



MANUAL DE CONSUMO



PESCADO DE LA COSTA

- fresco
- de calidad



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



Unión Europea
Fondo Europeo de Pesca
Invirtamos en la pesca sostenible

Edición

Junta de Andalucía. Consejería de
Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural.

Coordinación

Dirección General de Pesca y
Acuicultura.

Diseño y maquetación

www.elchinoviene.com

Depósito legal

SE 971-2014

Sevilla, mayo 2014



MANUAL DE CONSUMO “PESCADO DE LA COSTA”



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



Unión Europea
Fondo Europeo de Pesca
Invertimos en la pesca sostenible



/1

PRESENTACIÓN

p.8

/2

INTRODUCCIÓN

p.12

/3

PESCADO DE LA COSTA

p.16

/4

EL PESCADO Y LA ALIMENTACIÓN

p.20

Los más frescos

18

Garantía de calidad

19

Cualidades nutricionales del pescado

22

El pescado y la dieta mediterránea

23



/5

IDENTIFICACIÓN DE LOS PRODUCTOS DE LA PESCA FRESCOS

p.24

/6

SITUACIÓN ACTUAL DEL COMERCIO

p.30



/7

PRODUCTOS PESQUEROS DE INTERÉS COMERCIAL

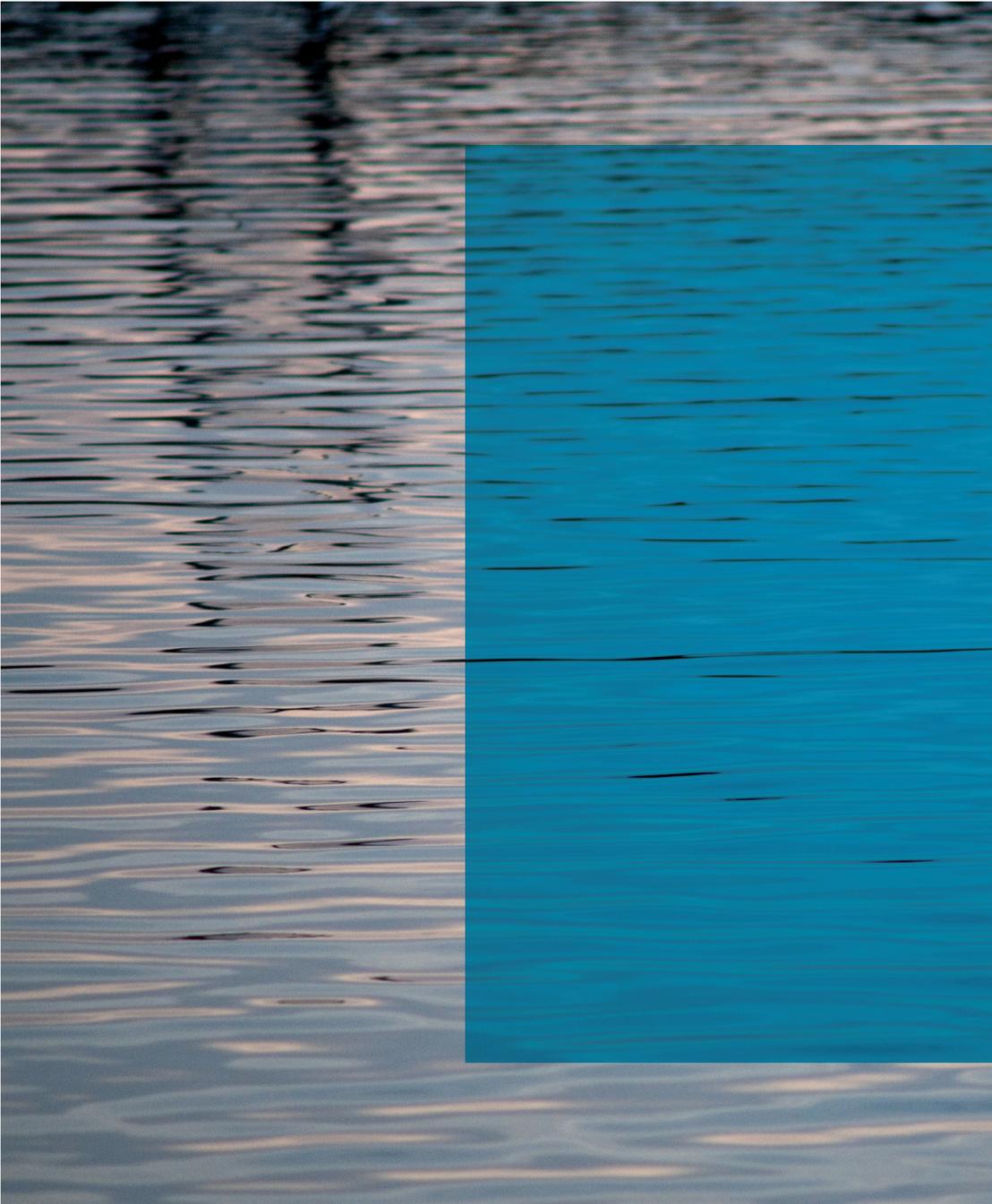
p.34



/8

RECETARIO

p.56



The background features a photograph of water with a blue overlay. The water is dark blue with some lighter, shimmering areas, suggesting a sunset or sunrise. The blue overlay is a solid, vibrant blue that covers the right side and bottom of the page.

1/ PRESENTACIÓN

Desde la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural se vienen desarrollando durante los últimos años diversas actuaciones en el marco de la promoción y la diferenciación de los productos pesqueros como muestra de apoyo y apuesta por un sector, el pesquero, tan importante como necesario.

En 2011, se llevó a cabo una primera fase del **Plan de Actuación para la Implantación de las Marcas y los Distintivos de Calidad en Productos Andaluces de la Pesca**, cuyo principal objetivo era apoyar al sector en sus iniciativas de diferenciación de los productos frescos de la pesca comercializados en lonjas andaluzas.

Durante el desarrollo de este Plan de actuación, quedó patente la necesidad de retomar y recuperar la **marca "Pescado de la Costa"** como una marca genérica que amparase a los productos de la pesca frescos capturados en nuestras costas, por nuestra flota, y comercializados a través de las lonjas pesqueras andaluzas.

La marca "Pescado de la Costa" fue creada mediante Orden de 13 de diciembre de 2004. Sin embargo, en aquel entonces el sector pesquero apostó por el desarrollo e impulso de otras marcas y distintivos específicos asociados a productos y lonjas determinados. Así nacieron marcas como "Pescado de **Conil**", "Voraz de **Tarifa**-Besugo de la pinta", "Pescados y Mariscos de **Isla Cristina**" o "Chirla del **Golfo de Cádiz**", entre otras.

Como complemento a todas estas actuaciones se ha diseñado este manual, cuya vocación es ensalzar el valor de los productos de la pesca frescos capturados por nuestra flota en general, y en especial aquellos distinguidos con la marca "Pescado de la Costa", que forman parte de nuestra cultura, nuestro gusto por el mar y la pesca, y de nuestra extensa tradición culinaria.

* Otros productos acogidos a distintivos de calidad promocionados desde la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural son las conservas de Melva de Andalucía y Caballa de Andalucía, la Mojama del Sur o la Dorada de Crianza del Sur.

// Los andaluces debemos
proteger y conservar
una actividad basada en
la explotación sostenible
de los recursos pesqueros,
apostando por UNA
PESCA Y UN COMERCIO
RESPONSABLES.





2/ INTRODUCCIÓN

La marca “Pescado de la Costa” tiene como principales objetivos apoyar la pesca extractiva en fresco procedente de nuestras costas y nuestras lonjas, y la diferenciación de nuestros productos en los mercados.

Es una clara apuesta por un producto pesquero de máxima calidad y fresca, y son precisamente estas características las que le aportan un valor añadido a la hora de competir con productos de otras procedencias.

Entre los principales valores de los productos acogidos a la marca “Pescado de la Costa” cabe señalar los siguientes:

1/ La Frescura.

Los productos distinguidos con esta marca son los más frescos: son capturados en caladeros cercanos al puerto en el que son desembarcados, y cuentan con un nivel de frescura insuperable.

2/ La Calidad.

Las lonjas que comercializan estos productos cumplen con la normativa vigente en materia pesquera y de seguridad alimentaria: los productos son manipulados y conservados en condiciones óptimas, avalando así la calidad de estos.







3 / PESCADO DE LA COSTA



3/1

LOS MÁS FRESCOS

Con frecuencia, en nuestros mercados se mezclan los productos de la costa capturados por la flota andaluza en aguas cercanas con otros de otras procedencias. Los

productos acogidos a la marca "Pescado de la Costa" son sin duda los más frescos, **como recién capturados**, pues proceden de caladeros cercanos a nuestras costas. Son desembarcados en nuestros puertos y vendidos en nuestras lonjas a diario.

Su calidad y altísimo nivel de frescura son su principal característica y, por tanto, su principal diferencia frente a productos similares con otras procedencias.



3/2

GARANTÍA DE CALIDAD

“Pescado de la Costa” garantiza un elevado nivel de calidad en sus productos basado principalmente en el alto grado de **frescura** y en la **correcta manipulación**

y **conservación** del producto a lo largo del proceso de comercialización.

Los productos acogidos a la marca “Pescado de la Costa” son vendidos en primera venta en alguna de nuestras lonjas, por lo que son sometidos a los controles sanitarios que le son de aplicación según la normativa en vigor. Como centros de manipulación y control, las lonjas garantizan el cumplimiento de cuantas normas son de aplicación a los productos pesqueros, con especial mención a aquellos relativos a la talla mínima y épocas de veda.



La CALIDAD se basa principalmente en el alto grado de FRESCURA, y en la correcta MANIPULACIÓN y CONSERVACIÓN del producto.





4 / EL PESCADO Y LA ALIMENTACIÓN



Los productos de la pesca juegan un importante papel en nuestra alimentación y tienen, además, una ventaja: son **NATURALES, SALUDABLES Y FÁCILMENTE DIGERIBLES**. Sus bondades nutritivas radican en el tipo de proteínas, grasas, vitaminas y minerales que aportan, muchos de ellos esenciales para la vida.

El pescado es una fuente nutricional de primera categoría.

En general, tienen un contenido calórico bajo, alta cantidad de proteínas y aportan vitaminas y minerales. El pescado tiene, de media, las mismas calorías que el pollo o el pavo, las mismas proteínas que la carne, menos grasa que los huevos, y muy poco colesterol. El pescado es de más fácil digestión que las carnes rojas debido al tipo de proteínas que contiene.

Atendiendo al contenido en grasa, los pescados se clasifican en: **PESCADO BLANCO** (o magro), **SEMIGRASO** y **PESCADO AZUL** (o graso).

- ✘ Entre los principales pescados **blancos** están la merluza, rapes, bacaladilla, lenguados, acedía, faneca....
- ✘ Entre los principales pescados **semigrasos** encontramos a la dorada, lubina, voraz, pez espada, salmonetes....
- ✘ Entre los principales pescados **azules** tenemos la sardina, boquerón, caballa del sur, atún rojo, jureles....

La cantidad de grasa también varía a lo largo del año o del ciclo de vida, por lo que algunos pescados pueden pasar de una categoría a otra según la época del año o el momento de su vida en que se encuentren. La grasa del pescado, especialmente el azul, es rica en **ácidos grasos omega-3**, que el ser humano debe incorporar a través de los alimentos ya que es incapaz de sintetizar.

El consumo de ácidos grasos omega-3 contribuye a reducir los niveles de colesterol por lo que su consumo está especialmente recomendado para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Entre los pescados con mayor contenido en ácidos grasos omega-3 están la caballa del sur, jureles, sardina o atún rojo.

El pescado aporta **minerales**. Los minerales más importantes son el sodio, potasio, hierro, yodo y fósforo. El mejillón, la langosta, el boquerón y la sardina son de los pescados más ricos en **hierro**.

Las **vitaminas** más abundantes son la B1, B2, B3 y B12. Las huevas de pescado tienen mucha **vitamina C**, mientras que el hígado es rico en vitaminas A y D.



4/2

EL PESCADO Y LA DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea se basa en la combinación de una elevada variedad de alimentos como pan, pastas, aceite de oliva, frutas y verduras, legumbres, aves, huevo y **pescado**, reduciendo el consumo de carnes rojas y de grasas animales. En 2010 fue declarada por la UNESCO Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad debido a sus efectos beneficiosos para la salud: menor índice de obesidad y de enfermedades cardiovasculares y degenerativas, como el Alzheimer, entre otras muchas cualidades.

Según la UNESCO, "la dieta mediterránea es un conjunto de

competencias, conocimientos, prácticas y tradiciones relacionadas con la alimentación humana, que van desde la tierra a la mesa, abarcando los cultivos, las cosechas y la pesca, así como la conservación, transformación y preparación de los alimentos y, en particular, el consumo de estos". Además, subraya que la dieta mediterránea -cuyo nombre viene de la palabra griega *diáita*, que quiere decir modo de vida- no comprende solamente la alimentación, sino que es "un elemento cultural que propicia la interacción social".

Incorporar pescado de la costa como ingrediente habitual en la dieta mediterránea permite elaborar recetas más completas y saludables:

**Produce digestiones
menos pesadas por la alta
digestibilidad de las proteínas
e incorpora aminoácidos
esenciales para la vida que el
cuerpo no puede sintetizar.**

Complementa al aceite de oliva con los ácidos grasos poliinsaturados omega-3, beneficiosos para la salud, y a los demás ingredientes, por ser una fuente importante de vitaminas y de minerales. Desde el punto de vista gastronómico, aporta a la dieta unos aromas y sabores característicos de la costa mediterránea y andaluza.



La normativa vigente en materia de etiquetado e identificación de los productos pesqueros establece los requisitos mínimos de información al consumidor en los puntos de venta:

- 1/ La denominación comercial de la especie.
- 2/ El nombre científico de la especie.
- 3/ El método de producción.
- 4/ El nombre de la zona de captura o cría.
- 5/ El modo de presentación o tratamiento.
- 6/ La categoría de arte de pesca.
- 7/ La indicación de si el producto ha sido ya descongelado.
- 8/ Información con carácter voluntario.

Esta información podrá facilitarse a través de una etiqueta, cartel o tablilla. En todo caso, es un derecho del consumidor conocer la información referida anteriormente, y todos deberíamos exigirselo a nuestro pescadero habitual.

1/ LA DENOMINACIÓN COMERCIAL

debe ajustarse a lo dispuesto en el Listado de Denominaciones

Comerciales, publicado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Nos permite diferenciar unas especies de otras ya que, con frecuencia, la denominación local de un producto difiere de un lugar

a otro. En definitiva, se trata de usar un lenguaje único a la hora de nombrar a nuestros pescados.

Sabías que la chirla (*Chamelea gallina*) recibe el nombre de "almeja" en el litoral malagueño? O que el pez espada o emperador (*Xiphias gladius*) se conoce como "aguja" en el litoral almeriense?.

2/ EL NOMBRE CIENTÍFICO

es único y diferente para cada especie de tal manera que ayuda a diferenciar aquellas especies que comparten una misma denominación comercial.

3/ EL MÉTODO DE PRODUCCIÓN nos permite conocer si las especies proceden de la acuicultura o de la pesca extractiva. Las denominaciones que se utilizan son:

- × **Pesca extractiva o pescado**, para los productos pescados en el mar.
- × **Marisqueo**, para los moluscos bivalvos como la chirla o la coquina.
- × **Acuicultura o criado**, para los productos cultivados.
- × **Pescado en aguas dulces**, para los productos pescados en ríos o lagos.

Los productos acogidos a la marca **“Pescado de la Costa”** proceden en todos los casos de la actividad extractiva o del marisqueo.

4/ LA ZONA DE CAPTURA O CRÍA nos permite conocer el origen geográfico o la procedencia del producto. Los productos acogidos a la marca **“Pescado de la Costa”** proceden de caladeros cercanos ubicados en las zonas **Atlántico noreste** (FAO 27) o **Mar Mediterráneo** (FAO 37).

En las etiquetas expedidas en nuestras lonjas se añade información más precisa a través

de las siguientes menciones: “Golfo de Cádiz”, “Mar del Alborán” o “Estrecho de Gibraltar”.

Los caladeros andaluces producen una gran variedad de especies que incluye a pescados, crustáceos, moluscos bivalvos y cefalópodos. Este amplio abanico de productos tiene su reflejo en nuestros mercados y en nuestra dieta. Sin embargo, en ocasiones tendemos a limitar el consumo de pescado a unas pocas especies, dejando de lado otras con características similares a las consumidas con mayor frecuencia y, por supuesto, con la misma calidad. Has probado ya el borriquete (*Plectorhinchus mediterraneus*)?, o el pez ballesta (*Ballistes capriscus*)?, o el pez de san pedro o gallopedro (*Zeus faber*)? Este último es muy apreciado en buena parte de Cádiz, donde se consume frito o empanado bajo el nombre de gallo.

5/ EL MODO DE PRESENTACIÓN O TRATAMIENTO nos indica cómo se presenta el producto para su venta. Se usan las siguientes abreviaturas:

- × **C/C**: con cabeza
- × **Evs**: eviscerado
- × **S/C**: sin cabeza
- × **Fl**: fileteado
- × **C**: cocido

Los productos acogidos a la marca **“Pescado de la Costa”** se presentan habitualmente con cabeza.

6/ LA CATEGORÍA DE ARTE DE PESCA nos permite identificar el arte de pesca con el que ha sido pescado el producto. Los principales artes de pesca empleados son:

- × Redes de arrastre
- × Redes de enmalle
- × Redes de cerco

- × Sedales y anzuelos
- × Rastros
- × Nasas y trampas

Los productos acogidos a la marca **“Pescado de la Costa”** pueden proceder de cualquiera de los artes de pesca anteriormente indicados.

7/ LA INDICACIÓN DE SI EL PRODUCTO HA SIDO YA DESCONGELADO. Los productos acogidos a la marca **“Pescado de la Costa”** son puestos a la venta frescos, nunca descongelados.

8/ CON CARÁCTER VOLUNTARIO, SE PODRÁ FACILITAR LA SIGUIENTE INFORMACIÓN, siempre que sea clara, sin ambigüedades y verificable: la fecha de captura, la fecha de desembarque o el puerto de desembarque, información más detallada sobre el arte de pesca, información medioambiental, información de naturaleza ética o social e información sobre el contenido nutritivo del producto.

[Los productos acogidos a la marca “Pescado de la Costa” son puestos a la venta frescos, nunca descongelados y generalmente con cabeza.







6 / SITUACIÓN ACTUAL DEL COMERCIO

Desde hace años, venimos observando el descenso progresivo de las capturas como consecuencia, de una parte, de la sobreexplotación de los recursos y, de otra, de las restricciones impuestas por la Unión Europea en la forma de planes de gestión, cuotas y la reducción, en general, del esfuerzo pesquero. España en general, y Andalucía en particular, mantiene un alto nivel de consumo de pescado, consumo que aumenta en la medida en que lo hace la población.

Como consecuencia de ello, y a fin de satisfacer la demanda existente, las importaciones de productos pesqueros han ocupado un lugar importante en nuestros mercados.

Con frecuencia, los productos importados son más baratos que los capturados por nuestra flota, ocupando nichos de mercado que tradicionalmente habían sido ocupados por nuestros productos.

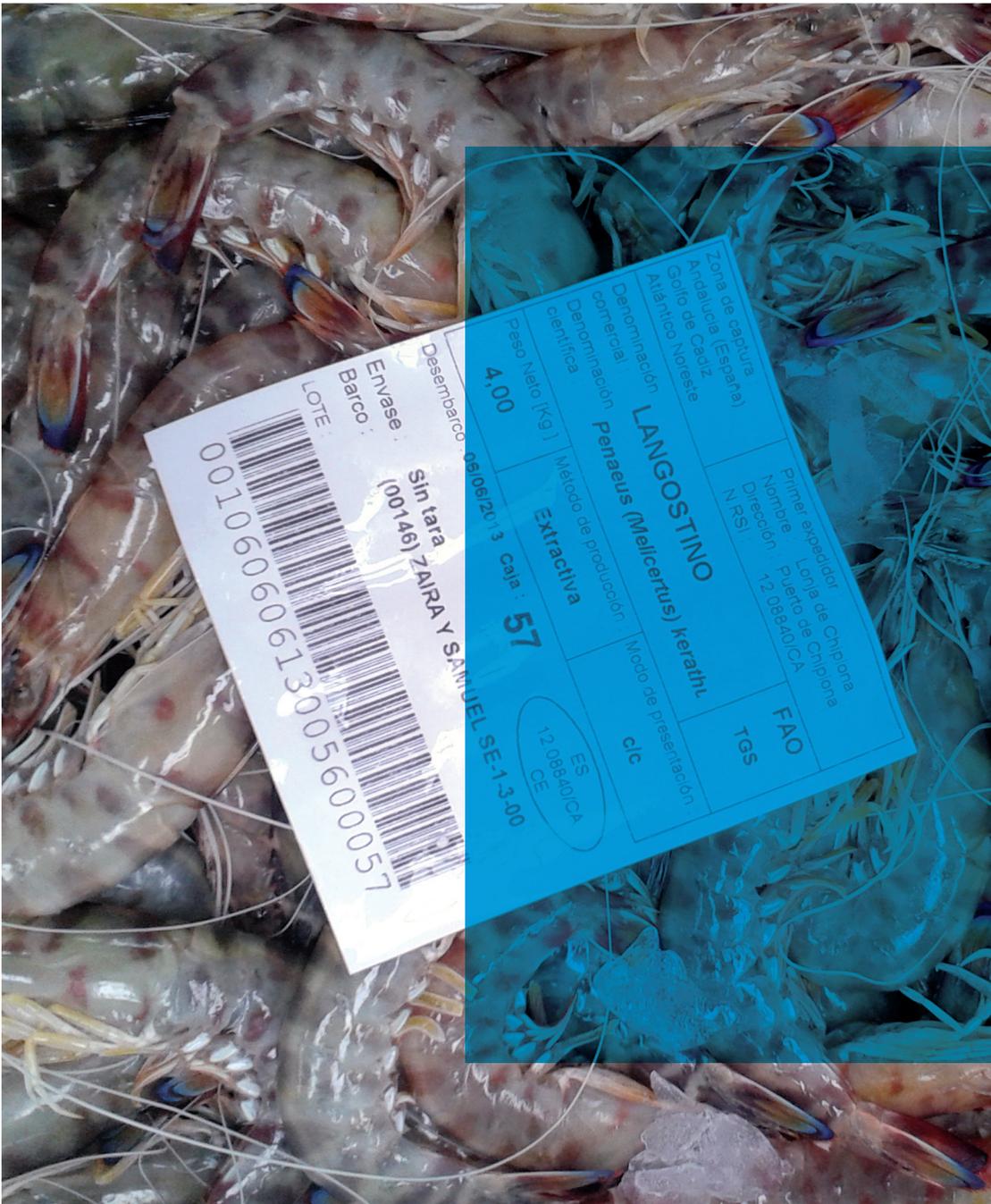




En este contexto, las ventajas competitivas de los pescados y mariscos de nuestra costa radican en su calidad y frescura.

Pero para reconocer cuáles son nuestros productos, es imprescindible que estén correctamente etiquetados e identificados en los mercados, para que puedan ser fácilmente reconocidos por el consumidor.

La marca "**Pescado de la Costa**" pretende ser un referente que permita al consumidor identificar de manera fácil y rápida los productos de nuestras costas y nuestras lonjas.





7/ ESPECIES DE INTERÉS COMERCIAL

// La talla mínima de captura se establece para proteger los recursos y garantizar la continuidad de la especie, permitiendo que el 50% de los individuos de una población hayan alcanzado la madurez sexual. La talla mínima comercial tiene por objeto garantizar unos mínimos de calidad en el marco de la Unión Europea. Se aplica sin perjuicio de la talla mínima de captura.



BESUGO DE LA PINTA O VORAZ

Pagellus bogaraveo



Es uno de los pescados más conocidos y prestigiosos del mercado. Se trata de un pescado **semigraso**, con un aporte vitamínico y proteínico muy completo.

Vive cerca del fondo formando grandes grupos. Tiene una mancha negra a cada lado del lomo que lo delata.

Aunque se captura todo el año, es en los meses de invierno cuando

alcanza su punto álgido de calidad. **Se pesca principalmente con líneas de anzuelo, que dañan menos el pescado que otros artes, confiriéndole una mayor calidad.**



Sabías que...

- ✘ En Tarifa y Algeciras la flota voracera tiene un denominador común. Ambas comercializan el voraz o besugo de la pinta bajo la marca "Voraz de Tarifa- Besugo de la Pinta".
- ✘ En Navidad, su precio se multiplica por 2 y por 3 para la elaboración del tradicional "besugo al horno".
- ✘ Puede confundirse con el besugo blanco o aligote (*Pagellus acarne*), mucho más barato. Esta otra especie no tiene la mancha característica en la cabeza.
- ✘ Con unos 35cm de longitud, suelen tener una inversión sexual: los machos se convierten en hembras.
- ✘ Alcanza la madurez sexual a los 4 años, y su época de puesta es en invierno.

Se captura principalmente en la zona del Estrecho de Gibraltar, con especial mención a los puertos de Tarifa y Algeciras como puntos de desembarco.

En esta zona existe una importante pesquería que utiliza un arte de anzuelo específico para su captura denominado voracera.

Entre los puertos del Mediterráneo destaca el puerto de Roquetas de Mar. Si procede del Mar

Mediterráneo, hay que **rehusar adquirir voraz con talla inferior a los 33cm**; una longitud que se reduce a 25cm cuando su origen está en las aguas del Atlántico.

[Depende de nosotros que nuestros mares sigan llenos de vida y alimento para el futuro, por ello debemos exigir pescado que dé la talla.



ACEDÍA

Dicologlossa cuneata



Es un pequeño pez plano, con los ojos situados a la derecha del cuerpo. Se enmarca dentro de la categoría de **pescado blanco o magro, por su bajo contenido en grasa**, recomendable para

las dietas blandas, con un **aporte vitamínico y proteínico muy completo**.

Pasan su vida semienterrados en la arena o fango del fondo, donde se hunden rápidamente por medio de movimientos ondulatorios de las aletas. Allí permanecen con el doble objetivo de ocultarse, tanto de sus enemigos como de sus víctimas, para lo cual tienen la cualidad de mimetizarse en el fondo cambiando el color y dibujos de su piel pigmentada.

Se pesca con artes de arrastre y enmalle (trasmallo). Las principales capturas se producen a **finales de otoño e invierno**.

Es una de las especies más abundantes en nuestras costas, especialmente en Golfo de Cádiz.

Los puertos de Sanlúcar de Barrameda, Chipiona, Isla Cristina y Punta Umbría comercializan la mayor parte de la producción andaluza.

La **talla mínima** biológica en el Golfo de Cádiz es de **15cm**.

Si queremos garantizar la conservación de la especie, el tamaño sí importa. Como consumidores debemos respetar las tallas mínimas establecidas.



Sabías que...

- ✘ En el Golfo de Cádiz, existe un arte de enmalle específico para la captura de la acedía. La acedía capturada con este arte es más valorada porque daña menos el pescado.
- ✘ Se facilita su identificación por la línea que recorre todo el cuerpo y forma una S en la zona próxima a los ojos.
- ✘ La acedía puede alcanzar hasta los 30 cm de longitud.
- ✘ Vive en aguas interiores de temperaturas cálidas, pudiendo llegar hasta los 115 metros de profundidad.
- ✘ Prefiere las aguas cercanas a las desembocaduras de los ríos. La acedía capturada en la desembocadura del Guadalquivir es muy reconocida, asociándose su origen a la localidad de Sanlúcar de Barrameda.





BOQUERÓN

Engraulis encrasicolus



Está catalogado dentro de los **pescados azules** por tener un elevado contenido en grasas. Es una especie de alto valor y calidad gastronómica.

Se distribuye por todo el litoral andaluz. Es una especie que vive formando grandes bancos en mar abierto y en verano suele acercarse a la costa para alimentarse y reproducirse.

Se captura abundantemente entre abril y julio, principalmente con arte de cerco. Los puertos con mayor volumen de captura son Cádiz, Punta Umbría y Caleta de Vélez.

La longitud máxima que puede alcanzar ronda los 20cm, siendo la **talla mínima** biológica de **10cm**, si procede del Golfo de Cádiz y de

9cm, si se captura en los caladeros del Mediterráneo. Su talla comercial es de 8g/Ud o 125Ud/Kg.

El boquerón es una especie muy apreciada en nuestra comunidad autónoma, donde su consumo está muy extendido, principalmente en fresco, siendo el boquerón frito uno de los platos principales de nuestra gastronomía.

Los consumidores tenemos un importante papel en el futuro de nuestros caladeros. Debemos rechazar el consumo de inmaduros.



Sabías que...

- ✘ La anchoa es el resultado del tratamiento del boquerón en salazón.
- ✘ Con la llegada del verano, el boquerón sube a la superficie para reproducirse e incrementa su nivel de grasa, lo que produce un aumento de su sabor.
- ✘ Su enorme boca es la que da nombre a esta especie.
- ✘ El boquerón solo vive una media de 3 ó 4 años y crece muy rápido. Alcanza una talla máxima de 20 cm de longitud.
- ✘ Las hembras ponen por la noche hasta unos 15.000 huevos.



CABALLA DEL SUR

Scomber colias



Es un digno representante de los **pescados azules**, por su alto contenido en grasa.

Es uno de los pescados con mayor interés nutricional dada su composición. Aporta ácidos grasos omega-3, tan beneficioso para reducir el nivel de colesterol.

Presenta una fuerte estacionalidad, diferenciándose dos períodos en los que el volumen de captura se incrementa de manera notable: **julio-agosto y diciembre-enero.**

Se captura principalmente con el arte de **cerco**. Los principales puertos de descarga son los de El Puerto de Santa María, Almería, Motril, Barbate, Estepona y Adra.

La **talla mínima** biológica es de **20cm** en el Golfo de Cádiz y de **18cm** en el Mediterráneo. Su talla comercial es de 50g/Ud.

Como consumidores debemos apostar por una pesca sostenible, rechazando la compra y consumo de especies que no han alcanzado la talla mínima de captura.



Sabías que...

- ✘ La caballa del sur es, junto con la melva, uno de los principales exponentes de la industria conservera de Andalucía. Las conservas de caballa del sur de nuestras empresas conserveras disponen de un distintivo de calidad comunitario, la Indicación Geográfica Protegida.
- ✘ Es una especie migratoria, que se acerca habitualmente a la costa. Su crecimiento es lento, y puede llegar a vivir 18 años.
- ✘ Se captura con el arte de cerco, consistente en un enorme paño de red que cerca los bancos ésta y otras especies pelágicas.
- ✘ Se emplea como alimento del atún rojo cultivado en jaulas en mar abierto.



SALMONETES

Mullus spp



Existen dos especies, el **salmonete de roca**, que habita en fondos rocosos, y el **salmonete de fango**, que hace lo propio en fondos arenosos o de fango.

La coloración y la presencia de manchas son determinantes para diferenciar ambas especies.

El salmonete de roca presenta una coloración rojo-anaranjada y tres líneas amarillentas en los flancos. La primera aleta dorsal está marcada con marchas transversales. El salmonete de fango presenta una coloración rosada más o menos uniforme, y carece de mancha en la aleta dorsal.

Su pesca es muy abundante en otoño, **de septiembre a diciembre**. En la región surmediterránea las mayores capturas se producen a partir de abril y mayo. El salmonete de roca es capturado con artes de enmalle y suele ser de mayor tamaño. El de fango procede principalmente de la pesca de arrastre, siendo de menor tamaño.



Sabías que...

- ✘ Los salmonetes detectan a sus presas gracias a los dos barbillones que poseen en la mandíbula inferior.
- ✘ El mercado distingue claramente cada una de las especies, tanto por la textura de la carne como por su precio, más elevado en el salmonete de roca.
- ✘ Viven de manera gregaria en su primer año de vida, luego viven aislados o formando pequeños grupos.
- ✘ Ya en la antigüedad, los griegos y los romanos apreciaban los salmonetes por su agradable sabor. Además se dice que los llevaban vivos a la mesa para observar como cambiaban de color al morir, adquiriendo tonalidades más fuertes e intensas según se acerca el momento de su muerte.
- ✘ El contenido en yodo de los salmonetes supera al de la mayoría de pescados. Este mineral es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Son muy abundantes y apreciados en nuestra comunidad. Los puertos con mayor volumen de capturas son El Puerto de Santa María, Isla Cristina, Almería y Motril. Uno de los más cotizados es el salmonete de roca de Conil de la Frontera,

por su calidad y sabor así como su excelente tamaño.

La **talla mínima** biológica es de **15cm** en el Golfo de Cádiz para el salmonete de roca y de **11cm** en el Mediterráneo para ambas especies.



LANGOSTINO

Melicertus kerathurus



Se trata de un crustáceo que alcanza hasta los **23cm de longitud**. Presenta unas **bandas transversales muy características**.

Vive en aguas poco profundas, entre los 5 y los 40 metros de profundidad, con fondos arenosos, y en zonas próximas a las desembocaduras de los ríos, en cuyos estuarios suelen penetrar las formas juveniles, como es el caso de la desembocadura del río Guadalquivir, localizada en el Golfo de Cádiz.

Se captura con artes de arrastre, enmalle (trasmallo) y nasas. Las principales capturas se producen en los meses de **abril a junio** y de **noviembre a diciembre**, coincidiendo con la mayor demanda del producto.



Sabías que...

- ✘ El langostino de Sanlúcar de Barrameda es reconocido fuera de Andalucía por su excelente calidad y sabor.
- ✘ Existe un arte de enmalle específico para la captura de esta especie.
- ✘ Como ocurre con otros crustáceos como la gamba blanca, una vez muerto, su cabeza se oscurece debido a la formación de melanina. Sin embargo, esto no supone ningún riesgo para el consumidor.
- ✘ Es un animal de costumbres nocturnas, que pasa el día enterrado en la arena.
- ✘ Con frecuencia, encontramos en los mercados otras especies de langostino procedentes de la acuicultura.

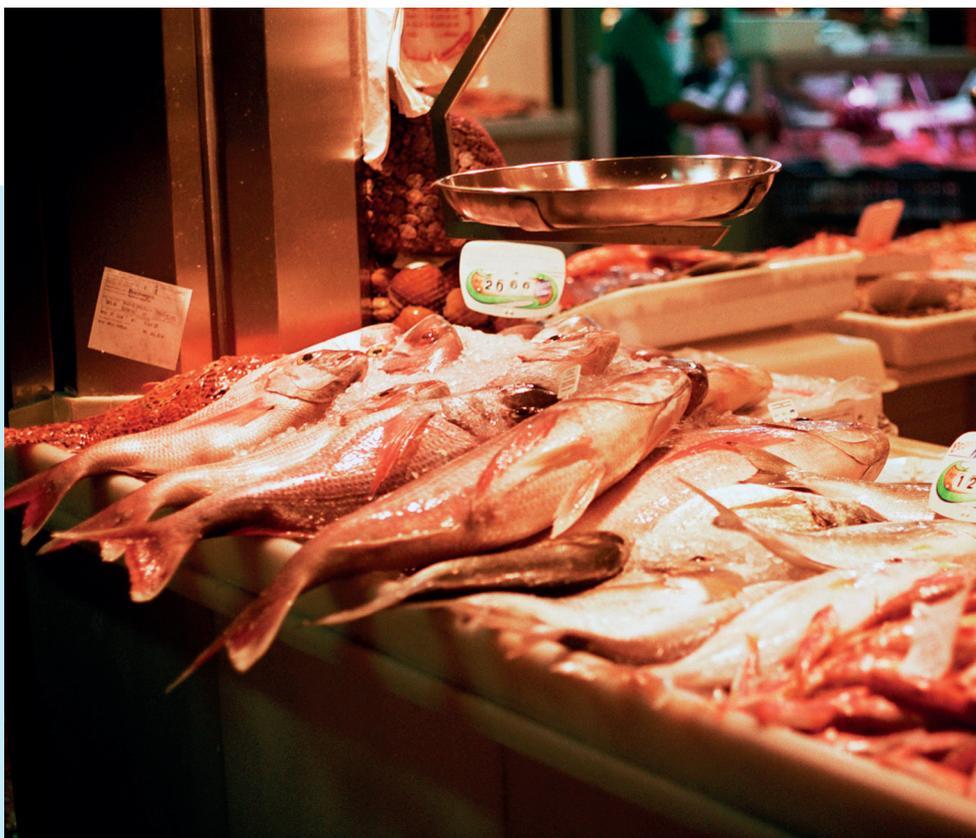
Los puertos de Sanlúcar de Barrameda, Isla Cristina y Chipiona son los que presentan mayores descargas de langostino en Andalucía.

La **talla mínima** es de **8cm** para el Atlántico y de **10cm** para el caladero mediterráneo.

Se consume habitualmente cocido, aunque existe una gran variedad de

platos: a la plancha, con garbanzos, con arroz, en gabardina, en revueltos, ensaladas, etc...

[Es un marisco muy apreciado, alcanzando un elevado precio en los mercados según su tamaño y la temporada. Se comercializa principalmente en fresco.





GAMBA ROJA

Aristeus antennatus



Conocida **también como alistado o rayado**, la gamba roja es un crustáceo de profundidad, muy abundante en el litoral mediterráneo.

Son características de esta especie su **color rojo vivo**, con tonalidades azuladas en el caparazón y zonas claras en el abdomen, que le dan un aspecto bandeado.

Los puertos almerienses de Almería y Garrucha son objeto de una importante pesquería, siendo los caladeros frente a las costas de Carboneras, Garrucha y la Isla de Alborán los más importantes.

Las capturas se distribuyen a lo largo de todo el año, con un mayor volumen de producción en los meses de verano y en el periodo navideño. Se captura con artes de arrastre.

Es un producto bastante cotizado y atractivo, aportando a la cocina un alto valor gastronómico. Se consume a la plancha, aunque los ejemplares más pequeños se usan en arroces marineros y paellas. Se comercializa principalmente en fresco, aunque también congelado.



Sabías que...

- ✘ Su denominación local está, con frecuencia, ligada al puerto donde se descarga. Así, en Andalucía recibe el nombre local de "gamba roja de Garrucha" o "gamba roja de Almería", según donde haya sido desembarcada, mientras que en Cataluña y Valencia está ligada a la localidad de Palamós y Denia respectivamente, conociéndose como "Gamba de Palamós" o "Gamba roja de Denia".
- ✘ Se captura con arte de arrastre. Las principales capturas proceden de los puertos de Almería y Garrucha.
- ✘ La gamba roja vive en fondos arenosos entre los 200 y los 250 metros, pudiendo sobrevivir incluso hasta los 1.400 metros.
- ✘ Las hembras, que suelen ser más grandes que los machos, transportan las huevas en la cabeza, por eso se dice que es un manjar chupar su cabeza.
- ✘ El precio en lonja de la gamba roja puede llegar a alcanzar los 100 euros/kg.



GAMBA BLANCA

Perapenaeus longirostris



Es probablemente el marisco más conocido en nuestra comunidad, donde existe una importante flota dedicada a la pesca de la gamba blanca, tanto en fresco como congelada.

La gamba blanca fresca se captura con artes de **arrastre** en todo el litoral. Sin embargo, las principales capturas se concentran en los caladeros del Golfo de Cádiz, siendo los principales puertos de descarga los de Isla Cristina y Punta Umbría, en Huelva, y Sanlúcar de Barrameda y El Puerto de Santa María, en Cádiz.

Tiene una **talla mínima** biológica de **22mm** en el Atlántico y de **20mm** en el Mediterráneo. En este caso la longitud se refiere al cefalotorax (cabeza) del ejemplar, y no al cuerpo.

Podemos conocer la procedencia del producto a través de su etiquetado. Así podremos respetar la talla mínima que, en cada caso, sea de aplicación.



Sabías que...

- ✘ Los ejemplares más pequeños se conocen como "gamba arrocera", ya que se consumen principalmente en arroces y paellas.
- ✘ La gamba blanca es transparente. Adquiere su color pardo-rojizo a través de los pigmentos ingeridos en la dieta, basada principalmente en plancton. El plancton es rico en pigmentos carotenoides que son de color anaranjado. Cuando la cocemos, el calor rompe las proteínas y se liberan los pigmentos, dándole el característico color anaranjado propio del marisco ya cocido.
- ✘ Es el crustáceo con mayor volumen de capturas en Andalucía, sobre todo en el Golfo de Cádiz, aunque también se captura en algunas partes del Mediterráneo.
- ✘ La puesta puede realizarse a lo largo de todo el año. Sin embargo, en el Golfo de Cádiz se diferencian dos puestas importantes: una a final de primavera y otra al final del otoño.

Su consumo está ampliamente extendido en nuestra comunidad autónoma, y es **uno de los productos indispensables** en la mesa durante la época navideña. Se consume generalmente cocida o a la plancha.



Sabías que...

- ✘ En Isla Cristina y Punta Umbría celebran ferias anuales dedicadas al consumo de este preciado producto.



CHOCO

Sepia officinalis



El choco es el segundo cefalópodo en términos de captura en las lonjas andaluzas, después del pulpo, con una presencia continua a lo largo de **todo el año**. Según la provincia donde nos encontremos recibe el nombre de **choco**, **jibia** o **sepia**, siendo el primero de ellos el más utilizado.

Tiene el cuerpo aplastado dorsoventralmente y con forma más o menos ovalada.

Puede cambiar de color con mucha facilidad, mimetizándose con el entorno y manifestando su estado de ánimo o su estado sexual.

Tiene un esqueleto interno calcáreo de grandes dimensiones, llamado jibión, que ocupa prácticamente todo el cuerpo. Posee ocho brazos con ventosas y dos tentáculos retráctiles que terminan en una maza tentacular.

Es una especie nectobentónica, es decir, que vive sobre la columna de agua más pegada al fondo. Realiza migraciones anuales a la costa para su reproducción. Se alimenta principalmente de crustáceos y de peces: detectan las presas principalmente por la vista y la captura suele ser muy rápida.

Es un cefalópodo bastante común en todo el litoral andaluz. Se captura principalmente con artes de arrastre y enmalle (trasmallo). Las principales descargas se producen en los puertos de Sanlúcar de Barrameda, Isla Cristina y el Puerto de Santa María.



No tiene talla mínima biológica, aunque sí tiene talla mínima comercial, 100g/Ud.

Se suele comercializar fresco, entero o en tiras. Se consume a la plancha, frito o en guisos, entre los que se encuentran los de papas y habas. En Huelva son frecuente las "albóndigas de choco".



Sabías que...

- ✘ De los chocos, son muy apreciadas sus huevas, que se hacen a la plancha, siendo éstas más sabrosas que el propio choco. Así mismo, la bolsa de tinta se usa como colorante para dar color al arroz negro.
- ✘ Otras especies similares pero de menor tamaño son el choquito (*Sepia elegans*) y el choquito picudo (*Sepia orbignyana*). Este último se diferencia claramente por la presencia de una punta en su extremo distal, que no es más que la manifestación externa del jibión.
- ✘ Su consumo está muy arraigado en la provincia de Huelva, hasta el punto que a los habitantes de Huelva se les conoce como "choqueros".
- ✘ La puesta suele tener lugar en aguas someras durante todo el año, pero especialmente entre los meses de febrero y septiembre. En el Golfo de Cádiz la puesta se concentra en los meses de verano.
- ✘ Junto con otros cefalópodos, posee los ojos mas complejos y desarrollados de entre los invertebrados, comparables al de algunos vertebrados.



PULPO

Octopus vulgaris



El pulpo es un molusco cefalópodo, común en todo el litoral andaluz. Vive en fondos rocosos y arenosos.

Tiene tendencia a permanecer oculto para protegerse de sus múltiples enemigos y para atacar a sus presas. Se mimetiza con el fondo donde vive, siendo capaz de cambiar el color de su piel.

En Andalucía conviven tres especies de pulpo que se capturan y comercializan en nuestros mercados: el pulpo o pulpo roquero (*Octopus vulgaris*), el pulpo blanco o cabezón (*Eledone cirrosa*) y el pulpo almizclado (*Eledone moschata*), siendo el primero de ellos el más apreciado y también el más caro.

Se pesca durante **todo el año** con arte de arrastre y otros artes específicos como son la potera, las nasas y el alcatruz.

Los puertos con mayor volumen de capturas en el litoral suratlántico son Isla Cristina, Conil de la Frontera, El Puerto de Santa María,



Sabías que...

- ✘ Antes de su preparación es recomendable ablandar su carne. Para ello, la congelación es un método eficaz. En algunas zonas se deja secar al sol para su posterior consumo frito o a la plancha.
- ✘ El pulpo vive un máximo de 2 años, por lo que su crecimiento es rápido, llegando a crecer varios kilos en un solo año.
- ✘ Las hembras de pulpo pueden llegar a poner de 100.00 a 400.00 huevos, que adhieren a superficies rocosas u oquedades. Ellas mismas cuidan de los huevos hasta que estos eclosionan.
- ✘ Tiene tres corazones para poder transportar la sangre por todo el cuerpo. La sangre del pulpo es de color azul debido a que tiene hemocianina en lugar de hemoglobina.
- ✘ Es el invertebrado con el cerebro mas desarrollado, lo que hace del pulpo un animal inteligente y con memoria.

Punta Umbría y Barbate; en el Mediterráneo son Caleta de Vélez, Estepona y Marbella.

El pulpo tiene establecido el **peso mínimo de captura** en el Golfo de Cádiz de **1Kg/Ud.** La talla mínima de captura suele expresarse en términos de longitud, pero en

algunas especies, como es el caso del pulpo, la talla viene establecida por su peso.

Hoy día está muy generalizado su consumo por los **altos valores gastronómicos que aporta a la cocina.** Se comercializa fresco, cocido, congelado o en conserva.



CHIRLA

Chamelea gallina



Se trata de un molusco bivalvo frecuente en todo el litoral andaluz, siendo más abundante su captura en el Golfo de Cádiz.

Con concha ovalada, la coloración externa suele ser blanco-grisácea, con bandas radiales pardas y manchas dispersas. La superficie interna es blanco-amarillenta o violácea.

Vive en fondos arenosos o arenoso-fangosos, y se distribuye desde los primeros metros hasta los 20m de profundidad. Puede alcanzar hasta 5cm de longitud.



Sabías que...

- ✘ La chirla se ha consolidado como un ingrediente de gran versatilidad dentro de la gastronomía andaluza, gracias a su carácter saludable y cualidades nutritivas a las que se suman las vitaminas A y B12, sin obviar el bajo aporte calórico que se desprende de su escasa presencia de grasas.
- ✘ Su precio está muy condicionado por la entrada de chirla procedente de otros países como Italia. La chirla italiana suele presentar una coloración grisácea. Para ayudar al consumidor a diferenciar el molusco capturado en nuestras costas, se crea la marca "Chirla del Golfo de Cádiz".

La distribución de las capturas es bastante homogénea a lo largo de todo el año, con mayor volumen de producción entre los meses de junio y diciembre.

[Se captura con rastro remolcado y, especialmente, con el arte de draga hidráulica, un sofisticado arte diseñado específicamente para la captura de esta especie.

Los principales puertos de descarga de chirla en nuestras costas son Isla Cristina y Punta Umbría, en Huelva, y Sanlúcar de Barrameda, en Cádiz.

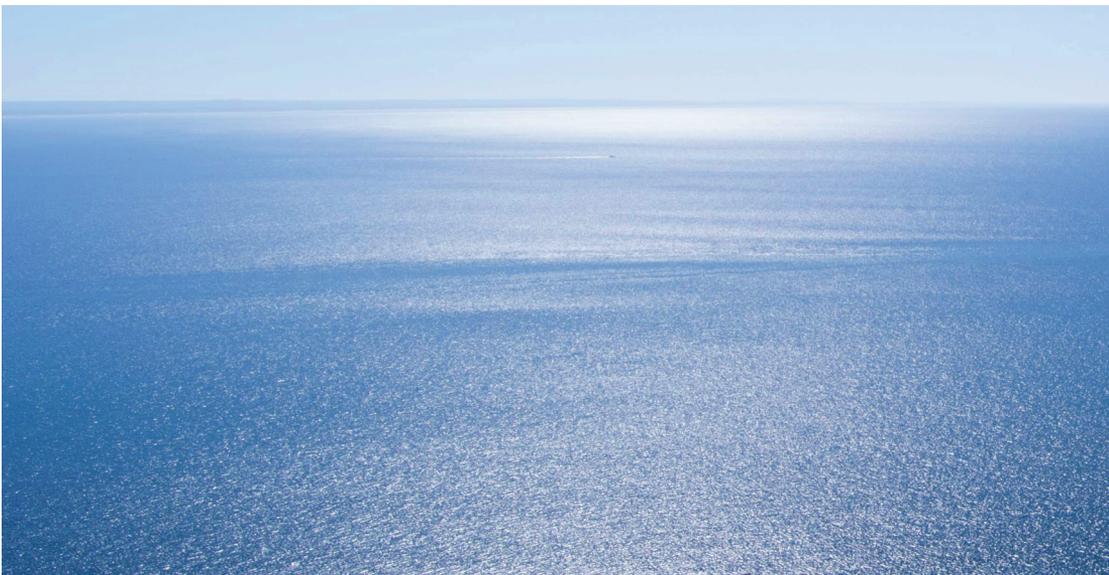
Su talla mínima de captura es de 25mm, midiéndose el eje antero-posterior de la concha.

Los consumidores debemos evitar el consumo de chirla que no alcance la talla mínima.



Sabías que...

- ✘ La chirla es el molusco bivalvo con mayor producción en Andalucía. Quizás por ello es uno de los moluscos más consumidos en Andalucía, sobre todo en las provincias de Huelva y Cádiz donde es ingrediente de numerosas recetas.
- ✘ Se reproduce durante los meses de verano. Una vez eclosionan los huevos, las larvas flotan en la columna de agua durante 15-30 días, tras lo cual descienden al fondo.
- ✘ En Isla Cristina y Punta Umbría celebran ferias anuales dedicadas al consumo de este producto.





COQUINA

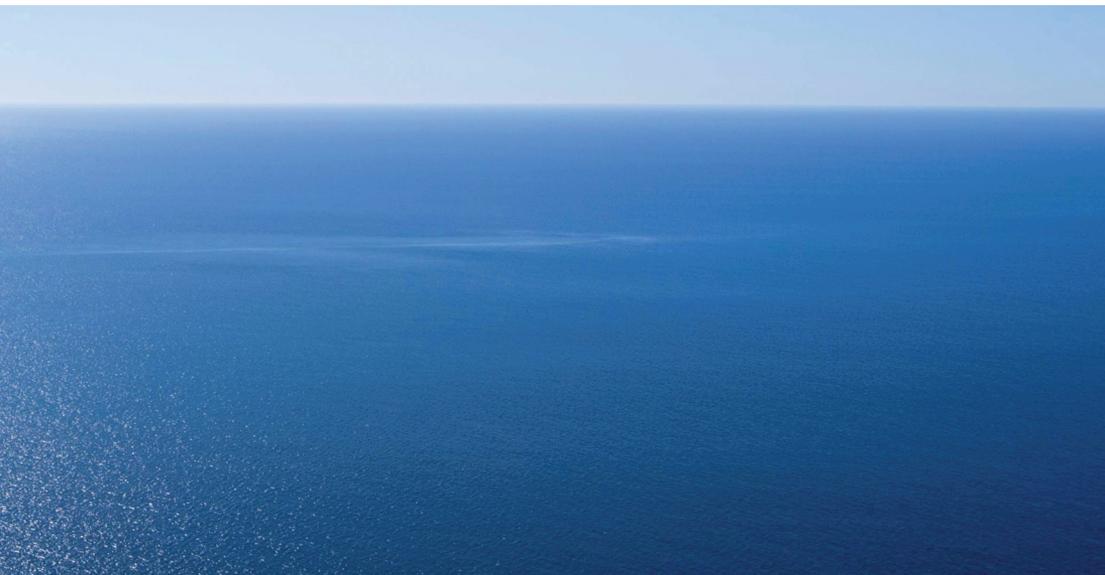
Donax trunculus



La coquina es el tercer bivalvo en términos de captura en nuestras costas. Su **exquisito sabor y fina textura** hace que ocupe uno de los primeros puestos en lo que a precio se refiere.

Presenta una **concha alargada y algo triangular**, que facilita que pueda enterrarse con facilidad en la arena. Tiene una **superficie lisa con una coloración muy variada**, desde los tonos más claros, blancos o amarillentos, hasta los más oscuros en forma de colores violáceos.

El consumo de la coquina, y de los moluscos bivalvos en general, aporta gran cantidad de sales minerales, como fósforo, hierro y calcio, además de ser ricos en proteínas y vitaminas. Está aconsejado en dietas adelgazantes debido a su escaso contenido en grasas, si bien se debe limitar su consumo en caso de hipercolesterolemia o gota.





Sabías que...

- ✘ Al igual que con todos los moluscos bivalvos, “estos animales deben estar vivos en el momento de su compra”. Esta mención debe aparecer en la etiqueta.
- ✘ Un indicativo de que los ejemplares están vivos es que estos se abren fácilmente durante su preparación en la cocina.
- ✘ Viven en fondos arenosos, y se distribuye desde la zona intermareal hasta los 15 metros de profundidad, aunque es más abundante de los 0 a los 4 metros. Puede alcanzar hasta 5cm de longitud.
- ✘ Se reproduce principalmente durante el mes de julio.
- ✘ Al igual que otros bivalvos, acumula mucha arena en el interior de las valvas por lo que en muchos hogares las mantienen durante un tiempo en agua con sal para que suelte la arena



La coquina vive enterrada en la capa más superficial del sedimento, y su distribución abarca desde la orilla hasta los 15 metros de profundidad, aunque es hasta los 4 metros de fondo donde alcanza sus máximas densidades.

Se captura a lo largo del litoral Mediterráneo y Atlántico, aunque es mucho más abundante en el litoral onubense, caracterizado por la presencia de playas de arena fina con escasa pendiente.

Se captura con rastro remolcado desde embarcaciones o a pie mediante el uso del taladro o rastro.

La **talla mínima** de captura es **25mm**, tanto para el Atlántico, como para el Mediterráneo.

[Como consumidores podemos colaborar en el mantenimiento de nuestros recursos pesqueros rechazando el consumo de inmaduros.

La carne de la coquina es muy apreciada y sabrosa, mucho más que la de otros moluscos bivalvos. Se consume principalmente en fresco, bien a la plancha o salteadas con ajo, vino y perejil.



SARDINA

Sardina pilchardus



Se trata de un **pescado azul o pescado graso**. Es un pez de costumbres migratorias que necesita mucha grasa para sus viajes, suelen ser grandes nadadores.

Su captura se extiende a lo largo de **todo el año**, concentrándose entre los meses de mayo y octubre los mayores volúmenes de captura.

Los artes de pesca usados por la flota andaluza para la captura de esta especie son el arte de cerco, principalmente, y el arte de enmalle.

Los principales puertos de descarga de esta **emblemática** especie son Caleta Vélez, Estepona y Marbella, en Málaga, Isla Cristina y Punta Umbría, en Huelva, Cádiz, Barbate y Algeciras en Cádiz, Motril en Granada y Adra y Almería en Almería.

Aunque puede alcanzar hasta 25cm, la talla mínima legal de captura es de 11cm.

Si consumimos sardinas que no alcanzan esta talla mínima impedimos que crezcan y se reproduzcan, poniendo así en peligro la continuidad de la pesquería.



Sabías que...

- ✘ Su consumo está muy arraigado en la costa malagueña, donde se consumen asadas sobre brasas ensartadas en cañas o espetos, de ahí el nombre del plato estrella del verano: "espeto de sardinas".
- ✘ Su precio se incrementa durante los meses de verano como consecuencia del aumento de su demanda.
- ✘ Según el refranero popular, la sardina más sabrosa es la de los meses que no tienen "R": mayo, junio, julio y agosto.
- ✘ Pueden llegar a alcanzar hasta 27 cm de longitud y pueden vivir hasta 8 años.
- ✘ Es una de las especies con mayor interés comercial en Andalucía, subastándose en la mayoría de las lonjas de nuestra comunidad, lo que garantiza que su presencia en nuestros mercados sea prácticamente constante.



MERLUZA

Merluccius merluccius



La merluza es una de las especies **indispensables** en nuestros mercados, con una presencia continua a lo largo de todo el año.

Se enmarca dentro de los pescados blancos, es decir, tienen menos de un 2% de grasa.

Tiene un cuerpo alargado, la boca es grande y con fuertes dientes inclinados hacia el interior, y es característico su mandíbula inferior pronunciada. Tiene un color grisáceo con los flancos plateados y el vientre blanquecino.

Se trata de un pez pelágico, que no se acerca mucho a la costa, muy voraz y dinámico. **Hay que tener cuidado con sus dientes al**

manipularla, pues se clavan muy fácilmente. Realiza migraciones circadianas, es decir, desciende al fondo durante el día y sube a la superficie durante la noche para alimentarse.



Sabías que...

- ✘ Los ejemplares más grandes reciben el nombre de merluza o pescada mientras que los ejemplares medianos y pequeños se conocen como pescadilla o pijota respectivamente.
- ✘ En Andalucía se comercializan otras especies de merluza que llegan a nuestros mercados procedentes de las aguas de otros países. El correcto etiquetado resulta indispensable para diferenciar unas especies de otras.
- ✘ La merluza tiene un ciclo de vida muy largo, puede llegar a vivir hasta 20 años.
- ✘ Los ejemplares más pequeños suelen vivir en los primeros 100 metros de profundidad, mientras que los adultos suelen vivir entre los 200 y 400 metros.
- ✘ Su precio en los mercados está muy ligado al arte con el que se capturan. Así, la merluza de anzuelo o "de pincho", como se conoce en el norte, suele ser la más valorada. En el norte existe una importante flota dedicada a la captura de esta especie con artes de palangre o anzuelo.

Se distribuye por todo el Mediterráneo y el Atlántico, aunque es más abundante en la zona occidental de Andalucía, en el litoral gaditano y onubense.

Se captura con artes de arrastre y enmalle. En los puertos de Isla Cristina, Ayamonte y el Puerto de Santa María se producen las principales descargas. Las capturas presentan una **cierta estacionalidad**, con máximos de captura entre mayo y agosto.

La **talla mínima** de captura, es de **27cm** en el Golfo de Cádiz y **20cm** en el Mediterráneo.

Como consumidores podemos colaborar en el mantenimiento de nuestros recursos pesqueros rechazando el consumo de inmaduros.

La merluza puede considerarse una de las especies más populares de nuestros mercados y nuestra cocina.

Se prepara de mil y una formas: al vapor, cocida, a la plancha, frita, en guisos y al horno.





8 / RECETARIO PESCADO DE LA COSTA

1 HOJALDRE DE RAPE A LA CAZUELA



INGREDIENTES / 4 pers.

- 800gr de rape en rodajas gruesas
- 300gr de calamares
- 12 gambas blancas
- 200gr de mejillones
- 300gr de almejas
 - 1 cebolla
- 4 tomates maduros
- Un vaso de aceite de oliva
- Un vaso de vino o Manzanilla
 - 3 dientes de ajo
 - 2 ñoras
 - 1 tomate seco
 - Harina
 - Perejil y sal
- Masa de hojaldre (2 láminas)
- 6 hojas de lechuga picada
- 100 gramos de huevo hilado

PREPARACIÓN

Hervir las gambas, colar y reservar el caldo, pelarlas y trocearlas.

Salamos y enharinamos las rodajas de rape, fríendolas en una cazuela con un vaso de aceite de oliva. Cuando estén a medio hacer, se reservan en un plato.

Freír en el mismo aceite la cebolla picada, los ajos, las ñoras, el pimiento seco y el tomate rallado. Cuando se haga el sofrito, añadir el calamar troceado, el caldo de las gambas y el vaso de vino. Mantenemos a fuego medio para que se ablanden los calamares, añadiendo posteriormente las rodajas de rape hasta que se reduzca la salsa. Sacamos las rodajas de rape, quitamos las espinas, las desmenuzamos y las volvemos a incorporar a la cazuela. Incorporar también las gambas troceadas.

En una olla aparte, cocer los mejillones y las almejas al vapor (se recomienda incluir en el recipiente medio limón). Una vez hervidos, separarlos de las valvas y añadir a la cazuela.

Extender la masa de hojaldre y colocar en la bandeja del horno, previamente espolvoreada con una pizca de aceite y harina, echar sobre la masa el contenido de la cazuela y tajarla con la otra lámina de hojaldre. Cerrar el pastel con un tenedor y barnizar con huevo la superficie del hojaldre.

Meter en el horno, previamente calentado, a una temperatura de 170°C y hornear hasta que la masa esté dorada (aproximadamente 40 minutos).

Adornar los alrededores del pastel con lechuga muy picada y huevo hilado.

Maria del Carmen Sánchez Iribarne.

Ganadora del primer concurso de recetas de la tienda online Delbarcoalamesa, Almería.

RAPE A LA MARINERA

PREPARACIÓN

Se limpia el rape y se trocea en rodajas. Se harina y se fríe, dejándolo reservado una vez frito.

En una cazuela de barro, añadimos dos o tres cucharadas de aceite, y sofreímos las cebollas, los ajos y el tomate.

Cuando esté bien frito lo pasamos todo por la batidora. A continuación, añadiremos el laurel, la pimienta molida y el vino, dejándolo hervir todo unos minutos.

Seguidamente añadiremos las gambas peladas y las almejas.

Una vez estén hechas las gambas y las almejas se hayan abierto echamos el rape y sazonomos al gusto.

Dejamos reposar unos instantes y ya está listo para servir.

INGREDIENTES / 4 pers.

- 1Kg de rape
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- Tomate triturado
 - Laurel
- Pimienta molida
- Un vasito de vino
- ½ Kg de gamba blanca
- ½ Kg de almejas
- Aceite de oliva
 - Sal
 - Azafrán
 - Harina

Ángeles Villegas Lozano.

Miembro de la Asociación de Mujeres del Mar "Rosa de los Vientos", Almería, y familia de pescadores

/3

ALBÓNDIGAS DE CHOCOS



INGREDIENTES / 4 pers.

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 2 chocos
- 300gr de gamba blanca o langostinos
 - 5 dientes de ajo
 - ½ cebolla
- 2 yemas de huevo
- 1 clara de huevo
- Nuez moscada
- Perejil picado
 - Sal
 - Pimienta
- Aceite de oliva

PARA LA SALSA

- 250gr de champiñones (ó 1 lata de champiñones troceados)
 - 1 cebolla
 - 2 ó 3 dientes de ajo
 - ½ cucharada de harina
- 1-1,5L de caldo de choco
 - Sal
 - Perejil picado
 - Aceite de oliva

INGREDIENTES FINALES

- 125ml de vino blanco
- Resto de caldo de choco
 - Sal
 - Pimienta

PREPARACIÓN

Se limpian los chocos y se reservan las cabezas para hacer un caldo con ellas.

En una picadora se añaden los chocos, las gambas o langostinos, el ajo, la cebolla y el perejil. Se pica todo. Se añaden las yemas de huevo, la clara de huevo (batida a punto de nieve), sal, pimienta y un poquito de nuez moscada. Se mezcla todo hasta obtener una masa uniforme.

Con la masa se hacen bolitas no muy grandes. Se pasan por harina y se fríen en una sartén.

PREPARACIÓN DE LA SALSA

Se cuecen las dos cabezas de choco, inicialmente reservadas, aproximadamente 15 minutos en 1,5L de agua.

En una sartén se añade un chorreón de aceite de oliva, la cebolla y ajos troceados, y se doran a fuego medio.

Se añade 750ml de caldo de choco, la ½ cucharada de harina, los champiñones, sal y un poco de perejil picado. Se deja cocer durante 5 minutos y se pasa todo por la batidora.

PREPARACIÓN FINAL

A la salsa se añaden las albóndigas, 125ml de vino blanco, sal y un poco de pimienta molida. Se deja que las albóndigas se pongan tiernas cociendo durante 15 minutos y apartar.

Si la salsa se redujera demasiado, se le añade el resto del caldo del choco. Por el contrario, si se quedara demasiado líquida, se espesaría añadiendo una pizca de harina.

Amparo Carrillo Victorio.
Familia de pescadores, Isla
Cristina, Huelva.

CALDERO DE PULPO

/4

PREPARACIÓN

Se cuece el pulpo hasta que se ponga blando y se aparta.

Se cuecen las “papas”, enteras y peladas y se apartan.

Se prepara un caldo de pescado.

Se hace un sofrito con la ñora, el tomate y una cabeza de ajo, y se pasa por la batidora.

Se añade el sofrito al caldo preparado.

En una sartén, y de forma independiente, se sofríen los fideos con los tres dientes de ajo que quedan.

Cuando estén tostaditos los fideos se le va echando el caldo previamente preparado, y se cuece de 15 a 20 minutos.

PRESENTACIÓN DEL PLATO

Se pone el pulpo cocido en el plato, se le añade el caldo con fideos y se pone una “papa” por persona.

De forma opcional se puede acompañar con alioli.

* **NOTA:** Este caldero se puede hacer también con langostinos o con pescado de roca: rascacio, gallineta, o rubio, por ejemplo.

INGREDIENTES / 4 pers.

- 1Kg de pulpo
- ½ Kg de fideo mediano
 - 1 ñora
 - 1 tomate maduro
- 1 cabeza + 3 dientes de ajo
- 4 “papas” medianas

Antonio Esteban Cano.

Operario de la lonja de
Málaga y antiguo pescador.

/5

FIDEOS CON CABALLA DEL SUR

INGREDIENTES / 4 pers.

- 4 caballas medianas y limpias
- 2L de caldo de pescado
- ½ Kg de fideo mediano
 - 1 tomate
 - 1 pimiento
 - 1 cebolla
 - 1 patata
- 1 cabeza de ajo pasado por el fuego
 - 3 ó 4 clavos
- 3 ó 4 granos de pimienta negra
 - 1 hoja de laurel
 - Azafrán (colorante)

PREPARACIÓN

Se cuece el tomate, el pimiento, la cebolla, el ajo, el clavo, la pimienta negra y el laurel en el caldo de pescado durante 30 minutos.

A media cocción se le echa la patata pelada y los fideos.

Después se añade la caballa limpia y se deja cocer solamente 5 minutos.

Para finalizar, se le echa un poco de azafrán para dar color al caldo.

Antonio Esteban Cano.
Operario de la lonja de
Málaga y antiguo pescador.

SARDINA MORUNA

PREPARACIÓN

En la base de una bandeja para hornear se pone un capa de cebolla troceada.

Encima se pone un capa de patatas en rodajas.

Sobre ésta una lámina de tomates también en rodajas.

Sazonar todo con aceite y sal.

Hornear 15 minutos a 170 °C.

Sacar la base del horno y poner una capa de sardinas abiertas y sin espinas.

Poner una última capa de tomate triturado y rociar con piñones.

Volver a meterlo en el horno con la misma temperatura 5 minutos más.

INGREDIENTES / 4 pers.

- ½ Kg de sardina mediana o de espeto
- 1 tomate gordo
- 1 patata gorda
- 1 cebolla gorda
- 4 papas medianas

Victoria Haro López.

Trabajadora de la Cofradía de Pescadores de Fuengirola (Málaga) y familia de pescadores.

7 SOPA DE TOMATE CON BOQUERONES FRITOS Y ALMEJAS

INGREDIENTES / 4 pers.

- ¼ Kg de boquerones fritos del día anterior
 - ¼ Kg de chirla
 - 1 pimiento
 - 1 tomate
 - 1 cebolla
 - 1 diente de ajo
- Pan “de pueblo” del día anterior
 - 1 hoja de laurel
- 1 ramita de hierba buena

PREPARACIÓN

Se hace un sofrito con el ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate.

Se echan las almejas al “fritillo” y se esperan unos 5 minutos, hasta que se abran.

Se echa 1L de agua, dejando hervir el caldo durante 15 minutos.

Se aparta el caldo del fuego, y se pone la ramita de hierba buena y los boquerones fritos.

PRESENTACIÓN DEL PLATO

Para servir, se ponen tres o cuatro rodajas de pan de pueblo del día anterior, y se le echa el caldo cocinado.

* **NOTA:** Además de los boquerones, se pueden utilizar jureles fritos, besugos fritos o bacaladillas fritas, siempre del día anterior.

Victoria Haro López.

Trabajadora de la Cofradía de Pescadores de Fuengirola (Málaga) y familia de pescadores.

CUAJADERA DE PULPO

PREPARACIÓN

Se lava el pulpo y se le echa abundante sal para quitar el "moco", la tierra, las impurezas, etc.

Se trocea las patas del pulpo y se aparta.

Pasamos a rehogar las verduras picadas en taquitos.

Se le añade el vino blanco, la manzanilla y el fumet de pescado.

Se introducen las patas de pulpo y el "fritillo" de verdura en el horno de 1 hora y media a 2 horas y cuarto, para que el pulpo quede un poco crujiente, ni se pase ni quede duro.

Se cuecen las patatas con un poco de caldo en corto, se escurre y se pasa a saltearlas con un diente de ajo y los piñones confitados.

PRESENTACIÓN DEL PLATO

Se trocean las patas de pulpo en tres trozos y se emplata junto a las patatas. Para finalizar se espolvorea con un poco de perejil picado.

INGREDIENTES / 6 pers.

- 1 pulpo de 2,3Kg aprox (solamente las patas)
 - 3 cebolletas
 - 4 tomates
 - 4 dientes de ajo
 - 3 hojas de laurel
 - 1 puñado de piñones confitados
- 1 vaso de aceite de oliva
 - 1 hoja de laurel
- ¼ vaso de vino blanco seco
- 1 vaso de vino de manzanilla
- ½ litro de fumet de pescado
 - Patatas parisinas
 - Perejil picado
 - Sal

Jaime Navarro. Cocinero del Restaurante "Mesón del Puerto", Garrucha, Almería. Receta cedida por el Grupo de Desarrollo Pesquero Levante Almeriense.

19

FIDEOS CON PINTARROJA

INGREDIENTES / 4 pers.

- 3 pintarrojas medianas
- 300gr de almejas
- 400gr de fideo gordo
 - 1 tomate grande
 - 3 dientes de ajo
- 1 cebolla valenciana
 - 1 pimiento verde
- 250gr de guisantes
 - 250gr de habas
- 2 alcachofas pequeñas
- 1 cucharadita de pimentón molido
 - 2 patatas grandes
- 1 cucharadita de azafrán (colorante)
 - Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se quita la piel y las pepitas de los tomates y se pican bien. Igualmente se pica bien la cebolla, los ajos y el pimiento. Se pone a pochar la cebolla y el pimiento. Más tarde se agrega el tomate y los ajos, haciendo un refrito. Cuando esté todo pochado, se añaden los guisantes, las habas y las alcachofas. Justo cuando se va apartar para reposar, se le añade una cucharadita de pimentón y el azafrán, se remueve bien y se aparta.

En una cazuela se pone agua y cuando comience a hervir se añade el refrito junto con los fideos, dejándose hervir unos diez minutos. Pasado este tiempo, se añaden las almejas (que previamente hemos puesto en agua y sal) y la pintarroja en trozos pequeños. Se sazona al gusto. Cuando se haya cocido el pescado, se deja reposar unos minutos antes de servirlo. Se sirve muy caliente.

José Pérez Salinas.
Pescador del puerto de Almería.

GURULLOS CON PULPO

/10

PREPARACIÓN

Se ponen los garbanzos a remojo el día anterior. En una olla con abundante agua se añade el pulpo troceado, los garbanzos y la hoja de laurel. Cuando el pulpo esté tierno, se añaden las patatas en gajos, los gurullos y el azafrán.

Al mismo tiempo, en la sartén donde se hará el sofrito, se fríe el pimiento seco y se retira, majándose en un mortero con una pizca de comino. En ese mismo aceite, se hace un refrito con los ajos picados, el pimiento verde, los tomates (a los que previamente se les ha quitado la piel y las pepitas) y una cucharadita de pimentón. Cuando ya casi está listo el sofrito, se añade el majado del mortero. Se remueve bien y se echa a la olla. Se deja hervir todo junto unos minutos, sazonándolo al gusto.

INGREDIENTES / 4 pers.

- 2 pulpos medianos
- 3 patatas medianas
 - 1 pimiento seco
- 1 cebolla valenciana
 - 3 dientes de ajo
 - 1 pimiento verde
- 2 tomates maduros
- ½ bolsa de gurullos
- 300gr de garbanzos
- 1 cucharada de pimentón
 - Un pellizco de comino
- Una cucharadita de azafrán (colorante)
 - 1 hoja de laurel
 - Sal al gusto

Ángeles Villegas Lozano.

Miembro de la Asociación de Mujeres del Mar "Rosa de los Vientos", Almería, y familia de pescadores.

/11

PATATAS CON CONGRIO

INGREDIENTES / 4 pers.

- 2 rojas de congrio abierto
 - 4 patatas
 - 2 dientes de ajo
 - perejil
 - aceite de oliva
 - 1 hoja de laurel
- ½ vaso de vino blanco
 - Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

Cortamos el congrio en trozos. Lo rehogamos en una cazuela con un poco de aceite de oliva, se saca y se reserva.

Pelaremos y trocaremos las patatas y las pondremos en la cazuela con la hoja del laurel y un majado de ajo y perejil.

Añadiremos el vino y cubriremos las patatas con agua.

Añadiremos la sal y la pimienta y dejamos cocer durante 15 minutos.

En los últimos 5 minutos añadiremos los trozos de congrio.

Apagaremos el fuego, taparemos y dejaremos reposar unos minutos más.

Carmen Jurado Garrido.
Familia de pescadores de
Estepona, Málaga.

CHIRLAS “AHOGÁ”

/12

PREPARACIÓN

Se pone en la sartén el aceite y cuando esté caliente se fríen los ajos.

Cuando se doren, se echa la harina, se espera que se ponga oscura sin dejar de mover.

Es entonces cuando se echan las chirlas, que previamente se han enjuagado y escurrido.

Se echa el vino, la sal, y se tapa.

Esperamos que se abran, y las dejamos 10 minutos más.

INGREDIENTES / 2 pers.

- ½ Kg de chirlas
- 2 cucharadas de harina
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de manzanilla
- 1 vaso de aceite de oliva
- Sal

/13

ARROZ CON CHOCO

INGREDIENTES / 4 pers.

- 750gr de choco
 - 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 lata de tomate natural
- 1 vaso de aceite de oliva
 - Arroz
- ½ vaso de vino ó Manzanilla
 - Laurel
 - Sal
- 1 cucharadita de azafrán (colorante)

PREPARACIÓN

En un recipiente hacemos un refrito con la cebolla, el ajo y el pimiento.

El refrito se bate en una batidora con un poco de agua.

Se añade el choco limpio y cortado a trocitos y también el tomate.

Se cuece hasta que el choco esté tierno.

Se le añade el arroz, el laurel, la manzanilla, el azafrán y la sal.

Se cuece todo hasta que el arroz esté en su punto.

ARROZ CON GAMBAS

/14

PREPARACIÓN

Las gambas ya peladas se cuecen con agua y sal.

Se aparta el agua de cocción.

Se sofríe el tomate la cebolla, el pimiento y el ajo.

Se pasa todo por "el chino" y se echa en la cacerola con el agua de cocción.

Cuando hierva un ratito, se echa el arroz.

Es necesario corregir la cantidad de agua para que quede un arroz caldoso.

Se cuece todo hasta que el arroz esté en su punto.

Antes de apartarlo se añade las gambas.

INGREDIENTES / 4 pers.

- ½ Kg de gamba blanca
 - Arroz
- ½ Kg de tomate
 - 1 cebolla
 - 1 pimiento
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
 - Sal

/15

ATÚN CON TOMATE

INGREDIENTES / 4 pers.

- 750gr de atún
- 1 cebolla
- 1½ Kg de tomate maduro
- 1 diente de ajo
- 2 pimientos
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de orégano
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Se hace un refrito con los pimientos, la cebolla y el ajo.

Se incorpora el tomate y el orégano.

Cuando esté frito echar la sal (si el tomate está muy ácido, hay que corregirlo con una cucharadita de azúcar).

Se corta el atún en trocitos y se marea en una sartén con un poquito de aceite.

Se echa el atún en la salsa de tomate.

Se deja hervir unos minutos y listo para servir y comer.

ATÚN ENCEBOLLADO CON GAMBAS Y HUEVAS DE CHOCO

PREPARACIÓN

Se pone a pochar la cebolla con un poco de aceite.

Se añade el atún y se marea un poco.

Se echa la pimienta blanca, el vino y el laurel.

Cuando el atún esté tierno, se echa las gambas crudas, las huevas de choco troceadas y cocidas.

Se cocina todo durante 10 a 15 minutos.

INGREDIENTES / 4 pers.

- ½ Kg de atún
- ¼ Kg de gamba blanca
- ¼ Kg de huevas de choco
- 2 cebollas medianas
- ½ vaso de manzanilla
- Pimienta blanca molida
 - Aceite de oliva
 - Laurel

/17

BOQUERONES EN VINAGRE A LO MARINERO

INGREDIENTES / 4 pers.

- 1Kg de boquerones medianos
 - Ajo
- Aceite de oliva
 - Vinagre
 - Sal
 - Perejil

PREPARACIÓN

Limpiamos los boquerones y le quitamos la espina central, abriéndolo por la mitad cuidadosamente.

Una vez limpio el pescado, lo ponemos en un recipiente y lo cubrimos con vinagre durante tres horas, para que coja el sabor de éste.

Posteriormente se le quita el vinagre y se le echa mucho ajo picado y perejil.

Le ponemos la sal y el aceite de oliva.

MARIDAJE

Ya está listo para saborearlo acompañado con una copa de manzanilla.

CABALLA DEL SUR EN ACEITE

PREPARACIÓN

Se cuece el pescado con el ajo, la cebolla, el laurel y la sal.

Cuando está cocido, se saca, se deja enfriar y se desmenuza.

Se pone en un recipiente, se cubre en aceite y listo para consumir. Y si se mete en el frigorífico dura varios días.

INGREDIENTES / 4 pers.

- 1Kg de caballa del sur (que sean grandes)
 - 1 diente de ajo
 - ½ cebolla
 - Aceite de oliva
 - 1 hoja de laurel
 - Sal

/19

CHOCO CON “PAPAS ALIÑÁS”

INGREDIENTES / 4 pers.

- 1Kg de choco
- 1Kg de “papas”
 - 1 cebolla
- Aceite de oliva
 - Vinagre
 - Perejil
 - Sal

PREPARACIÓN

Se cuecen las “papas” y los chocos por separado.

Se dejan enfriar y se trocean ambos.

En un recipiente se pican en trocitos muy pequeños la cebolla y el perejil.

Se agregan a las “papas” y a los chocos.

Luego se aliña con el aceite de oliva y el vinagre, y listo para servir.

ENCEBOLLADO DE ATÚN CON CONFITURA DE TOMATE

PREPARACIÓN

Se limpia bien el atún y se corta en taquitos. Se hierve en un cazo con agua durante 4 ó 5 minutos, escurrir y reservar.

Poner a pochar en una sartén con aceite tres cebollas con el pimiento cortados en tiras finas.

Se añade el atún, el laurel y las dos pimientas. Se mezcla todo muy bien, y se echa el vinagre y la sal.

Se deja al fuego suave durante 20 minutos, se saca el atún, y se sigue pochando la cebolla hasta caramelizar.

PREPARACIÓN DE LA CONFITURA DE TOMATE

Se corta el tomate en trozos pequeños, sin piel ni semillas. Se corta la cebolla muy pequeñita y se fríe con el romero.

Se le añade el tomate y se sofríe hasta que se quede sin jugo.

Se ponen 100gr de azúcar en una sartén con un poco de agua, hasta hacer un caramelo.

Se añade este caramelo al sofrito de tomate.

PRESENTACIÓN DEL PLATO

Se pone el atún cocinado con una cama de confitura de tomate y la cebolla pochada por encima.

Se adorna con perejil frito.

INGREDIENTES / 4 pers.

- 500gr de Atún
- 4 cebollas
- 2 pimientos verdes
- Pimienta blanca molida
- Pimienta negra en g
- ½ Kg de tomates rojos
- 100gr de azúcar
 - Vinagre
 - Laurel
 - Romero
 - Sal
 - Perejil

/21

PULPO CON PICADILLO ("PERIÑACA")

INGREDIENTES / 4 pers.

- 1Kg de pulpo blanco o almizclado
 - 1 tomate
 - 1 pimiento
 - 1 cebolla
 - Aceite
 - Vinagre
 - Sal

PREPARACIÓN

Se cuecen los pulpos y se limpian. Se rellenan las cabezas con los tentáculos más cercanos a ésta, que son los más gruesos, el resto se trocea en trozos más pequeños.

Una vez fríos se cortan las cabezas en rodajas y se pone en una fuente.

Luego se trocea la cebolla, el pimiento y el tomate, y se aliña con el aceite, el vinagre y la sal.

Se pone todo en la fuente, y de forma opcional, se le puede echar huevo duro.

TURBANTE DE ATÚN

PREPARACIÓN

Se enrolla cada uno de los filetes de atún con una loncha de jamón serrano en su interior, y se fija con un palillo de madera.

Se fríen las 8 rodajas de pan y se reservan.

Se refríe la cebolla y el ajo.

Al refrito se le agrega el pan frito, la manzanilla y el azafrán.

Se bate todo y se pone al fuego para hacer la salsa.

A continuación se introducen los turbantes de atún.

Antes de apartarlo del fuego, se exprime el medio limón y se añade sal al gusto.

INGREDIENTES / 4 pers.

- 1 Kg de atún en filetes
- 1 loncha de jamón serrano por cada filete
 - 1 cabeza de ajo
- 8 rebanadas de pan frito
 - ½ limón
 - Aceite de oliva
- 1 vaso de manzanilla
- 1 pizca de azafrán
 - Sal

/23

CHOCO AL PAN FRITO

INGREDIENTES / 4 pers.

- 1Kg de choco
 - Ajo
 - Perejil
 - Cebolla
 - Ñora
- Pimentón dulce
- 3 rebanadas de pan duro
 - ½ guindilla
 - Manzanilla
 - Sal

PREPARACIÓN

Se fríe el ajo, el perejil y la cebolla hasta que esté todo bien tostadito pero sin quemarlo.

Se fríe el pan y se echa el refrito anterior con la ñora y el pimentón dulce.

Se pasa todo por el "chino" o la batidora.

Luego le echamos el agua para hacer la salsa.

Añadimos el choco, preciamente troceado, la manzanilla, la media guindilla y la sal.

Se espera que el choco se ponga tierno, y se añade agua si es preciso para corregir la salsa.

Pedro Arocha Zambrano.
Restaurante La Campana,
Sanlúcar de Barrameda,
Cádiz.

**** Nuestro agradecimiento a las personas que, de manera desinteresada, han cedido las recetas para este Manual.**





