambientales, el Gobierno de España no otorga licencias para la pesca de Bonito del norte con redes de arrastre, por lo que toda la flota utiliza técnicas manuales. De esta manera se consigue proteger los fondos marinos. En otros países sí, se utilizan estas redes, sobre todo de noche, cuando los bonitos, que son cazadores diurnos, van al fondo a descansar, lo que provoca daños en los propios pescados, la captura de otras especies que son descartadas aunque sin posibilidad de sobrevivir, y el deterioro del fondo marino. La UE autoriza la pescas de arrastre, que utilizan sobre todo los barcos de Francia e Irlanda. Hay que tener en cuenta que las aguas jurisdiccionales españolas finalizan a 12 millas de la costa, y es a partir de ahí cuando la pesca de bonito (de todos los tamaños) es más extensiva. En 2022, la UE aprobó un incremento del Total Admisible de Capturas de Bonito del Norte en un 12,5%. Así, la cifra puede alcanzar un máximo de 37.801 toneladas, de las cuales, 17.704 toneladas corresponden a España.



*Si es "Bueno, Bonito y del Norte es de Colindres. Fotos: Cofradía del Bonito del Norte Colindres.*



## Un mar de oportunidades

**COLINDRES.** El oficio de pescador es sin lugar a dudas uno de los más antiguos de la historia, un trabajo que se ha ido heredando de padres a hijos, generación tras generación hasta nuestros días. Sólo la parte de Cantabria Oriental ya abarca cuatro grandes e importantes puertos pesqueros de España. Colindres por su privilegiada situación geográfica, abierta al mar Cantábrico, ha sido testigo de unos cuantos acontecimientos históricos de relevancia. No en vano, sus astilleros de Falgote construyeron la Pinta y fue también en los talleres portuarios de Colindres donde se construyó la Capitana (1868), la nave más grande de la época con más de 1.300 toneladas. De los astilleros salieron más de 30 galeones para las armadas reales, así como capitanas y almirantas para las flotas de Indias durante los siglos XVII y XVIII. Cruce viario no solo por tierra y mar, Colindres se erige asimismo como paso obligado en el Camino de Santiago, razón por la que Carlos I ordenó la construcción de un hospital en el siglo XVI. Más contemporánea es la relación de Colindres con Gustave Eiffel, el célebre constructor de la torre parisina que lleva su nombre.

---

*Marismas de Colindres. Juanma Adob.*



---

*Galeón en el Puerto de Colindres. Foto: Luis Ángel Gálvez Viguera.*



## Colindres, villa marinera

La empresa del arquitecto galgo fue la encargada, en 1882, de idear el puente de hierro de Treto sobre el río Asón, una de las obras más representativas de la ingeniería industrial de Cantabria que resulta de obligada visita. Colindres es un pueblo de notable tradición pesquera que cuenta también con una importante industria conservera. La parte antigua o Colindres de Arriba se divide a su vez en los barrios de: Puerta, Santolaja, San Juan, San Roque y Peralada, que forman el Barrio Histórico de la Villa.

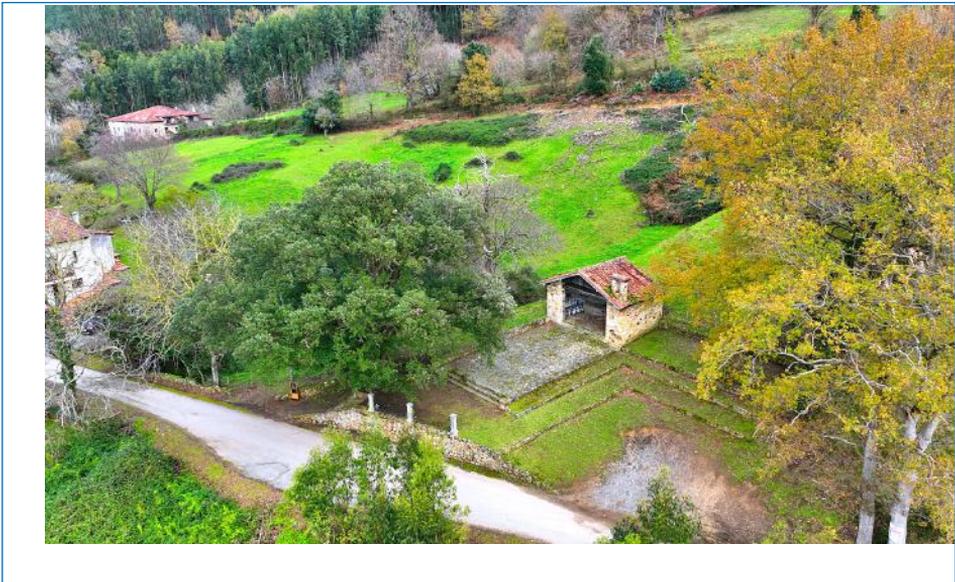
En Colindres sobresalen las residencias señoriales levantadas durante la Edad Moderna, como la casa de Agüero, en el barrio de San Juan, de una sola planta y datada en el siglo XVII. En la misma zona se alzan dos interesantes edificios del XVIII: el palacio de Gil de la Redonda y el palacio del Infantado o del Contestable. Por su parte, en el distrito de La Puerta se pueden contemplar otras tres interesantes construcciones del siglo XVIII: la casa del Valle y la casa de Bartolomé y Felipe de Palacio.

---

*Nueva generación de Cofrades. Foto: Cofradía del Bonito del Norte de Colindres.*

## Colindres, es la ventana por la que asoma al resto del mundo

Más intrigante y curiosa resulta la visita de las casas del capitán Francisco Gil de la Redonda Velasco y la casa Cachupín. La arquitectura pública y privada decimonónica y de comienzos del siglo XX también tiene presencia en Colindres, con el ayuntamiento, Villa Amelia y la Villa Luz como emblemas más sobresalientes. De entre el patrimonio religioso del municipio cántabro destaca la iglesia de San Juan Bautista (siglo XVI), de una sola nave y ábside poligonal. Colindres forma parte de la Reserva Natural de Las Marismas de Santoña, Victoria y Joyel. En la zona baja nos encontramos los sistemas de marisma y estuarios formados por la Ría del Asón con gran cantidad de especies vegetales y animales, destacando las aves. Colindres forma parte de la red europea de humedales RAMSAR y sus marismas también son consideradas como zona ZEPA (Zona de Especial Protección de Aves). Colindres es un mirador natural excepcional para la observación de especies limícolas (chorlitejos, zarapitos, correlimos, agujas...), además de otras aves como cormoranes, garzas, ostreros y gran variedad de anátidas.



*Encina de San Roque de Colindres, proclamada Árbol del Año en España 2023. Foto: DronesCantabria.*

Colindres se dibuja como un municipio dinámico, joven, vivo con gran tradición marinera y con un puerto que ha evolucionado hasta convertirse en uno de los mejores puertos de España. La Semana Grande de Colindres se celebra a finales de agosto con motivo de la festividad de San Ginés, patrón de los marineros y de la Cofradía de Pescadores, con un excepcional ambiente marinero, en cuyo programa destaca el Concurso de Marmita Villa de Colindres.

## Laredo, una puerta hacia el mar

**LAREDO.** Aparece en sus primeros pasos por la historia, como asentamiento de un poblado de pescadores en la ladera sur de La Atalaya, allá por el año 757. La villa pequina se extiende en tres sectores bien diferenciados: La Puebla Vieja y el Arrabal, la zona del Ensanche, y la prolongación de éste hasta el Puntal. La primera de ellas, la Puebla Vieja y su Arrabal (edificado con posterioridad), fue declarada conjunto histórico artístico en 1970. Es el primitivo núcleo de población, con origen en la Edad Media, y aún conserva restos de sus antiguas murallas. Se trata de un entramado de callejuelas, denominadas rúas, entre las que se levantan notables casas de los siglos XVI al XVIII, como la de la familia Mar, la de la marquesa de Arcentales, la del Condestable, la de Hoz, Gutiérrez Rada. En lo alto de este caserío se erige la iglesia gótica de Santa María de la Asunción, construida entre los siglos XIII y XVIII, y que alberga en su interior el Retablo de la Virgen de Belén, una de las joyas de la escultura flamenca policromada. La segunda zona del poblamiento actual de Laredo es conocida como el Ensanche (área llana hasta la plaza de Carlos V), donde hoy se ubica el núcleo comercial, administrativo y de servicios. Entre el ensanche y la puebla vieja se encuentran los dos grandes puertos de la Villa, el pesquero desde donde parten cada día los barcos a la mar y el nuevo Puerto Deportivo de Laredo, una moderna instalación con más de 850 atraques y todos los servicios de una marina de referencia. Pero el verdadero



---

*Alto de Laredo "Ajibiones". Foto: Juan Carlos González López.*



*Plaza de los Tres Pescadores de Laredo. Foto: Vanesa Bustillo.*

patrimonio de Laredo reside en su excepcional naturaleza: de un lado, la playa del Regatón, que se despliega en el área interna de la ría de Treto; en el otro, el fantástico conjunto de playa y dunas que forma la denominada «Salvé», frente al mar Cantábrico, y que tiene el distintivo de «Q» de calidad. Entre sus fiestas, Laredo destaca especialmente por la que celebra el último viernes de agosto, la «Batalla de Flores», es de interés turístico nacional y está protagonizada por un desfile de carrozas. También hemos de hacer especial mención a la fiesta del Desembarco de Carlos V, que es de interés turístico regional y se celebra la segunda quincena del mes de septiembre.

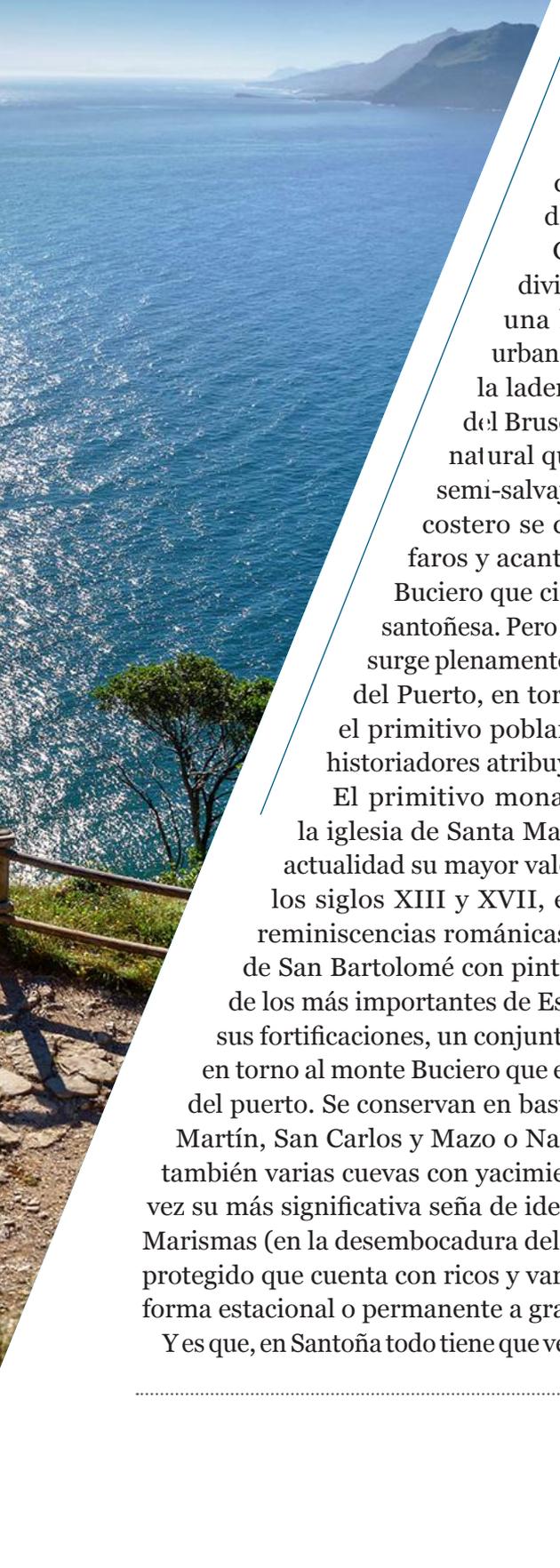
### **Santoña, excepcional villa de mar y montaña**

**SANTOÑA.** Fue lugar habitado desde el paleolítico, se conoce su existencia como puerto romano, y tras breves abandonos y distintos avatares, desde la edad media ha sido puerto destacado por su importancia militar y pesquera. Se sabe que en el siglo XII ya se practicaba la pesca de ballenas. Desde finales del siglo XIX Santoña se consolidó como uno de los principales puertos pesqueros de la zona, y esta actividad como la principal del pueblo y sus habitantes. Su historia y sus gentes han estado siempre ligadas al mar y a insignes marineros. El ejemplo más significativo es sin duda Juan de la Cosa, cartógrafo en el descubrimiento de América y gran conocedor de los temas marineros, como dejó plasmado en su carta marina, una pieza fundamental para el estudio de la cartografía de la época. Santoña está considerada también como el lugar donde se construyó la carabela «Santa María». El puerto moderno data de hace 150 años y en la actualidad ocupa el segundo lugar en cuanto a volumen y valor de la pesca

---

*Mirador de Santoña: Foto: Jesús Concepción Alvarado.*





desembarcada, sólo superado por el de la capital regional.

Geográficamente, Santoña está dividida en dos zonas bien diferenciadas: una llanura, donde se asienta el casco urbano y una zona montañosa donde se alza la ladera del Brusco y el Buciero. La punta del Brusco la separa de Noja con una división natural que da paso en el litoral a la abierta y semi-salvaje playa de Berria. Su magnífico perfil costero se distingue por salientes, ensenadas, faros y acantilados, que rodean al mítico monte Buciero que cierra por al norte la estratégica bahía santoñesa. Pero además del mar la historia de Santoña surge plenamente ligada al Monasterio de Santa María del Puerto, en torno a este núcleo religioso se asentó el primitivo poblamiento de Santoña, al que algunos historiadores atribuyen orígenes godos.

El primitivo monasterio dio paso tiempo después a la iglesia de Santa María del Puerto, que constituye en la actualidad su mayor valor patrimonial. Fue construida entre los siglos XIII y XVII, eminentemente gótica aunque con reminiscencias románicas, y alberga en su interior el retablo de San Bartolomé con pinturas flamencas del siglo XV (es uno de los más importantes de España). Igualmente significativas son sus fortificaciones, un conjunto de estructuras militares agrupadas en torno al monte Buciero que evidencian la importancia estratégica del puerto. Se conservan en bastante buen estado los fuertes de San Martín, San Carlos y Mazo o Napoleón. En el Buciero encontramos también varias cuevas con yacimientos prehistóricos. Sin embargo, tal vez su más significativa seña de identidad sea la Reserva Natural de las Marismas (en la desembocadura del Asón). Entramos aquí en un espacio protegido que cuenta con ricos y variados ecosistemas que dan cobijo de forma estacional o permanente a gran variedad de aves acuáticas.

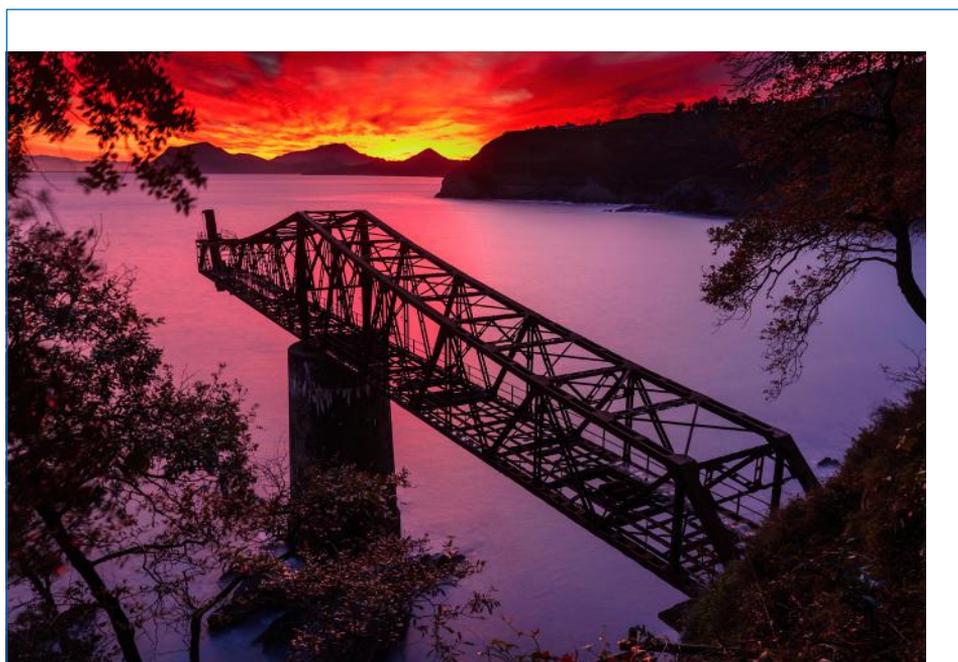
Y es que, en Santoña todo tiene que ver con el mar, desde sus extraordinarias

---



*Faro del Caballo (Santoña). Foto: Lucía Pedraja.*

*Fuerte San Martín. Foto: Víctor Pereda.*



*Cargadero de Dicedo, Castro Urdiales. Foto: Manuel Jesús Cavanillas.*

playas que ofrecen al visitante un ambiente tranquilo, a su vida cotidiana, desarrollada en base al sector pesquero y una relevante industria conservera, hasta sus más populares fiestas «los carnavales marineros», que constituyen uno de los festejos de más colorido de la región y las fiestas patronales en honor de la Virgen del Puerto, que se celebra el 8 de septiembre, pero el día 7, como apertura de las fiestas, se pasea a la Virgen del Puerto en su carroza por las calles de Santoña, hasta ser embarcada en uno de los pesqueros y es paseada por las aguas de la bahía seguida por toda la flota de la cofradía.

## Castro Urdiales el mar que sueñas

**CASTRO URDIALES.** Conocida también como Flavióbriga por localizarse un asentamiento romano, formó parte de la poderosa hermandad de las Cuatro Villas de la Costa del Mar. Castro Urdiales conserva un interesante casco viejo, con encantadoras callejuelas que invitan al paseo antes del disfrute de uno de los principales atractivos de la villa: su gastronomía.

La villa castreña ofrece además una edificación popular muy característica, con balconadas de madera orientadas a los jardines del paseo de Amestoy. El conjunto urbano de la puebla castreña tiene origen medieval, y logró en 1978 el reconocimiento como Conjunto Histórico. Su patrimonio monumental está formado por la iglesia de Santa María, la mejor obra gótica de Cantabria (construida entre los siglos XIII y XV), el castillo-faro que se ubica junto a ella y el bello puente medieval y la ermita de Santa Ana.

El conjunto constituye la imagen más representativa y hermosa de la localidad, que en épocas más recientes se vio enriquecida con las obras de Eladio Laredo (prestigioso arquitecto castreño), entre las que sobresale el palacio Toki-Eder. Fue construido en 1901 por encargo de Luis de Ocharán. Es de estilo modernista clasicista a modo de villa italiana, siguiendo la corriente historicista de la época. Castro Urdiales cuenta asimismo con testimonios de arte rupestre de incalculable valor, es el caso de la Cueva de la Peña del Cuco. El yacimiento se encuentra en la costa, al oeste del núcleo de la villa, cercano a la plaza de toros.



La cueva prehistórica presenta grabados rupestres muy finos del Paleolítico superior (hace 12.000 años), que reproducen ciervos, caballos y cabras. Igualmente, digno de mención es el yacimiento romano de Flavióbriga, que ocupa todo el subsuelo bajo la actual ciudad de Castro, a unos dos metros de profundidad. Las fiestas castreñas son especialmente populares en Cantabria. Gente de toda la región acuden cada año a la villa atraídas por la vistosidad del Coso Blanco «desfile nocturno de carrozas de papel de seda que se celebra en verano» y el dramatismo y la espectacularidad de la Pasión Viviente, declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional en Semana Santa. Por otro lado, cabe destacar, que cuenta con un bello club náutico, en torno al cual se han consolidado las competiciones de regatas de traineras.

---

*Anzuelos utilizados en la Costera del Bonito. Foto: Sergio Valle.*

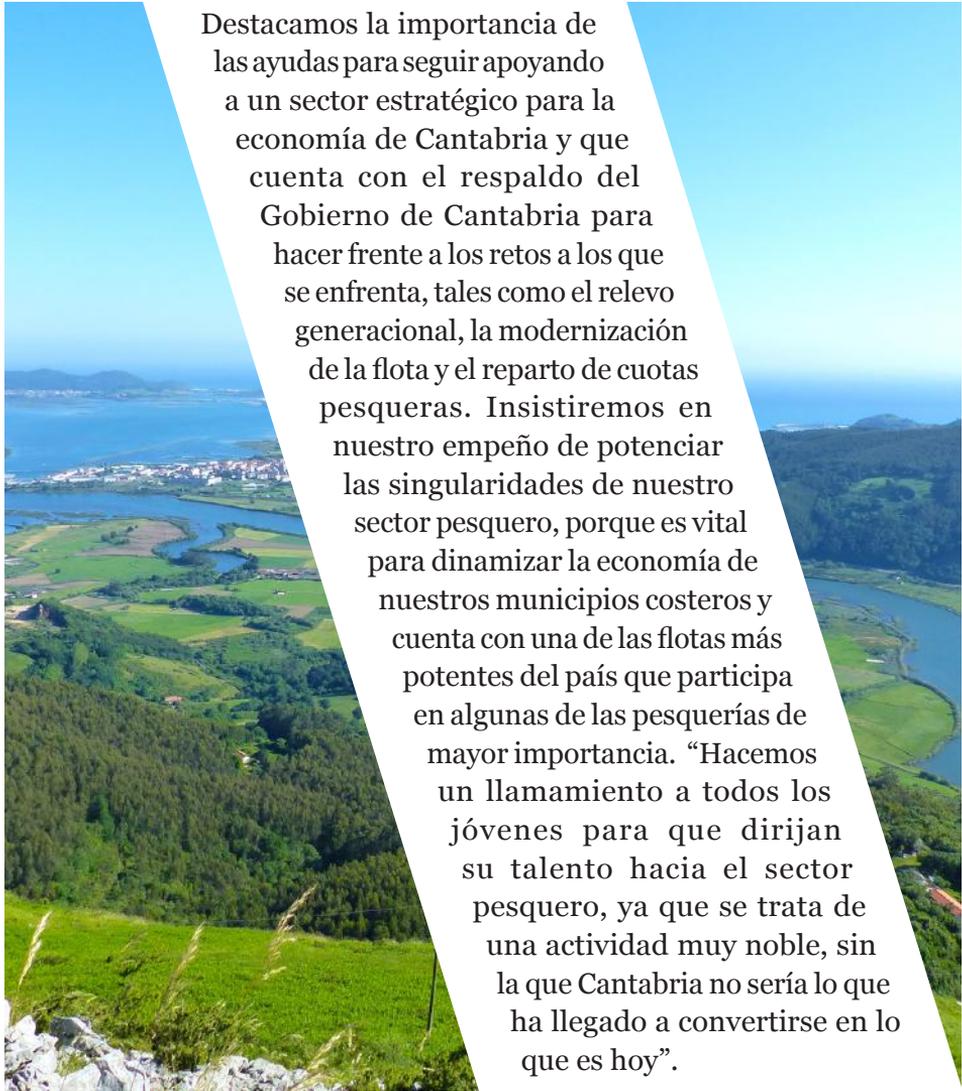


*Castro Urdiales. Foto: José Manuel Echaniz Iturriaga.*



*Puerto de Castro Urdiales. Foto: Manuel Toledo.*

## Crecimiento socioeconómico y fomento del empleo en el sector pesquero



Destacamos la importancia de las ayudas para seguir apoyando a un sector estratégico para la economía de Cantabria y que cuenta con el respaldo del Gobierno de Cantabria para hacer frente a los retos a los que se enfrenta, tales como el relevo generacional, la modernización de la flota y el reparto de cuotas pesqueras. Insistiremos en nuestro empeño de potenciar las singularidades de nuestro sector pesquero, porque es vital para dinamizar la economía de nuestros municipios costeros y cuenta con una de las flotas más potentes del país que participa en algunas de las pesquerías de mayor importancia. “Hacemos un llamamiento a todos los jóvenes para que dirijan su talento hacia el sector pesquero, ya que se trata de una actividad muy noble, sin la que Cantabria no sería lo que ha llegado a convertirse en lo que es hoy”.

---

*Reserva Natural de Las Marismas de Santoña, Victoria y Joyel. Foto: Periódico Páginas.*

## Haz de la pesca los cimientos de tu porvenir

La pesca no es simplemente un oficio, es un modo de vida, así lo corroboran los miles de años de historia de esta Comarca Oriental de Cantabria, es necesario seguir con la ancestral tradición de nuestros antepasados hoy, para poder mantener esta actividad con buenas perspectivas de futuro.

Desde la Cofradía del Bonito del Norte de Colindres, queremos alentar a todos los jóvenes y también a los menos jóvenes para

que se animen a conocer y vivir en primera persona el arte de la pesca. Hoy y siempre, hay que agradecer y valorar la posibilidad que ofrece la Costa Cantábrica de tener un puesto de trabajo de mucho honor y que además cuenta con mucha demanda.

Infórmate y haz de la pesca los cimientos de tu porvenir, sin duda un empleo con tradición y futuro, donde se apuesta por la sostenibilidad del mar y protección de las áreas marinas, para poder gestionar de una forma eficaz y sostenible la explotación pesquera y reducir la contaminación marina y medioambiental.



*Barco Nuevo Aires Asón. Foto: Celia Gómez Pérez.*

Entrevista: Sergio Valle Brígido, 48 años. Pescador en activo.

## La mar te “engancha” en su maravillosa red

**Pregunta:** ¿Cuántos años lleva trabajando como pescador?

Respuesta: Desde el año 91, treinta y un años trabajando en la mar.

**P:** ¿A qué tipo de pesca se dedica?

**R:** Bajura, y luego lo más lejos que vamos es durante la campaña del bonito, pero dentro de la bajura.

**P:** Además de la pesca de arrastre y de anzuelo, que todo el mundo conoce, ¿qué otros métodos se utilizan para pescar?

**R:** Si, por ejemplo el cerco, que es el método que más se utiliza aquí en Colindres. Es la red con jareta, con la que cercas el pescado, y luego recoges por abajo y vas cerrando. También está la pesca del bonito con caña, y otros métodos.

**P:** ¿Qué es lo que más se pesca en esta zona de Cantabria?

**R:** Lo que más se pesca es la anchoa. El bonito y el verdel son temporadas más cortas, pero la anchoa la pescamos prácticamente todo el año.

**P:** ¿Cree usted que tienen las ayudas económicas necesarias por parte del gobierno y las autonomías para los pescadores?

**R:** Aquí conviene diferenciar entre el pescador contratado y el autónomo

patrón del barco. Los primeros creo que están bien cubiertos, con seguridad social, paro y buen sueldo. Sin embargo los autónomos estamos mucho más expuestos.

Yo por ejemplo he amarrado ahora la industria, mis marineros tienen tres meses de paro, y yo no tengo ninguna ayuda. Si he ahorrado, bien, pero si no he podido ahorrar lo suficiente... entonces estoy fastidiado.

**P:** ¿Está bien remunerado el oficio de pescador?

**R:** Pienso que sí. Tienen un buen sueldo y mis marineros están contentos.

**P:** Cuando tienen que pasar muchos días en la mar, ¿tienen buenos medios de comunicación con sus familiares?

**R:** Si, hemos mejorado mucho, tanto en tecnología de comunicación como en seguridad facilitando mucho el trabajo en el mar respecto a años atrás. Ahora Internet llega un poquito más lejos, y con los móviles podemos comunicarnos.

También disponemos de dos teléfonos satelitales en el puente del barco, para cualquier emergencia o necesidad que tenga alguien de a



bordo. Y para el futuro más inmediato, yo creo que la mayoría de armadores estamos estudiando la inversión para tener wifi constantemente en todo el barco, vía satélite.

**P:** ¿Cómo pasan los ratos libres a bordo cuando tienen que estar varios días faenando?

**R:** Pues mucha televisión y mucha lectura. Ahora también nos entretenemos con los teléfonos móviles.

**P:** ¿Y la baraja de cartas?

**R:** Eso ya no tanto, una pena la verdad... esas partidas de tute, brisca...

**P:** ¿Recomendaría a los jóvenes que buscan su primer empleo que se inicien en el mundo de la pesca?

¿Por qué?

**R:** Por lo menos les diría que lo prueben. A los jóvenes y a los no tan jóvenes. Pienso que la administración podía facilitar el acceso al oficio, agilizando al menos los procesos de habilitación profesional. Pero sí, es un oficio estupendo que recomiendo a todo el mundo y con el que se puede vivir dignamente.

**P:** ¿Cambiaría su trabajo por un empleo en tierra firme con un sueldo similar?

**R:** Bueno, lo cierto es que la mar puede llegar a agotarte si te tiras más de treinta años ahí. También las circunstancias familiares, tener hijos pequeños por ejemplo, te pueden llamar a quedarte en tierra.

Entrevista: Izaskun Lagar, 49 años. Esposa de pescador.

## La mar...sentimientos encontrados

**Pregunta:** ¿Qué diría usted que es lo más duro de ser la mujer de un pescador?

**Respuesta:** Para mí sobre todo la incertidumbre y la soledad. Muchas veces te ves sola. También te diré que al estar largas temporadas fuera de casa, lo mejor es cuando le ves llegar a puerto, es un reencuentro muy especial y muy bonito, es algo difícil de explicar, porque cuando está fuera le añoras, pero cuando vuelve es un momento mágico, es como volver a la época de novios, al menos así es como yo me siento cada vez que le veo regresar a casa.

**P:** ¿Cómo era la comunicación hace años, cuando su marido estaba trabajando en la mar?

**R:** Muy escasa, casi inexistente. Ten en cuenta que no había móviles cuando me casé y mi marido estaba en la mar. Podía comunicarme a través de una radio que tenía mi suegra, pero sólo cuando el barco estaba cerca. Cuando marchaban a bonitos, a lo mejor nos tirábamos veinte días sin saber nada, pero afortunadamente eso ahora ha cambiado con las nuevas tecnologías, y se puede mantener comunicación prácticamente a diario, además, las mareas ahora también son más cortas.

**P:** ¿Recuerda alguna ocasión en la que haya temido por la vida de su marido?

**R:** Sí, recuerdo varias, y en especial una en la que iban a Irlanda a bonitos, y desde la cofradía de Santoña nos iban informando, y nos decían que todo iba bien. Pero luego aparecieron con algunos rasguños, y el barco también dañado por un temporal imprevisto, pero son cosas que pasan, también pueden pasar cosas en otros oficios, aunque estés en tierra. La mar nos sigue dando un buen medio de vida y muchos buenos momentos, creo que es un oficio que debería fomentarse más entre las nuevas generaciones, porque es un buen trabajo.

**P:** Imagino que están muy felices cuando están juntos en casa, pero el vínculo que se desarrolla entre compañeros en la mar debe de ser fuerte, ¿Cree que su marido está feliz cuando está faenando lejos de casa durante una larga temporada?

**R:** Sí, creo que es feliz, puede parecer complicado, por un lado tiene su familia, a la que echa de menos cuando está trabajando, y por otro lado está la mar, que la lleva en la sangre y donde tiene a su otra familia, y es que la mar se vive muy intensamente.

Entrevista: Baltasar Bustillo Donosti, 69 años. Jubilado.

## La mar, un trabajo para toda la vida

**Pregunta:** ¿Cuántos años se ha dedicado a la mar?

**Respuesta:** En el verano cuando tenía trece años embarqué, y desde entonces estuve trabajando en la mar hasta los sesenta.

**P:** ¿Por qué se hizo pescador?

**R:** Porque me gustaba. No salía del muelle cuando era chaval. Según salía de la escuela ya me venía corriendo al muelle, a ver los barcos descargar... la anchoa... chicharros... a enterarme de todo.

**P:** ¿Qué diferencia destacaría usted entre la pesca de entonces y la pesca de ahora?

**R:** Ahora hay mucha tecnología. Se pesca todo con aparatos nuevos, y cuando aquello íbamos de otra manera. Todo más artesanal, y con la vista se hacía la busca. Ahora lo importante es manejar bien los aparatos.

**P:** ¿Qué tipo de pesca ha realizado a lo largo de su vida profesional?

**R:** Siempre de bajura, varias modalidades pero siempre bajura.

**P:** ¿Por qué cree que los jóvenes de hoy en día no eligen este oficio como medio de vida?

**R:** Para empezar ahora tienen muchas trabas para sacar la competencia de marinero, que les cuesta como un año, ya. Hay que estudiar, hay que hacer prácticas... y no sé... me parece a mí que los jóvenes viven muy cómodos ahora.

**P:** ¿Cómo describiría un día de trabajo en la vida de un pescador?

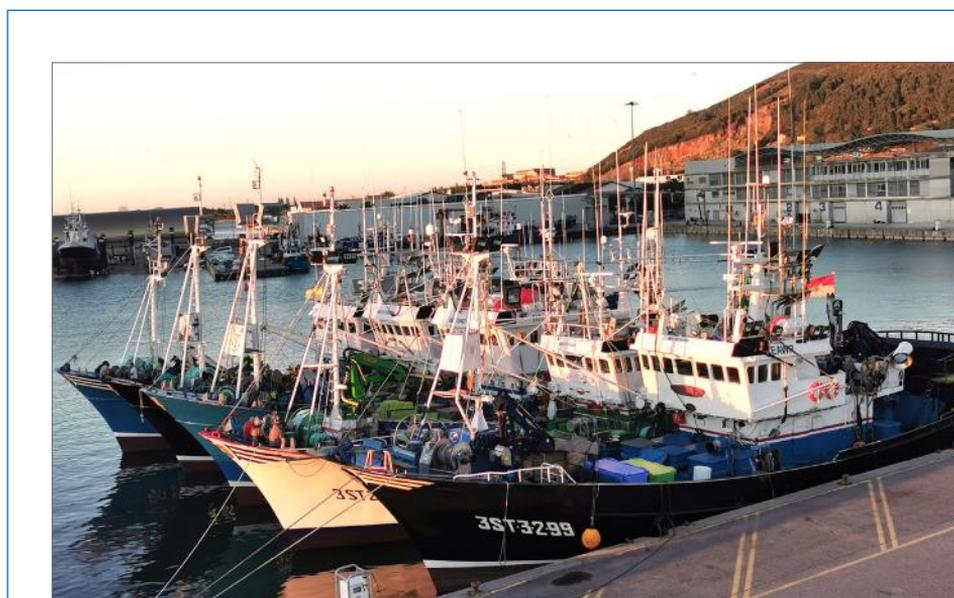
**R:** Antes era muy dura. No había ni cocina, ni ropa, ni agua prácticamente para lavarse. Ahora es más cómodo. Ahora se lleva bien, y encima pescas las cuotas pronto, y tienes vacaciones, paro obrero... Yo creo que se lleva bien.

**P:** ¿Echa de menos su trabajo ahora que está jubilado?

**R:** Sí, hombre, toda la vida la echo de menos. Aunque sigo enterándome de todo porque estoy mucho por aquí por el puerto.



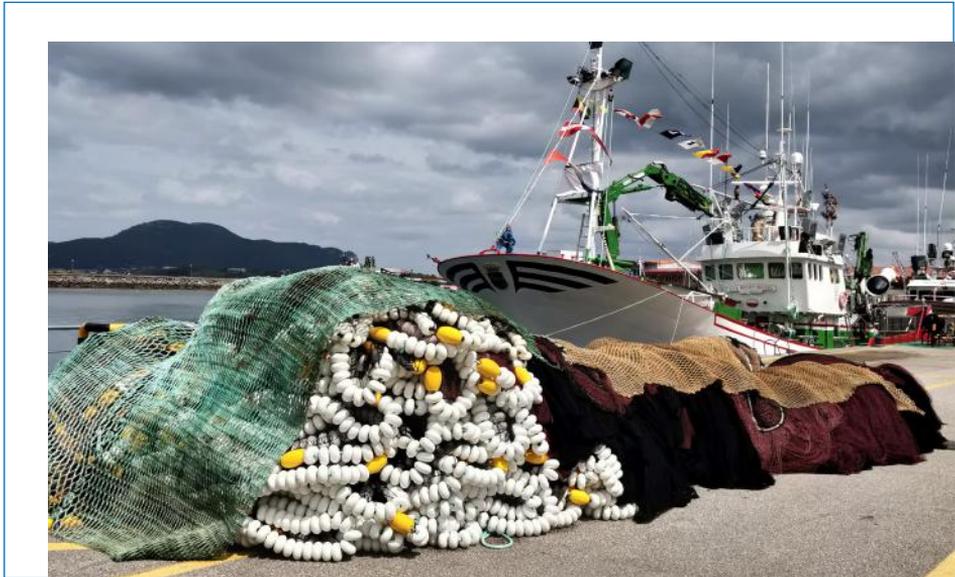
*Puerto de Colindres. Foto: Cofradía.*



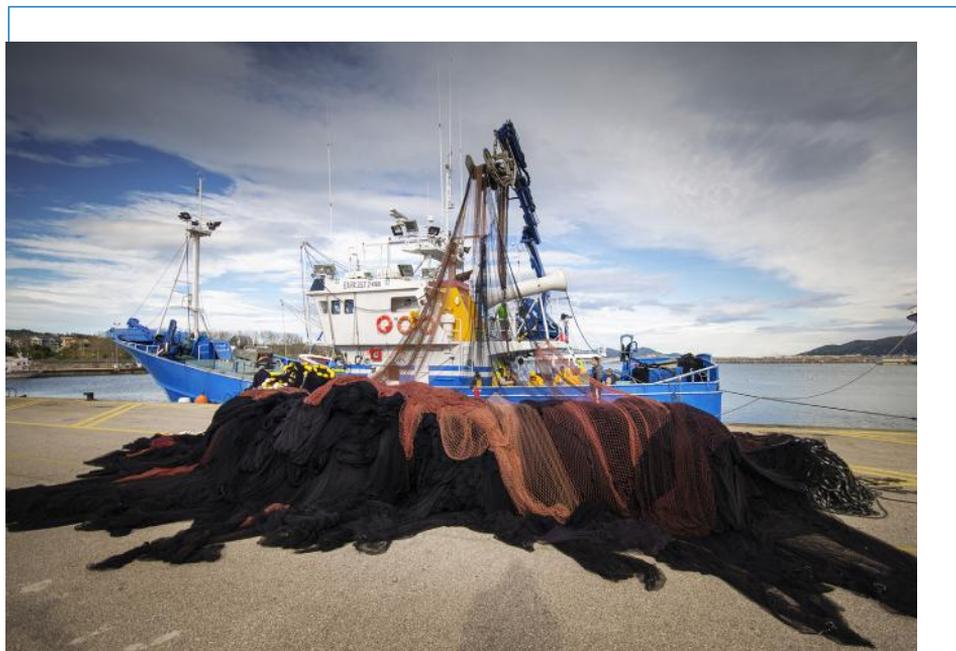
*Puerto de Santoña. Foto: Sergio Valle.*

## La marmita más popular es la de Bonito del Norte

La marmita es una olla metálica con tapa y una o dos asas, y viene del francés «marmite» “hipócrita“, aplicable a este recipiente de cocción porque oculta su contenido. El guiso, marmita, es el plato por excelencia de la parte oriental del Cantábrico: Cantabria, País Vasco, y la parte oriental de Asturias. Plato marineru que se hacía en los barcos, con lo pescado y otros ingredientes que aguantaban la travesía, como las patatas, cebolla, pan duro o pimientos secos. El marmitón es como se llama al cocinero en los barcos. Antes de la llegada de la patata, se hacía con castaños y/o nabos. Marmita, marmite, marmitako y sorropotún. Los cántabros la llaman marmita, los vascos marmitako (lo que hay en la marmita), marmite en Santoña, sorropotún en San Vicente de la Barquera. Curiosamente, el nombre de sorropotún viene de «sorber» y de «pote», y existe también en euskera como «zurruputun», sorber del pote, aunque este plato vasco se hace más con las sobras del bacalao.



*A golpe de mar. Foto: Pedro Serrano Arizaga.*



**En Colindres:** Se dice que además de los ingredientes básicos, se hace con lo que da la huerta de temporada: pimiento verde y rojo, tomate natural, pimiento seco o pimentón, y laurel seco. Es decir, puede que no sea la que se hacía en el barco pero sí la que se hacía en las casas de los marineros enriqueciéndola con la huerta.

**En Santoña:** Con la invasión francesa, sus soldados pedían «marmite», y se quedó con ese nombre. Este maravilloso guiso ya parece en «La Guía del Buen Comer Español» (1929), de Dionisio Pérez (alias Post-Thebussem), quien transcribió la receta de Julián Zugazagoitia, llamándolo «marmite kua». Como ingredientes pone los siguientes: aceite, cebolla, ajo, bonito, patatas, agua, sal, pimentón, pimiento rojos en conserva, y cuadradillos de pan. Hay muchas formas de hacer una marmita, y la discusión sobre los ingredientes es eterna. Los ingredientes básicos son seis: patatas, bonito, aceite, cebolla (roja o morada), agua y sal. Estos ingredientes son los que se usan para el marmite en Santoña, y es la receta más «purista».

**En Laredo:** Se suelen añadir pimientos verdes, ajos, laurel, pimiento choricero, pimienta y tomate hecho.

**En San Vicente de la Barquera:** Al sorropotún se le añade pan duro en rodajas. Después están los trucos de cada cocinero, pero parece ser bastante habitual, aunque en secreto, echar al guiso un vasito de vino blanco o ginebra u otra bebida alcohólica. La marmita no debe llevar ajo, ni tomate frito, ni laurel fresco (como mucho una hojita seca), pues matan el sabor del bonito, y tendremos otro guiso también muy rico, pero no marmita.

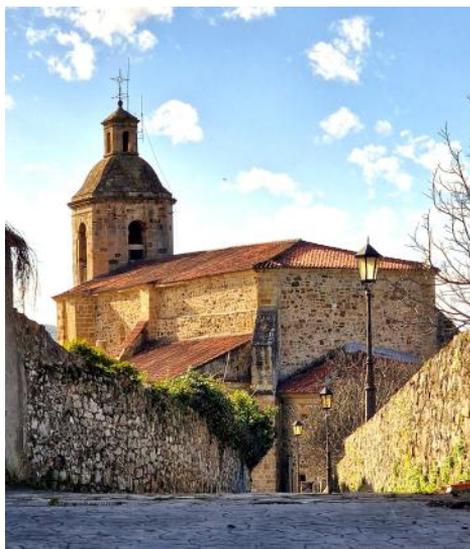
Para hacerla, tampoco es aconsejable emplear caldos de pescado comprados o de pescados distintos, y menos de marisco, porque le va a quitar el sabor a marmita dándole otro distinto. La marmita se debe hacer en una cazuela y no en olla ferroviaria, que está muy bien para guisos con carne pero no para el bonito. Las patatas se deben triscar, es decir, meter cuchillo y tirar hacia fuera para que casquen, porque así sueltan almidón al cocerlas y liga mejor la salsa. De igual forma, la marmita debe quedar espesa y la patata blanda.



*Costera del Bonito. Barco Bustillo Donosti.*

*Foto: La Virgen del Puerto, Santoña.*

## La marmita: el plato marinero por excelencia más tradicional del verano



**Primera fórmula:** Se pone bastante cebolla muy picadita que se vaya pasando poco a poco con aceite y cuando está casi hecha se le ponen bastantes pimientos verde y rojo, pimienta, guindilla y unos ajos enteros. Luego las patatas se rehogan con todo ello y cuando están se echa el agua hirviendo y un poco de sal, y cuando están más cocidas las patatas se echa el bonito en trocitos con sal y se deja que se haga lentamente. Así me dijo el marido de Ina que lo hacen en el barco y está muy bueno.

**Segunda fórmula:** Se deja que se haga bastante la cebolla con el tomate, pimientos verdes y rojos, laurel, ajos enteros, pimienta, guindilla, y pimentón, y aceite, y cuando está se añaden las patatas, se rehoga todo junto, se echa el agua hirviendo y el bonito en trozos con sal, a mi me gusta más freír un poco el bonito y en el aceite de freírlo hacer el guiso o echarlo todo en el guiso para que se haga antes de poner las patatas. Las dos marmitas tienen que quedar más bien espesas.

---

*Un mar en la mirada. Foto: Barco San Roque Divino.*

*Iglesia de San Juan Bautista, situada en Colindres de arriba. Foto: Vanesa Bustillo.*

**Marmite:** Picar una cebolla (roja), y freirla en aceite a fuego lento bastante tiempo, hasta el punto de que agarre pero que no se queme; esto le dará color y sabor a la marmita. Triscar las patatas y rehogarla con la cebolla. Cubrir con agua y echar sal. Dejar hervir una media hora y cuando estén cocidas o a punto añadir el bonito limpio y en trozos, apagar y dejar hacer unos cinco minutos.

**Sorropotún:** Picamos una cebolla fina y sofreímos hasta dorarla mucho pero sin que llegue a quemarse. Añadimos las patatas triscadas y rehogamos, añadimos un chorro de vino blanco. Cubrimos con agua o con caldo de pescado y dejamos que cueza. Cortamos el pan duro en rodajas finas y añadimos. Limpiamos y cortamos el bonito en dados, lo sazonamos y al final de la cocción de las patatas, lo añadimos. Dejamos cocer todo unos minutos a fuego lento, echamos un par de cucharadas de tomate y rectificamos de sal.



*Desfile de la Cofradía del Bonito del Norte, celebrado en Colindres. (Septiembre de 2022). Foto: Cofradía.*

*La marmite más popular es la del Bonito del Norte. Texto: Jaime Díez -Astráin Foces.*





# Recetas con alma

## MARINERA

### ¿Y HOY... QUÉ PREPARAMOS PARA COMER?

A través de estas páginas no encontrarán recetas extravagantes, raras o poco comunes, nuestro interés está puesto en que todo el mundo conozca las recetas tradicionales marineras, en este caso con nuestro protagonista, el Bonito del Norte, con el que podrán descubrir la gran variedad de ricos platos variados y nutritivos de nuestra Comarca Oriental de Cantabria.

El objetivo fundamental del libro es recuperar y recopilar algunas recetas que seguramente se han ido transformando durante generaciones, para que los más jóvenes siempre tengan un punto de referencia y no se pierda la memoria gastronómica de las recetas elaboradas con nuestro Bonito del Norte, que se queden escritas para siempre, y contribuir así a la promoción y conservación de nuestro rico patrimonio gastronómico.

Es posible que algunas de las recetas que aquí les mostramos, al tratarse de recetas tradicionales, usted las elabore de forma diferente, es normal, ya que la cocina es un arte creativo, y ha ido evolucionando, ahí yace su riqueza, en la gran variedad que nos puede ofrecer una misma receta con tan sólo cambiar un ingrediente y el toque personal que cada cual le quiera dar.

Estaríamos encantados si después de dar a conocer este recetario, surgieran nuevas recetas diferentes, originales y nutritivas, y entre todos poder difundir nuevas formas de cocinar nuestros platos tradicionales, cuyo ingrediente principal sea siempre nuestro Bonito del Norte.

## Bonito en Crema

### DE CÁMBAROS DEL MUELLE

#### INGREDIENTES

- 2 ruedas de bonito del norte • 20 cámbaros medianos • 2 tomates
- Un puñado de almejas • 2 cebollas medianas • 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo • 1 puerro • 1 zanahoria • 1 vaso de tomate frito
- 1 copa de brandy • 1 copa de vino blanco • 1 cucharada de harina.

(\*) Si no se dispone de cámbaros se pueden utilizar langostinos.



2-3 personas



20" minutos



Dificultad 2/10

#### ELABORACIÓN

En una cazuela ponemos un chorro de aceite de oliva y sofreimos las cebollas picaditas, los pimientos muy picados y cuando esté transparente añadimos las zanahorias y el puerro troceaditos, y rehogamos bien. Entonces añadimos los tomates rallado o trocedaitos y el tomate frito, dejamos hasta que esté hecho e incorporamos la harina, mezclando bien, añadimos el brandy y la copa de vino blanco.

Cocemos los cámbaros y luego les sacamos la carne, desechamos los caparazones, colamos el agua de cocerlos y la añadimos, dejamos cocer a fuego medio. Después la pasamos por el pasapurés, o por la batidora, para que quede una crema fina.

Hacemos cuartos de las ruedas de bonito quitando piel y espinas (que se pueden utilizar para hacer fumet). Salpimentamos y lo introducimos en la salsa, añadimos el puñado de almejas y le damos un pequeño hervor hasta que se abran, incorporamos los cámbaros también y listo.

*(\*) El cámbaro (carramaro en Bilbao), es un cangrejo de mar o crustáceo comestible, con un gran sabor, y que se suele coger/pescar en los muelles pesqueros. Otra receta clásica del norte es el arroz con cámbaros. Aquí os dejo una receta marinera elaborada por una familia de estirpe marinera colindresa.*

Antonio Solana

## Bonito a la Colindresa

### INGREDIENTES

- 2 lomos de bonito tomatero • 1, 5 kg. de tomates maduros • 3 cebollas grandes • Aceite de oliva
- 4 pimientos verdes • 4 pimientos rojos
- 4 ajos grandes sin pelar • Sal



2- 3 personas



25" minutos



Dificultad 2/10

### ELABORACIÓN

Para hacer la fritada cortamos la cebolla y los pimientos en juliana y la ponemos a estofar en una cacerola con mucho aceite, añadiéndoles sal, para que suelten el líquido y cerrando la cacerola con la tapa.

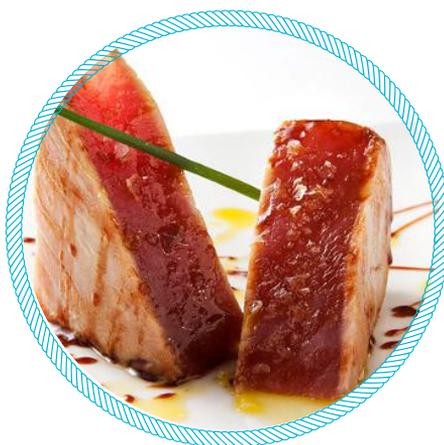
Una vez esté todo pochado, colar el aceite y volver a ponerlo en la cacerola sin aceite; se pelan, se trocean y se despepitan los tomates y se agregan también; a partir de aquí, se va rompiendo el conjunto con una cuchara de palo hasta que se homogeneiza la salsa y toma una textura casi de puré. Se extrae el interior de los ajos y se desecha la piel añadiéndolos a las salsa.

En cuanto al bonito, se colocan los lomos sobre la fritada después de salarlos y se vuelve a cerrar la cazuela dándoles calor un par de minutos, a partir de los cuales se deja que el bonito se haga aprovechando el calor residual de la salsa. Los lomos de bonito se puede salar también con soja, manteniéndolos unos diez minutos inmersos, en este caso no se les añade sal. Cortar los lomos en rodajas y servir con un poco de salsa.

## Bonito adobado

### INGREDIENTES

- 1 rueda gruesa de Bonito
- 8 dientes de ajo
- Medio vaso de vinagre blanco
- Medio vaso de agua
- Orégano • Pimentón dulce
- Sal • Aceite de oliva • Harina



### ELABORACIÓN

Limpiamos la rueda de bonito, quitándole la piel y las espinas y lo troceamos en dados gruesos. Aparte, en el mortero majamos los dientes de ajo con la sal, el orégano y el pimentón.

Cuando esté bien machacado, agregar el vinagre y el agua, remover y verterlo sobre el bonito, debe quedar cubierto, en ese momento puedes añadir más pimentón u otro ingrediente que veas necesario.

Dejar macerar mínimo doce horas en la nevera (una noche). Dejar macerar mínimo doce horas en la nevera (una noche). Lo sacamos de la nevera y escurrimos bien el bonito. Pasar los dados por harina y freir en el aceite bien caliente.



3-4 personas



20" minutos



Dificultad 2/10

## Albóndigas de Bonito

### INGREDIENTES

- 500 g de carne de Bonito • 250 g de cebolla blanca
- 4 huevos • ½ pan (la miga) • 1/2 de leche
- 1 ramas de perejil • 1 Diente de ajo • Aceite de oliva c/s.
- Sal • Harina
- 1 de salsa de cámbaros (\*)Remojada



3-4 personas



45" minutos



Dificultad 4/10

### ELABORACIÓN

Picar la cebolla en brunoise fina, pochar con un poco de aceite hasta dejar bien blando. Poner la miga de pan a remojar con la leche.

Picar la carne de pescado con el picador fino de la máquina, sazonar y añadir el perejil picado fino, la miga de pan amugada (\*), el ajo picado, la cebolla escurrida y 2 huevos. Mezclar bien y dejar reposar 30 minutos al frío.

Moldear las albóndigas del tamaño deseado, pasar por harina y los otros 2 huevos batidos y freír en aceite bien caliente. Hervir la salsa de cámbaros e incorporar las albóndigas, dejar cocer 5 minutos y servir acompañado de un flanero de arroz pilaw.

## Ceviche de Bonito

### CON CHOCLOS

---

#### INGREDIENTES

- Bonito • Choclos o patatas rojas
- Zumo de limón • Caldo de bonito
- Ajo • Cilantro fresco • Aji amarillo
- Canónigos • Cebolla roja



1-3 personas



10" horas



Dificultad 1/10

#### ELABORACIÓN

Cortamos el bonito en dados regulares y lo dejamos macerar con el zumo de limón, el ajo picadito y el aji amarillo durante 10 horas.

Añadimos el cilantro, la cebolla y dejamos otra hora. Montaremos el ceviche sobre el choclo o patata roja con los canónigos de guarnición, añadimos un chorrito de aceite de oliva un poquito de cebollino.

## Bonito americana

### CON CARABINEROS

#### INGREDIENTES

- Bonito
- 2 cebollas • hoja de laurel
- 3 dientes de ajo • Sal
- 1 c/s de salsa de tomate
- 1c/s de salsa de pimentón
- 1 chorro de vino blanco
- Caldo de pescado
- 4 cabezas de carabineros



#### ELABORACIÓN

Ponernos la cebolla y el ajo a pochar, las dejamos unos 10 minutos. Añadimos las cabezas de los carabineros.

Rociamos con el vino blanco, incorporamos el pimentón, la salsa de tomate y el caldo de pescado, dejamos cocer 30 minutos.

Trituramos y pasamos por el chino. Añadimos el bonito rebozado y los dejamos cocer todo junto uno 5 minutos. Espolvoreamos con perejil picado. Lo servimos, decorando con los carabineros.



3-4 personas



50' minutos



Dificultad 2/10

*Cocineros de Cantabria: Lara Maza (Receta ganadora Ex Aequo).*

## *Bonito calabresa*

### INGREDIENTES

- 1 kilo de Bonito
- 2 cebollas
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 2 tomates
- Sal • Aceite de oliva
- pimienta blanca
- una copa de jerez seco



4 personas

### ELABORACIÓN

Cortar las verduras en brunoise fina, ponerlas en una cazuela con un poco de aceite y pocharlas a fuego lento durante dos horas aproximadamente.



↷ 2 horas

Cortar el bonito en trozos (tacos), limpios de piel y espinas ponerlos sobre las verduras sofridas rociar con el jerez seco y meter al horno durante unos minutos.



Dificultad 2/10

*“Mari” del Antiguo Restaurante Los Troncos.*

# Canelones de Bonito

## Y LANGOSTINOS



1-2 personas



45" minutos



Dificultad 3/10

### INGREDIENTES

- 150 g de Bonito • 3 langostinos • Aceite
- 1 pimiento rojo • ½ pan (la miga) • Sal

### PARA LA SALSA

- 2 dientes de ajo • 2 cebollas
- 20 gramos de pan • 5 pimientos choriceros
- 40ml de caldo • 1 copa de vino blanco
- Aceite • Sal

### ELABORACIÓN

Ponemos a remojar los pimientos choriceros en agua caliente durante 20-30 min. aproximadamente. Cuando se hayan ablandado sacamos la carne y reservamos. Se pelan los ajos, se laminan y se doran en una cazuela con un poco de aceite, agregamos las cebollas picadas en juliana. Echamos sal y pochamos suavemente.

Freímos el pan y lo añadimos junto con el vino blanco y el caldo a continuación echamos la carne de pimiento choricero y dejamos cocer durante 15 minutos. Se pasa por el pasapuré y reservamos. Espalmamos el bonito y rellenamos con el pimiento previamente asado y con el langostino cocido. Los horneamos durante 1,5 minutos a 200°. Emplatamos y añadimos la salsa vizcaína.

Alex Gutiérrez

## *Tartar con sopa*

### DE TOMATE

---

#### INGREDIENTES

- Bonito • Limón • Mostaza antigua
- Yema de huevo • Tomates pelados y maduros
- Vinagre • Aceite arbequina



1-2 personas



25 minutos



Dificultad 3/10

#### ELABORACIÓN

Para el Tar-Tar: Cortar el bonito y aliñarlo con sal, pimienta zumo de limón, añadir la mostaza antigua y la yema de huevo.

Para la sopa de tomate: Triturar los tomates con el vinagre y el limón. Colarlo todo y rectificar de sal, enfriar. Al servir añadiremos un poquito de aceite.

---

*Javier Ruiz*

## *Bonito Yé-Yé*

### INGREDIENTES

- 1 Taco de Bonito • Sal • Pan
- 1/4 cebolla • Tomate • Aceite de oliva
- Cebollino • 1 cuhara de azúcar



1-2 personas



↪ 30 minutos



Dificultad 2/10

### ELABORACIÓN

Primero soasamos una rebanada de pan. Después, cortamos la cebolla en juliana y la pochamos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra y le añadimos una cucharadita de azúcar y dejamos que se vaya caramelizando.

Cortamos el tomate en daditos y les echamos un poco de sal. Montamos el pincho poniendo el tomate encima del pan, y luego el taco de bonito del norte y por encima la cebolla caramelizada. Rematamos con unos tallitos de cebollino coronando el pincho.

## Empanada de Bonito

CON TOMATE

### INGREDIENTES

Para el hojaldre

- Harina de trigo
- Mantequilla de vaca
- Agua • Sal

### INGREDIENTES

Para el relleno

- Bonito en conserva desmigado
- Tomate frito



### ELABORACIÓN

Para esta empanada utilizamos bonito en conserva y tomate y hojaldre normal.

Desmigamos el bonito y le añadimos el tomate hasta que la mezcla tenga textura adecuada. Estiramos el hojaldre y cortamos en redondo con una plantilla. Untamos el borde con huevo (para que pegue la tapa) y ponemos el bonito con tomate.

Después tapamos, por otro lado, untamos toda la superficie con huevo. Cortamos tiritas de hojaldre para hacer los rombos y otra un poco más ancha para el borde.



3 personas



1 hora



Dificultad 4/10

Germán Erquicia “Pastelería Hojaldres”

# Piruletas de Bonito

## Y SÉSAMO CON SALSA AGRIDULCE

### INGREDIENTES

- 1 cebolla • 1 diente de ajo • 400gr de Bonito del Norte
- Sésamo crudo • 1 huevo • 1 limón • ½ manzana reineta
- 1 cucharadita de soja



4 personas



20" minutos



Dificultad 2/10

### ELABORACIÓN

Picamos finamente la cebolla con el ajo y ponemos a pochar. Cortamos en trocitos pequeños el bonito. Añadimos la cebolla, el ajo, soja y el perejil picado y sal pimentamos. Hacemos bolitas de unos 2 cm y rebozamos en huevo y luego sésamo. Freímos en aceite bien caliente.

### PARA LA SALSA

Rehogamos la manzana con 2 c/s de azúcar, limón, 2 c/s de agua. Batimos todo y, si se quiere se puede agregar mostaza antigua.

### PRESENTACIÓN

Pinchar las bolitas con palillos de uno 5 cm de altura y ponemos la salsa en un bol. Comer a modo de piruleta.

## Marmitako

### INGREDIENTES

- 1 cebolla morada grande • 2 pimientos verdes italianos • Medio pimiento rojo • 6 pimientos choriceros • 3 dientes de ajo • aceite • 1 tomate
- 1 chorro de vino blanco • 1 kg. de patatas
- 600grs. de Bonito • Sal y pimienta negra



3-4 personas



25 minutos



Dificultad 2/10

### ELABORACIÓN

Poner a remojo los pimientos choriceros y sacar posteriormente la carne. Cortar el bonito en dados no muy grandes y con las espinas y restos hacer un fumet. Pochar bien la cebolla, los pimientos, los ajos y el tomate sin piel ni pepitas. Añadimos la carne de los pimientos choriceros, mezclarlo bien con el sofrito, añadimos sal y vino blanco. Triturar con pasapuré, no con turmix ni batidora.

En la cazuela con poco aceite echar las patatas chasqueadas, no muy grandes, darles unas vueltas y añadir la salsa y el fumet hasta cubrir las. "Yo añado cuatro o cinco trozos de bonito desmenuzados, así entre patata y trozo de bonito la salsa tiene tropiezo". Salpimentar y dejar cocer a fuego lento. Cuando estén hechas las patatas añadir el bonito y dejarlo hacer poco tiempo, se hace muy rápido. Rectificar de sal . ¡Y a comer!.

*Jaime Diez-Astráin Foces*

## Bonito a la sidra

### INGREDIENTES

- Ruedas de Bonito
- Sal • Pimiento verde
- Aceite de oliva virgen
- 1/2 cebolla • 1 botella de sidra natural



1-5 personas



15 minutos



Dificultad 3/10

### ELABORACIÓN

En una sartén pochamos la cebolla bien picada y el pimiento verde cortado en juliana. Retiramos la cebolla y el pimiento si molestan e incorporamos las ruedas de bonito que se frían en el mismo aceite (también puedes hacer aparte con un poquito de aceite las ruedas de bonito y juntarlo después).

Luego echamos la cebolla y el pimiento por encima del bonito. Le añadimos la botella de sidra y dejamos que se vaya haciendo todo junto y reduciendo la salsa.

## *Bonito con naranja*

### COLIFLOR Y HUEVAS DE TRUCHA



4 personas



50" minutos



Dificultad 4/10

#### INGREDIENTES

- 1 Kilo de Bonito
- Puré de coliflor: (1 coliflor mediano, 100 gr. de mantequilla y sal )
- Salsa de naranja: (2 naranjas, 20gr. de mantequilla, 40 gr. de aceite de oliva)
- Acabado: 1 cucharada sopera de huevas de salmón, sal Maldón)

#### ELABORACIÓN

Limpiar el bonito y cortar obteniendo dos lomos limpios de cada pieza. Con la ayuda de unas pinzas extraer las pequeñas espinas que puedan quedar.

**Puré de coliflor:** Limpiar la coliflor separando los tallos, hervirla en una olla con agua y sal. Una vez cocida, escurrir el agua y añadir la mantequilla. Triturar con un turmix hasta conseguir un puré muy cremoso y homogéneo.

**Salsa:** Extraer el zumo de las naranjas en un cazo al fuego fuerte reducir el zumo hasta la mitad de su volumen inicial. Añadir la mantequilla sin dejar de remover con una varilla. Incorporar el aceite de oliva removiendo igualmente hasta conseguir una emulsión del líquido con los elementos grasos. En una sartén antiadherente marcar unos medallones y girándolos rápidamente para que no se excedan en la cocción.

**Montaje:** Colocar los medallones de bonito en el plato y encima de éstos poner una cucharada de puré de coliflor. Añadir una pequeña cucharada de huevas de trucha sobre cada cucharada de puré. Dejar caer un poco de sal maldon encima de los lomos y salsear.

*Floren Bueyes*

## *Bonito marinado*

### INGREDIENTES

- 1 kilo de Bonito
- 150ml de aceite
- 300 ml de agua
- 150ml de vinagre
- 1 cebolla • 1 zanahoria (opcional)
- Pimienta negra molida • Sal
- Pimienta negra en grano (5/10gr.)
- Harina



4 personas



15 minutos



Dificultad 2/10

### ELABORACIÓN

Se limpia el pescado y se corta en rodajas de 2-3 cm y se coloca en una cazuela en una sola capa (sin poner una encima de la otra)

**Se añade el agua, el aceite y el vinagre, las hojas de laurel, la pimienta, una cebolla mediana cortada en juliana, la zanahoria en rodajas finas y la sal.**

Se cocina a fuego lento, tapado, hasta que el pescado esté hecho. Se puede comprobar el punto de cocción de la cebolla y si está hecha, el pescado también lo está. También se puede acabar el preparado en el horno para darle un toque crujiente. A continuación servir caliente o frío.

*Bogdan Gavril.*

## *Mil hojas de Bonito*

### CEBOLLA Y MANZANA CAMELIZADA

---

#### INGREDIENTES

- Bonito • Cebolla roja
- Aceite de oliva
- Reducción de vino tinto
- Azúcar • Vinagre
- Manzana • Sal



1-3 personas



20 minutos



Dificultad 3/10

#### ELABORACIÓN

Caramelizar la cebolla roja con la reducción de vino tinto, el azúcar y el vinagre. Freír la manzana en láminas finas en aceite de oliva.

Cortar el bonito en láminas finas y marcar en la plancha.

Emplatarse el bonito, poner sobre el bonito la cebolla caramelizada y sobre esta la manzana. Poner otra capa de bonito, cebolla y manzana. Echar un poco de azúcar sobre la manzana y meter al horno a gratinar. Al sacarlo poner unas escamas de sal por encima del azúcar.

## *Bonito con pimientos verdes*

### INGREDIENTES

- 1 rueda de Bonito • Aceite de oliva
- 6 pimientos verdes • 1/4 de cebolla • Sal
- (\*) Opcional: Vino blanco o de Jerez



1-2 personas



10 minutos



Dificultad 1/10

### ELABORACIÓN

En una sartén grande ponemos aceite de oliva virgen y, después de echarla sal, freimos a fuego lento, pochándolos, los pimientos verdes enteros o en trozos grandes y 1/4 de cebolla en juliana.

En el mismo aceite de freir los pimientos, limpia y con sal, freimos entera o en cuartos la rueda de bonito, por las dos caras (se puede añadir un chorro de vino blanco o de jerez). Luego, echamos por encima los pimientos verdes y dejamos unos minutos que todo junto haga chup-chup.

## Lomo de bonito

### RELLENOS



1 personas



20 minutos



Dificultad 2/10

#### INGREDIENTES

- 1 lomo de Bonito o una rodaja de unos 3 cms. de grosor
- 1 pimiento rojo
- 2 cebollas
- Sésamo crudo
- Panceta ahumada/bacon

### ELABORACIÓN

En primer lugar picamos los pimientos y la cebolla en trozos bien pequeños, para seguidamente ir pochando todo en una sartén con un poco de aceite de oliva, es preferible pecar de defecto en el aceite porque no queremos que nos quede un sofrito graso, incluso si vemos que se nos esta llegando a quemar un poco es preferible añadir un poco de agua. El objetivo es conseguir casi una pasta, que todos los elementos casi se deshagan; salpimentamos y lo reservamos.

Picamos la panceta o bacon en taquitos pequeños también y lo ponemos en la sartén a fuego medio para que se nos vayan tostando; los vamos moviendo, hasta que nos queden bien crujientes. Es importante no hacer las verduras y el bacon a la vez porque si no conseguimos el crujiente deseado, y eso nos va a dar un toque diferente en el resultado final del plato. Una vez resuelto lo que será nuestro relleno nos disponemos a atacar el bonito; sacamos de la rueda los cuatro cuartos sin piel y sin espinas y hacemos un corte longitudinal en medio de cada cuarto sin llegar al final, o sea que lo abrimos como un libro, y lo rellenamos con nuestras verduras y taquitos de bacon crujiente que previamente hemos mezclado.

Aplastamos un poco los lomos y los ponemos a la plancha a fuego medio, no muy fuerte, para que se nos vaya haciendo el bonito, con cuidado lo damos la vuelta y lo marcamos por el otro lado también unos minutos; es importante que el bonito no quede seco, para lo cual es crucial que no nos pasemos de cocción, según se va haciendo el bonito va cambiando de color, así que esa será nuestra guía para no pasarnos. Resulta realmente jugoso y sorprende el crujiente del relleno con el bacon combinado con los pimientos y la cebolla que va con el bonito a las mil maravillas.

*Ricardo Ezcurdia*

## *Bonito fresco*

### CON PASTA Y GAMBAS

#### INGREDIENTES

- 150 gr. de pasta • 200 gr. de Bonito fresco
- 20 gambas peladas • Aceite • Vinagre • Sal
- 1/2 bote de aceitunas negras • perejil picado



1-2 personas



45" minutos



Dificultad1/10

#### ELABORACIÓN

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite, escurrir, pasar por agua fría y reservar. Corta el bonito en rodajas lo más finamente posible, para cortarlo fino es más fácil si antes se congela un poco. Calentar un vaso de aceite con medio vaso de vinagre a fuego lento, y cuando esté caliente echarlo sobre el pescado y dejar un día en maceración.

Saltear las gambas, sazonadas y espolvoreadas con perejil picado. Para montar el plato, colocar la pasta en el fondo de una fuente y las rodajas de bonito maceradas encima. Adornar con las gambas y por último las aceitunas negras. Aliñar la ensalada con aceite y vinagre (que puede ser el de la maceración) y sazonar.

## *Bonito con patatas*

### COCIDAS Y GAMBAS

---

- INGREDIENTES** • 3 patatas • 150gr. de Bonito en aceite  
• 8 colas de gambas cocidas • 1 pimiento morrón • Sal  
• 100gr. de guisantes cocidos • 4 pepinillos • Perejil  
• 24 aceitunas verdes y negras • 1 cebolleta  
• 8 aceitunas rellenas de anchoas • 2 huevos cocidos  
• 8 cucharas de mahonesa • Agua



2 personas



15 minutos



Dificultad 1/10

### ELABORACIÓN

Cocer las patatas con la piel en agua con sal. Una vez cocidas, pelarlas, córtalas en cuadraditos y colocarlas en un bol. Añadir el bonito, los guisantes, el pimiento rojo \*reserva un poco para decorar, los pepinillos, los huevos cocidos y la cebolla o cebolleta, todo bien picado.

Agregar también las aceitunas verdes y negras, sazona e incorpora la mahonesa, mezclándolo todo bien. Servir la ensalada en una fuente y decórala con pimiento rojo picado, las aceitunas rellenas de anchoas y las colas delangostinos o gambas. Espolvorea con perejil picado.

---

*Luis Javier del Valle Vega*

## Bonito a la cazuela

### INGREDIENTES

- 2 ruedas de Bonito • Harina • Aceite
- 1cebolla • Sal • 1 diente de ajo
- 1 lata de guisantes • 1 Frasco de puntas de espárrago • Perejil • 1 vasito de vino Blanco
- 1 cucharadita de pimentón • 1 huevo cocido



2 personas



45 minutos



Dificultad 2/10

### ELABORACIÓN

Limpiamos, sazonamos y enharinamos las ruedas de bonito del norte y las freímos en una sartén con aceite. Una vez dorado lo reservamos. En el mismo aceite sofreímos la cebolla y el ajo picaditos y un poquito de pimentón. Echamos los guisantes y luego el vaso de vino blanco, que hierva y reduzca.

Metemos el bonito en la salsa y dejamos que se haga todo junto a fuego lento durante veinte minutos. Mientras tanto, cocemos en agua durante diez minutos un huevo. Lo pelamos y troceamos. Casi al final le añadimos el huevo cocido troceado y un puñado de puntas de espárragos.

## *Bonito con chipirón*

### Y PIMIENTO



3-4 personas



35" minutos



Dificultad 2/10

#### INGREDIENTES

- 1 rueda de Bonito del Norte
- 6 chipirones
- 2 pimientos verdes italianos
- 1 diente de ajo
- Sal • Aceite
- (\*) Acompañamiento: Patatas panadera o patatas fritas en trozos

#### ELABORACIÓN

Si quieres puedes hacer las patatas panadera pelando, lavando y sofríendolas un poco. Después, las dispondremos de lecho del plato. También, puedes hacer patatas fritas cortándolas en trozos que trisquen, como si fuera para cocerlas, sazónarlas y freírlas. Limpiamos los chipirones, les pelamos y sacamos tripas y pluma. Separamos las patas del cuerpo. En una cazuela con aceite pochamos el diente de ajo picadito y los pimientos verdes en aros o anillas y sazónamos con un poco de sal.

En una sartén, ponemos aceite y freímos los cuerpos de los chipirones, luego echamos las patas que se frían también. Reservamos. En la misma sartén y con el mismo aceite freímos la rueda de bonito unos cuatro minutos por cada lado, y luego le echamos por encima los chipirones y también los pimientos verdes.

Dejamos que se haga todo junto unos poco minutos, tres o cuatro vale. Emplatamos sobre las patatas panadera, la rueda de bonito en el centro, por encima las patas de los chipirones, y alrededor los cuerpos de los chipirones, y más exterior los pimientos verdes. Regamos por encima con el aceite de freírlo.

*Jaime Díez-Astráin Foces*

## Hamburguesa de bonito e ibérico

### INGREDIENTES

- 400 gr. de Bonito del Norte • 1 puerro • 1 diente de ajo
- Aceite de albahaca • 15 gr. de jamón ibérico
- 1 aguacate • 1 pimiento asado • Rúcula • 1 tomate
- 1 limón • 1 c/s de Sésamo • Harina



4 personas



20 " minutos



Dificultad1/10

### ELABORACIÓN

Picar finamente el puerro y el ajo, pochar, añadirle el jamón picado y rehogarlo un par de minutos más. Cortar el bonito en cuadraditos pequeños. En un bol mezclar las dos cosas anteriores y una cucharadita de aceite de albahaca, las claras y sal pimenter, reservar en la cámara.

Pelamos y cortamos el tomate, el aguacate y el pimiento asado, agregamos medio limón exprimido y el aceite de sésamo. Formamos las hamburguesas y las pasamos por harina y las freímos en una sartén con una pizca de aceite. Lo presentamos sobre la rúcula y encima de la hamburguesa, la vinagreta de aguacate.

## *Lomos de Bonito*

### A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN

---



6 personas



10" horas



Dificultad 1/10

#### INGREDIENTES

- 4 trozos de 200 gr. de Bonito del Norte
- 1 tomate
- 1 melocotón
- 300 gr. de sandía

#### ELABORACIÓN

Escaldamos el tomate en agua hirviendo para pelarlo y quitar las pepitas. Cortamos en dados y reservamos. Pelamos el melocotón y lo cortamos en dados. Troceamos la sandía en dados y mezclamos todo en un recipiente. Pasamos por la sartén los trozos de bonito a fuego suave para que se nos cocine por dentro

#### EMPLATADO

Disponemos el bonito en un costado del plato y en el costado la mezcla de frutas y tomate. Podemos aliñar un poco las frutas con un aceite de oliva virgen

## Caramelo de bonito

---

### INGREDIENTES

- Bonito del Norte • Pasta filo
- Mantequilla • Azúcar
- Limón • Sal



3 personas



25" horas



Dificultad 4/10

### ELABORACIÓN

Dorar el bonito (salado) en la mantequilla en la que previamente fundiremos el azúcar. Hacer rectángulos con la pasta filo y rellenar.

Dar forma de caramelo, hornear a 150° durante dos minutos y posteriormente freírlo.

## *Lomo de Bonito y foie*

DE PEDRO XIMÉNEZ

### INGREDIENTES

- 150 gr. de Bonito • 60gr. de foie • 80gr. de azúcar
- 300ml de Pedro Ximénez • Palomitas • Aceite • Sal



1-2 personas



20 " minutos



Dificultad 2/10

### ELABORACIÓN

Ponemos a reducir el azúcar con el Pedro Ximénez y reservamos. Con la ayuda de un descorazonador de manzanas sacamos el centro de los lomos de bonito y los rellenamos de foie.

A continuación, sazonamos y los pasamos por la plancha o sartén muy caliente. Lo presentamos con la reducción y las palomitas de maíz.

---

*Alex Gutiérrez*

## Bonito pollo marino

### INGREDIENTES

- 1/5 kg de Bonito cortado en pequeños filetes
- 2 cebollas blancas • 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo grande • 1 Puerro • Sal • Pimienta
- 1 zanahoria • 1 vaso de vino blanco
- 2 cucharadas de harina • Aceite de oliva virgen extra



3 personas



30 " minutos



Dificultad 2/10

### ELABORACIÓN

El primer paso es darle un marcado al bonito, pero previamente se salan y enharinan. El punto final se lo daremos cuando se terminen de hacer al final junto a la salsa. Cortamos toda la verdura menuda y la ponemos a pochar una media hora en el mismo aceite donde hemos marcado el bonito.

Es el momento de añadir el vino y las dos cucharadas de harina. Se rehoga todo junto y moviendo. Si es necesario, añadir un poco de agua. Si se dispone de caldo o fumet de pescado, mucho mejor. Una vez está todo rehogado, se pasa todo por el pasapuré, se le echar un toque de pimienta molida y se corrige de sal.

Se añaden los filetes de bonito del norte en la salsa y se deja cocer unos 5 minutos más a fuego medio. Se presentan los filetes bien cubiertos de salsa. ¡Repetirás, están de vicio!

## *Bonito con tomate*

---

### INGREDIENTES

- Bonito del Norte • Ajos
- Pimientos rojos • Harina
- Tomate • Aceite • Sal



4 personas



40 " minutos



Dificultad 1/10

### ELABORACIÓN

Aunque hay varias formas de hacerlo, aquí os dejo la receta de mi madre, Nanina Foces, y os puedo asegurar que es el bonito con tomate más rico que he probado, y muy fácil de hacer. Sofreimos pimientos rojos y ajo picado, los sacamos y reservamos.

Echamos sal al bonito y enharinamos los trozos, y los freimos en el mismo aceite de los pimientos y del ajo, no mucho tiempo. Después lo dejamos enfriar y entonces le quitamos la piel y las espinas. Lo colocamos en una fuente con el tomate y lo terminamos de hacer en el horno.

## *Bonito con infusión*

### DE SALVIA Y CEBOLLA MORADA

---

#### INGREDIENTES

- Bonito del Norte • Puré de patata • Yema de huevo
- Savia • Cebolla morada • Fumet • Aceite de oliva



2 personas



20 " minutos



Dificultad 1/10

#### ELABORACIÓN

Elaborar una infusión con el Fumet, la salvia y la cebolla morada. Colocar el puré de patata en el centro del plato y tostar el bonito. Colocarlo en el centro encima del puré, que le va a dar una textura melosa junto con la yema que colocaremos encima del bonito. Añadir aceite de oliva y la infusión que va a aportar jugosidad.

## *Bonito con chutney*

### DE MANGO Y TOMATITOS

---

#### INGREDIENTES

- 1 taza de vino blanco
- 1/2 taza de azúcar
- 1 mango • Tomatitos
- 2 tomates
- Sal • pimienta
- 1 chupito de vinagre de módena



5 personas



12 minutos



Dificultad 1/10

#### ELABORACIÓN

Reducimos el vino blanco y el azúcar. Troceamos el mango y los tomatitos, para cuando espese añadirlos.

Dejamos cocer y añadimos el vinagre a la mezcla. Sal y pimienta, para el bonito que pasamos por la sartén y una vez cocinado emplatamos.

## Croquetas de bonito

### INGREDIENTES

- 5 cucharadas de harina (115g aprox)
- 1/2 leche entera • 100ml de nata
- 4 tronchetes de queso • 80g de mantequilla
- Chorrillo de aceite de oliva • 4 huevos
- Bonito del Norte en aceite 250g (escurrido)
- Sal • Pimienta • Nuez moscada • 1 cebolla no muy grande • Pan rayado



42 croquetas

↪ 45 minutos

Dificultad 2/10

### ELABORACIÓN

Poner a calentar la leche y la nata, escurrir el bonito. Picar muy fina la cebolla. En una cazuela derretir la mantequilla, un chorrillo de aceite. Pochar la cebolla sin que llegue a oscurecer. Añadir la harina y cocinar durante 3 minutos. Posteriormente, añadir 2 cucharones de leche caliente y remover para que no salgan grumos. Repetir la operación y luego ir añadiendo el resto de la leche sin parar de remover con las varillas. Cuando empiece a espesar, añadir el queso troceado, una pizca de sal, nuez moscada y pimienta.

Sin parar de remover, añadir el bonito y terminar de cocer la besamel (15 minutos). No dejar espesar demasiado. Retirar a un recipiente amplio y tapar con papel film. Una vez atemperado, meterlo en la nevera 12 horas. Para freír las croquetas en aceite muy caliente. Coger porciones de pasta y dar la forma deseada. Pasar por pan rayado, huevo y pan rayado. Freír y comer, muy importante.

## Delicias del Bonito del Norte en conserva

Los bonitos se pescan manualmente y mantienen a una temperatura de  $-2^{\circ}$  en los barcos para que conserven toda su frescura. Una vez asegurada la materia prima de la mejor calidad comienza el proceso de elaboración de la conserva.

- 1 > Selección: Se seleccionan los bonitos uno a uno en función de su tamaño: Entre 6 a 12 kilos.
- 2 > Limpieza: Los bonitos se limpian cuidadosamente y se descabezan, se retiran las tripas y se limpia la sangre para no dañar la carne.
- 3 > Cocción: Se cuecen en agua con sal de tres a cinco horas y se dejan enfriar a temperatura ambiente.
- 4 > Desguace: Las diferentes partes del bonito (lomo, ventresca...) se separan manualmente en un proceso artesano que asegura la excelente calidad y el sabor inconfundible.
- 5 > Envasado: Manos expertas cortan e introducen las piezas del bonito en los envases. Lo hacen de manera cuidadosa para mantener una bonita estética y proteger el producto. Seguidamente, se añade el aceite de oliva.
- 6 > Esterelización y almacenaje: Una vez añadido el aceite de oliva, las latas y tarros se esterilizan y se almacenan en una cámara a elevada temperatura durante un periodo de tiempo determinado para que el propio bonito macere y la conserva dure más tiempo.



---

Imagen: Grupo Consorcio.

## *Bonito del Norte*

### EN CONSERVA

Conservas artesanales de Bonito del norte elaboradas siempre con materia prima de la más alta calidad, y de toda la vida.



*Producto promocional de la Cofradía del Bonito del Norte de Colindres.*

## El valor de la pesca y la identidad pesquera de la Comarca Oriental



Foto: Jesús Concepción Alvarado.

El 75% de las capturas de pescado y el 90% de las industrias conserveras de Cantabria se producen en esta Comarca Oriental.

En la actualidad, la Comarca Oriental de Cantabria tiene una marcada identidad pesquera, definida por la actividad humana durante siglos, que se ha ido complementando a lo largo de los años con una industria de transformación del pescado, y que ha dado lugar al potente sector conservero actual.

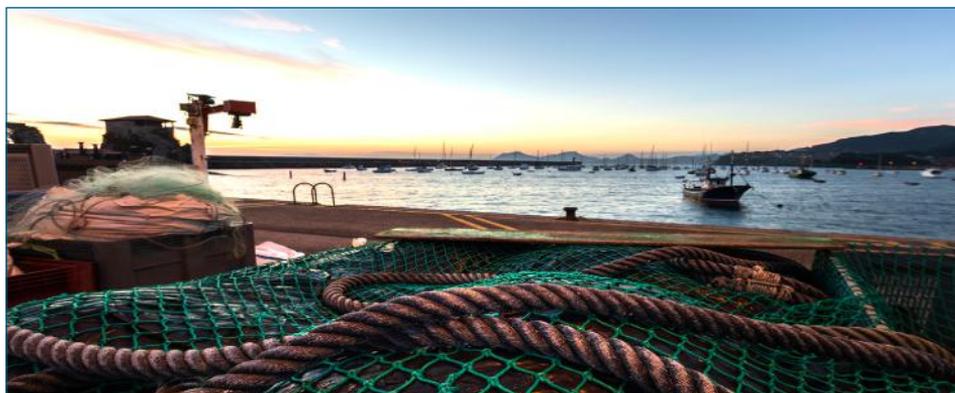


Foto: Carlos Aragón Cisneros.

## El importante papel del GAC Oriental



Actualmente, el Grupo de acción Costera Oriental de Cantabria (GAC Oriental) es una organización sin ánimo de lucro seleccionada por el Gobierno de Cantabria, para la implementación de la estrategia de desarrollo sostenible de la zona oriental de Cantabria en el marco del Fondo europeo Marítimo y de Pesca (FEMP), y es el mayor promotor de la industria pesquera y conservera de la Cantabria oriental. Esta asociación está formada por las principales entidades públicas y privadas económicas y sociales de los cuatro municipios que la componen; (Castro Urdiales, Colindres, Laredo y Santoña). Los Ayuntamientos y las cuatro Cofradías de Pescadores de estos municipios son su mayor exponente. Para ejecutar estas medidas de desarrollo que mejoran las condiciones de vida de la comarca, mantiene un grado óptimo de colaboración y coordinación con la Consejería de Pesca del Gobierno

de Cantabria, la Red Española de grupos de pesca dependiente del MAPAMA (Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente de España) y la Red Europea de pesca (FARNET), dependiente de la Comisión Europea. La estrategia del GAC se desarrolla en torno al fomento de una actividad pesquera competitiva y sostenible que revalorice los productos pesqueros y garantice un futuro para las próximas generaciones. La promoción del turismo sostenible creando sinergias con los agentes del sector pesquero, gastronómico, cultural y medioambiental. Además de impulsar nuevas actividades compatibles con la protección y sostenibilidad del ecosistema marino y fomentar la innovación, investigación y apoyo a la formación y cualificación personal.

La Cofradía del Bonito del Norte de Colindres se creó con el apoyo de los fondos FEMP gestionados por el GAC Oriental.



## Pescalonja

“Del mar a la lonja y de la lonja a la mesa”



“Pescalonja, Tradición Marinera” es la marca con la que el GAC identifica los productos del mar desembarcados en las lonjas de pescadores de los cuatros puertos, fruto de una pesca tradicional, artesanal y sostenible.

Promoviendo una dieta sana, variada y sabrosa de tradición milenaria.





*Estandartes de la Cofradía del Bonito del Norte, utilizados en los Capítulos, desfiles y pasacalles.*



*Fotos: Cofradía del Bonito del Norte de Colindres.*

## Cofradía de Pescadores San Ginés de Colindres

En el siglo XVIII se fundó la cofradía de pescadores de Colindres, quizás bajo la advocación de Nuestra Señora del Carmen, una vez que se consolidó la actividad pesquera de su población a partir del debilitamiento de la jurisdicción marítima ejercida por Laredo en la zona, del cese de la construcción naval en Colindres desde fines del siglo XVII y del aumento de las dificultades físicas del puerto de Laredo por su aterramiento.

La escasa documentación conservada de la cofradía de Colindres hace muy difícil poder determinar la fecha de su establecimiento.

Por esta razón, y mientras no se localicen nuevas fuentes, los historiadores suelen tomar como referencia segura de su existencia la fecha de 1783, el año en que se aprobaron sus ordenanzas. En 1864, el gobierno central decidió la supresión de los gremios marítimos, lo que conllevó la desaparición del gremio de pescadores de Colindres. Aunque la nueva legislación permitía



la constitución inmediata de nuevas sociedades de pesca en sustitución de los antiguos gremios, los pescadores de Colindres tardaron algunos años en fundar su nueva sociedad, de modo que hasta enero de 1900 no se constituyó la Sociedad Unión Marinera de Colindres. La primera etapa de la nueva institución apenas duró unos años porque, de acuerdo con los cambios legislativos, la Sociedad se transformó en diciembre de 1925 en el Pósito de Pescadores Unión Marinera de Colindres. Y, unos años más tarde, a finales de 1944, el Pósito sufrió un nuevo cambio una vez que se incorporó al Sindicato Nacional de la Pesca y se transformó en la Cofradía de Pescadores de San Ginés de Colindres. Finalmente, a partir de 1978 la Cofradía quedó bajo el amparo del artículo 52 de la Constitución, garantizándose así su continuidad para el futuro.



*Fotos: Vanesa Bustillo.*



*Puerto de Colindres. Fotos: Vanesa Bustillo.*

## Facebook · Instagram · Youtube...



Estamos presentes en las redes sociales promocionando contenidos relacionados con nuestras actividades, y, en ellas publicamos, además de vídeos, las fotografías de nuestras experiencias, viajes, excursiones, hermanamientos, ferias, eventos de capítulos...



Instagram/cofradiadelbonitodelnorte

Yotube// Cofradía del Bonito del Norte

Facebook/cofradiadelbonitodelnortedecolindres



Enlace al video del Gac Oriental.

<https://youtu.be/aOJpc0nanCY>

[www.gaccantabriaoriental.es](http://www.gaccantabriaoriental.es)

[www.turismocolindres.es](http://www.turismocolindres.es)

[www.turismodecantabria.com](http://www.turismodecantabria.com)

[www.asturiasmundial.com](http://www.asturiasmundial.com) blogs/dendecaguelu



[www.burbujafilms.com](http://www.burbujafilms.com)

Documental "Gentes de la mar en Cantabria"

“Actualmente tenemos una Cofraña joven y sólida que potencia y promociona el Bonito del Norte, su historia y tradición pesquera, que junto a sus recetas ocupan un lugar privilegiado entre los más selectos paladares”.





La mar de recetas y un Bonito en la mochila, es una recopilación de costumbres, modo de vida y trabajo del mundo de los pescadores, que nos explica detalles de su organización, sus embarcaciones y de las técnicas que han empleado a través del tiempo para la pesca, comercialización y que además, nos muestra las mejores recetas tradicionales elaboradas de nuestro producto estrella, el Bonito del Norte.



“Si es Bueno, Bonito y del Norte es de Colindres”.