



pescado  
de  
temporada



GREENPEACE



# Enero

## pinto o maragota



¿Cómo se llama? *Labrus bergylta*

¿Dónde? Atlántico

¿Método de captura? Redes de enmalle y similares

### los otros pescados de temporada en este mes



Sargo

*Diplodus sargus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos



Merluza

*Merluccius merluccius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Atlántico y Mediterráneo  
Nasas y trampas



Sepia

*Sepia officinalis*  
Atlántico y Mediterráneo  
Nasas y trampas; redes de enmalle y similares



Mejillón

*Mytilus spp.*  
Atlántico  
Acuicultura



Navaja

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Almeja

*Ruditapes decussatus*;  
*Venerupis pullastra*;  
*Ruditapes philippinarum*  
Atlántico  
Rastras



Dorada

*Sparus aurata*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos



Pargo

*Pagrus pagrus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares



Lenguado

*Solea solea*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos



Aligote

*Pagellus spp.*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Bonito rayado

*Sarda sarda*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos; nasas y trampas



Pez limón

*Seriola dumerili*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos

08.55h\_ Lluve en Santiago

Paseo por el Mercado de Abastos. Vemos unas maragotas frescas a saltar en puesto nº35 pescados Tubio. Pedimos a nuestro pescadero que nos desescame y deslome.

09.15h\_ Hacemos una masa para hacer una buena fritura.



### Ingredientes

60 g maicena + 150 g harina + 165 g cerveza + 115 g vodka

Mezclamos bien y dejamos enfriamos un par de horas.

13.35h\_ ¡Atenta cocina! ¡Una de Maragota!



### Preparación

Cortamos el lomo de maragota en dados gruesos uniformes. Pasamos por la masa y freímos en abundante aceite bien caliente. Es importante tener un rondón amplio para conseguir una buena fritura.

Quitar del aceite, escurrir sobre papel absorbente. Acompañar de una mahonesa cítrica. Lo ideal es dejar un aceite de oliva infundando con unas pieles de lima y limón la noche anterior



### Montaje

Servir en una bandeja con cuatro boles.

En uno el pescado frito. en otro, nuestra mahonesa cítrica y en otros, unos crudites de apio fresco (previamente pelados y reservados en agua con hielo) y zanahorias cortadas en tiras.

Fresco, sencillo, directo. ¡Es como tener el verano en un cuenco!

Bo proveito!

# Maragota o Pinto

por **MARCOS CERQUEIRO Y IAGO PAZOS**

restaurante **ABASTOS 2.0**



### ¿Sabías qué? El pescado más cercano es más sostenible

El pescado capturado cerca de la costa tiene una mayor probabilidad de haber sido pescado con artes pesqueros sostenibles, como las nasas, el palangre, los anzuelos o el trasmallo. Además, suele ser más fresco. La pesca artesanal emite menos CO<sub>2</sub> que la industrial y crea empleo: con un modelo de pesca sostenible, el empleo en este sector aumentaría un 28,4% en los próximos diez años.

**GREENPEACE**

# Febrero

## pez limón



¿Cómo se llama? *Seriola dumerili*

¿Dónde? Mediterráneo

¿Método de captura? Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos

### los otros pescados de temporada en este mes



Anchoa

*Engraulis encrasicolus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas.



Sardina

*Sardina pilchardus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas.



Merluza

*Merluccius merluccius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos.



Sargo

*Diplodus sargus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Atlántico y  
Mediterráneo  
Nasas y trampas



Sepia

*Sepia officinalis*  
Atlántico y  
Mediterráneo  
Nasas y trampas; redes  
de enmalle y similares



Mejillón

*Mytilus spp.*  
Atlántico  
Acuicultura



Navaja

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Almeja

*Ruditapes decussatus*; *Venerupis pullastra*; *Ruditapes philippinarum*  
Atlántico  
Rastras



Dorada

*Sparus aurata*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos



Pargo

*Pagrus pagrus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares



Caballa

*Scomber scombrus*  
Atlántico  
Redes de cerco y  
redes izadas; sedales y  
anzuelos.



Lenguado

*Solea solea*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y  
similares; sedales y  
anzuelos



Aligote

*Pagellus spp.*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; redes de  
cerco y redes izadas



Bonito Rayado

*Sarda sarda*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; nasas y  
trampas



Maragota o Pinto

*Labrus bergylta*  
Atlántico  
Redes de enmalle y similares



### Ingredientes para el suquet marinero (10 personas)

10 g de ajo	1 kg de cangrejos de río	125 g zanahoria	500 g de tomate frito
25 g de vino blanco	25 g de brandy	800 g de fumet	800 g de agua
100 g de dashi	16 g de almidón		



**Preparación Suquet:** Doramos los cangrejos y los flambeamos con brandy y los sacamos de la cazuela. En la misma cacerola se fondea el ajo y el resto de verduras; cuando estén bien fondeadas ponemos el vino blanco, dejamos reducir y añadimos el dashi junto con el tomate. Acto seguido ponemos de nuevo los cangrejos y le incorporamos el fumet. Cocinar a fuego lento y al hervir lo dejaremos 30 minutos (importante ir quitándole las impurezas). Los colaremos y lo texturizaremos con fécula de patata. Lo envasaremos y pondremos por plato 100 g de suquet.

### Ingredientes para las tiras de pan negro y aceite de ajo

320 g de harina	190 g leche entera	25 g de levadura	10 g de sal
50 g de tinta de calamar	1 litro de aceite girasol	3 cabezas de ajos a la mitad	

**Preparación para las tiras de pan negro:** Ponemos todos los ingredientes en la kichenaid, hasta tener una masa homogénea, luego la estiraremos con rodillo. La dejaremos bien finas y con la ayuda de un cuchillo haremos espaguetis finos; estos los freiremos en un aceite de girasol con sabor a ajo. Deben quedar bien finos y crujientes y con sabor a ajo. **Para el aceite de ajo:** Partimos las cabezas de ajo a la mitad y las dejamos confitar a fuego lento durante 2 horas. Que no cojan color.

### Ingredientes para mahonesa azafrán:

120 g de yema de huevo pasteurizada	400 g de aceite de girasol		
1 diente de ajo escaldado	3 g de ajo crudo	1 g de azafrán	

**Preparación para la mahonesa:** Escaldamos un ajo desde agua fría hasta que empiece a hervir; se saca y enfría en agua y hielo. Metemos la yema en la thermomix y temperaremos la yema y empezaremos a montarla; una vez la tenemos medio montada pondremos el azafrán y el ajo crudo y escaldado; seguiremos montándola debe de quedar con cuerpo la mahonesa de azafrán.

### Ingredientes pez limón:

1 kg de pez limón limpio	4 g sal	50 g aceite oliva
--------------------------	---------	-------------------

**Para el pez limón:** Cogemos la pieza de pez limón, la limpiamos (quitamos la piel, la parte de la falda y la posible sangre cuajada) Sacamos rodajas de un 1,5 cm y de estas a su vez sacaremos lingotes de 100 g, estos los marcamos con aceite fuerte por todos los lados iguales y lo terminaremos en el hoper durante 3 min aprox una vez lo tengamos lo trincharemos en 6 trozos iguales.

**Montaje:** Plato de lágrima blanco. Ponemos los 5 puntos de mahonesa en forma de pentágono, el pez limón en el centro del plato trinchado en 5 trozos pondremos encima de este los 3 puntos de mahonesa de azafrán que nos falta por poner; salsearemos el plato con el suquet marinero 100 g por persona y por último pondremos los fideos de pan negro encima del pescado.



# Pez limón con fondo marino, mahonesa de azafrán y fideos negros al ajillo por PACO MORALES restaurante NOOR



### ¿Sabías qué? Antes de comprar ¡mira la etiqueta!

Una manera de consumir pescado y marisco sostenible es mirar la etiqueta. La información que ofrece debe ser clara y estar visible. Es importante saber si el pescado viene de cerca de la costa, ya que esto podría ser indicativo de que ha sido capturado con artes de pesca selectivos. Evita el pescado de acuicultura y, ante la duda, pregunta en la pescadería.

# Marzo

# pulpo



¿Cómo se llama? *Octopus vulgaris*

¿Dónde? Atlántico y Mediterráneo

¿Método de captura? Nasas y trampas



## los otros pescados de temporada en este mes



Anchoa

*Engraulis encrasicolus*

Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas



Atún Rojo

*Thunnus thynnus*

Atlántico, (caladero Canario)  
Sedales y anzuelos; Nasas y trampas



Caballa

*Scomber scombrus*

Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos



Sardina

*Sardina pilchardus*

Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas



Merluza

*Merluccius merluccius*

Atlántico  
Sedales y anzuelos



Sargo

*Diplodus sargus*

Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Sepia

*Sepia officinalis*

Atlántico y Mediterráneo  
Nasas y trampas; redes de enmalle y similares



Mejillón

*Mytilus spp.*

Atlántico  
Acuicultura



Navaja

*Solen marginatus*

Atlántico  
Marisqueo



Almeja

*Ruditapes decussatus*; *Venerupis pullastra*; *Ruditapes philippinarum*

Atlántico  
Rastras



Dorada

*Sparus aurata*

Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Pargo

*Pagrus pagrus*

Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares



Lenguado

*Solea solea*

Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Aligote

*Pagellus spp.*

Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Maragota o Pinto

*Labrus bergylta*

Atlántico  
Redes de enmalle y similares



Pez de San Pedro

*Zeus faber*

Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares



Cabracho

*Scorpaena scrofa*

Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; Sedales y anzuelos



## Ingredientes

### Pulpo

1 unidad

Pimentón ahumado 8 g

### Crema Patata

Patata 3 unidades

Caldo del pulpo 100 ml

Pimentón 2,5g

AOVE 150 ml

Ajo 5 unidades

### Aire Cítrico

Agua 500 ml

Limón 200 ml

Lecitina de soja 10 g

Sal 4 g



**Preparación Pulpo:** En una olla grande, donde nos entre el pulpo, calentar el agua hasta que hierva. Asustar el pulpo 3 veces (Introducir el pulpo en el agua hirviendo durante 5 segundos y sacar). Dejar el pulpo en la hoyo hasta que este tierno. Aproximadamente 45 a 50 minutos. Una vez cocinado, sacar el pulpo, separar la cabeza del cuerpo. Estirar papel film, agregar un poco de pimentón, colocar las patas, agregar mas pimentón, formar un cilindro y enrollar. Dejar en la nevera de 3 a 5 horas. Pasado este tiempo, cortar con el cuchillo discos de pulpo y reservarlo en una bandeja con un poco de aceite.

**Preparación Crema de patata:** En un cazo con aceite, agregar dientes de ajo y confitar; templado el aceite agregamos el pimentón. Reservar, pelar y cortar la patata irregularmente, cocinarla junto al pulpo 10 minutos antes de sacarlo. Colar las patatas pero dejar un poco de caldo. Triturar la patata con la túrmix hasta formar una crema, terminar de emulsionar con la ajada colada para que nos aporte color rojizo y sabor a pimentón. Rectificar de sal y reservar.

**Preparación del Aire cítrico:** Exprimir 2 limones, agregar en un cazo junto al agua, agregar la lecitina y levantar. Una vez que haya hervido, retirar del fuego, reservar en una jarra.



**Montaje:** Calentar el puré al fuego y el pulpo 2 minutos en el horno. Introducir aire con la túrmix en la jarra del aire de cítrico hasta formar una pequeña espuma, dejar reposar 4 minutos. En un plato hondo, colocar la crema de patatas, el disco de pulpo, un poco de pimentón y alrededor el aire.

# Pulpo, crema de patata y aire cítrico

por TOÑO PÉREZ restaurante ATRIO



## ¿Sabías qué? Mejor la pesca extractiva que la acuicultura

Tal y como está planteada en la actualidad, la acuicultura no es la solución a la sobrepesca ni al hambre en el mundo. Para alimentar a los pescados criados en jaulas se necesita capturar otros peces más pequeños, por ejemplo, para engordar un kilo de salmón se necesitan de 4 a 5 kg de otros peces y hasta 20 kg en el caso del atún rojo. Además las granjas deterioran los ecosistemas costeros; desplazan a los pescadores locales; y contaminan el agua con antibióticos y químicos.

**GREENPEACE**

# Abril *lenguado*



¿Cómo se llama? *Solea solea*

¿Dónde? Atlántico y Mediterráneo

¿Método de captura? Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



## los otros pescados de temporada en este mes



Anchoa

*Engraulis encrasicolus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas



Sardina

*Sardina pilchardus*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de cerco y redes izadas



Merluza

*Merluccius merluccius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos



Salmonete

*Mullus spp.*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares



Cabracho

*Scorpaena scrofa*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; Sedales y anzuelos



Sargo

*Diplodus sargus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Atlántico y Mediterráneo  
Nasas y trampas



Sepia

*Sepia officinalis*  
Mediterráneo  
Nasas y trampas; redes de enmalle y similares



Mejillón

*Mytilus spp.*  
Atlántico  
Acuicultura



Almeja

*Ruditapes decussatus; Venerupis pullastra; Ruditapes philippinarum*  
Atlántico  
Rastras



Aligote

*Pagellus spp.*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Navajas

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Pargo

*Pagrus pagrus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares



Atún Rojo

*Thunnus thynnus*  
Atlántico, (caladero Canario)  
Sedales y anzuelos; Nasas y trampas



Caballa

*Scomber scombrus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos



Maragota o Pinto

*Labrus bergylta*  
Atlántico  
Redes de enmalle y similares



Pez de San Pedro

*Zeus faber*  
Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares





### Ingredientes para 4 personas

4 lenguados      200 g de aceitunas verdes      48 alcaparras      Aceite de oliva  
Salmuera al 10%      Aceite de aceitunas negras      Sal



### Preparación:

Dehuesamos las aceitunas verdes, las trituramos con un poco de su agua e incorporamos el aceite de oliva poco a poco, como si emulsionáramos una mayonesa hasta obtener una salsa.

Freímos las alcaparras en aceite caliente durante 1 minuto. Una vez frías, deben estar crujientes.

Para la salmuera al 10%: disolvemos en 300 g agua caliente 30 g de sal común de cocina, y dejamos enfriar la solución antes de usar.

Para el aceite de aceitunas negras: deshidratamos 300 g de aceitunas negras en el microondas, realizando la cocción en tiempos diferentes de 3 minutos, hasta que las aceitunas estén totalmente secas. Una vez secas, las trituramos con 80 g de aceite de oliva con el brazo triturador hasta extraer un líquido fino y totalmente negro

Limpiamos el lenguado de pieles e espinas, y lo dejamos en la salmuera durante 10 minutos. Lo secamos y lo cocinamos a la plancha o al grill.



**Montaje:** Servimos el lenguado complementado con la emulsión de aceitunas, lo aliñamos con aceite de aceitunas negras y añadimos las alcaparras fritas.

# Lenguado con emulsión de aceitunas

por JOAN ROCA

restaurante **CELLER DE CAN ROCA**



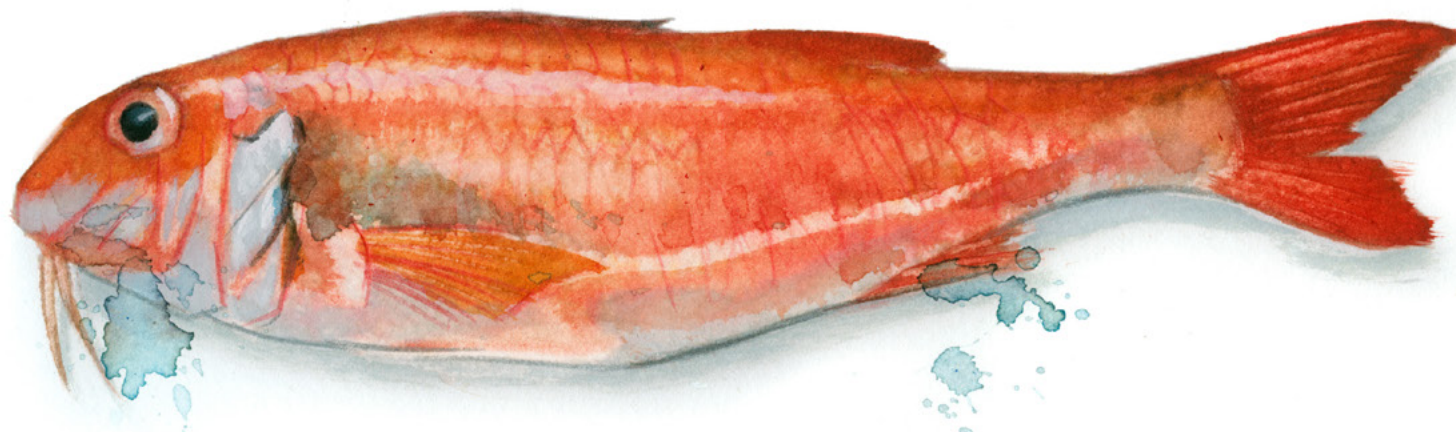
**¿Sabías qué? Si tienes cualquier duda sobre el pescado ¡Pregunta al pescadero o pescadera!**

Aunque es obligatorio que haya una buena información y por tanto una buen control del origen en todos los tipos de pescados y mariscos, tanto frescos como envasados, muchas veces esta información falla, especialmente en los productos frescos. Esta información sí que está en las cajas en las que ha sido transportado el pescado, así que pregunta en tu pescadería: cuanta más información pidamos, mejor para los océanos.

**GREENPEACE**

# Mayo

## salmonete



¿Cómo se llama? *Mullus spp.*

¿Dónde? Atlántico y Mediterráneo

¿Método de captura? Redes de enmalle y similares

### los otros pescados de temporada en este mes



Anchoa

*Engraulis encrasicolus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas



Sardina

*Sardina pilchardus*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de cerco y redes izadas



Merluza

*Merluccius merluccius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos



Cabracho

*Scorpaena scrofa*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
Sedales y anzuelos



Rape blanco

*Lophius piscatorius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos;  
Redes de enmalle y similares



Sargo

*Diplodus sargus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Mediterráneo  
Nasas y trampas



Mejillón

*Mytilus spp.*  
Atlántico  
Acuicultura



Navaja

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Pargo

*Pagrus pagrus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares



Atún rojo

*Thunnus thynnus*  
Atlántico y Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; Nasas y trampas



Aligote

*Pagellus spp.*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Pez de San Pedro

*Zeus faber*  
Atlántico y Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares

El salmonete es un pescado muy conocido en la Costa Brava de l'Alt Empordà, una zona muy conocida para la gente de La Garrotxa. Ferran Adrià escribió esta receta que además de trasladarnos a su tierra tiene tan linda presentación al estilo de los mosaicos del maestro Antoni Gaudí, una de mis favoritas sin duda, esta es nuestra adaptación:



### Ingredientes para 12 personas

#### Para el salmonete

4 salmonetes de 50 g      1/3 pimiento verde      1/3 pimiento amarilla  
1/3 pimiento roja      1 calabacín      sal y pimienta  
2 cucharadas de cebollino picado

#### Para el puré

1 berenjena      2 filetes de anchoa      2 cucharadas de vinagre  
6 cucharadas de aceite

#### Para la reducción de Pedro Ximénez

1,5 l de Pedro Ximénez      150 gramos glucosa líquida



**Preparación:** Escatamos los salmonetes, les retiramos los filetes y las espinas centrales. Cortamos las verduras en forma de dados pequeños y lo mezclamos con el cebollino picado. Añadimos ligeramente aceite por el lado de la piel del salmonete y lo empanamos con el mosaico de verduras.

Sal y pimienta al gusto. Llevamos a cocer los salmonetes en una sartén antiadherente con una cucharada de aceite, los disponemos por el lado de las verduras, lo dejamos cocer unos segundos, para que consigan una ligera coloración. Giramos los salmonetes y los dejamos 10 segundos más.

Retiramos el pescado.

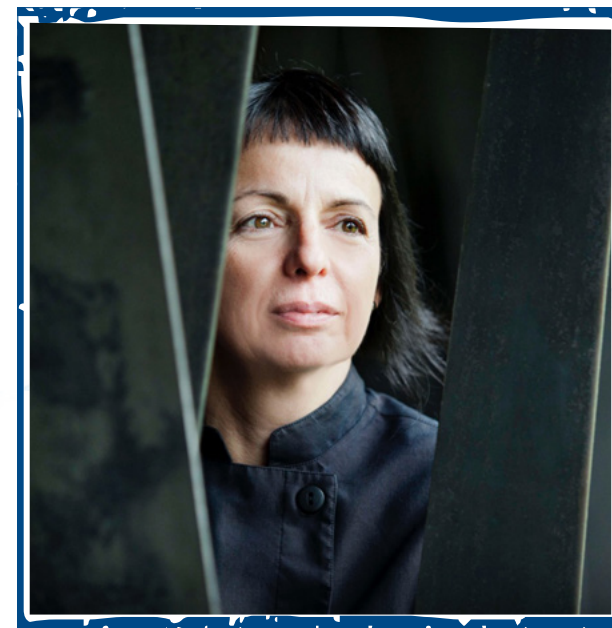
Acompañaremos el salmonete de un puré de berenjena. Escalivamos la berenjena, la trituraremos con la túrmix añadiendo los dos filetes de anchoa, sal, aceite y pimienta.



**Montaje:** Disponemos los salmonetes en el plato ligeramente espolvoreados de cebollino y con una cucharada de puré de berenjena al lado.

# Salmonete Gaudí

por FINA PUIGDEVALL restaurante LES COLS



### ¿Sabías qué? Hay muchas otras especies más allá de las más conocidas.

No solo hay merluzas, bacalao y doradas. En el mar hay muchas otras especies, además, las más populares suelen estar sobreexplotadas. Si vas a consumir pescado, ¡diversifica! esto restará presión a los peces más consumidos que tendrán más tiempo para recuperarse y podrán ser capturados con artes pesqueras más sostenibles. Diversificar también es consumir no solo pescado sino mariscos o cefalópodos.

**GREENPEACE**

# Junio

# sardina



¿Cómo se llama? *Sardina pilchardus*

¿Dónde? Atlántico y Mediterráneo

¿Método de captura? Redes de cerco y redes izadas

## los otros pescados de temporada en este mes



Aligote

*Pagellus spp.*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Anchoa

*Engraulis encrasicolus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas



Bonito del Norte

*Thunnus alalunga*  
Atlántico y Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Caballa

*Scomber scombrus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos



Mejillón

*Mytilus spp.*  
Atlántico  
Acuicultura



Merluza

*Merluccius merluccius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos



Melva

*Auxis spp.*  
Mediterráneo  
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares; nasas y trampas



Pez de San Pedro

*Zeus faber*  
Atlántico y Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Mediterráneo  
Nasas y trampas



Rape blanco

*Lophius piscatorius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares



Salmonete

*Mullus spp.*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares



Sargo

*Diplodus sargus*  
Atlántico  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Atún rojo

*Thunnus thynnus*  
Atlántico y Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; Nasas y trampas



Navaja

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Cabracho

*Scorpaena scrofa*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; Sedales y anzuelos

## Ingredientes para 12 personas

### Para el ajoblanco de coco:



2 puerros picaditos      puñado de sal  
3 cebolletas picaditas    200 gramos polvos de coco  
2 hojas de lima            coco  
2 bolbo lemon grass      100 g maizena express  
4 latas leche coco



**Preparación:** Rehogar los puerros, las cebolletas, la lima y el lemon grass. Añadir la leche coco y un puñado de sal. Cuando coja temperatura echar polvos de coco y remover; cuando hierva echar maizena express, rectificar a punto de sal, triturar y colar.

### Ingredientes para la almendra frita:

80 ml de aceite de oliva  
180 gramos de almendra  
5 gramos de sal

**Preparación:** Freír la almendra en aceite. Cuando esté tostadita retirar del fuego y añadir sal para mezclarla.

### Ingredientes para la reducción de Pedro Ximénez

1,5 l de Pedro Ximénez  
150 g de glucosa líquida

**Preparación:** Reducir en fuego hasta conseguir densidad deseada

### Sardinas ahumadas

Se compran ahumadas, la proporción es de una sardina y media por persona



**Montaje:** Cama de ajoblanco de coco, un higo entero cortado en cuartos, 3 uvas tintas y tres blancas cortadas a la mitad, un puñadito de almendras fritas, una pizca de sal ahumada, 7 trozos de sardina ahumada cortada en porciones de bocado, hilo de Pedro Ximénez sobre el conjunto, hojas varias para darle color. Normalmente, milenrama, margaritas o dalias, y amaranto rojo. Terminar con un chorro de aceite oliva virgen extra.

# Sardinas ahumadas con ajoblanco de coco, higos, uvas y px.

por GABRIEL ZAPATA, VICENTE DE LA RED Y

CARLOS LANGREO restaurante BACIRA



### ¿Sabías qué? Algunas conservas de pescado pueden ser sostenibles

Si vas a elegir especies que provienen de caladeros lejanos, como el atún, una alternativa pueden ser determinadas conservas, aunque es importante fijarse en la información que contienen, como el arte de pesca y el lugar de captura. Cuanta más información aparezca en la lata, mejor.

**GREENPEACE**

# Julio

## pez de san pedro



¿Cómo se llama? *Zeus faber*

¿Dónde? Atlántico y Mediterráneo

¿Método de captura? Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares

### los otros pescados de temporada en este mes



Aligote

*Pagellus spp.*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Bonito del Norte

*Thunnus alalunga*  
Atlántico y Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Caballa

*Scomber scombrus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos



Cabracho

*Scorpaena scrofa*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; Sedales y anzuelos



Mejillón

*Mytilus spp.*  
Atlántico  
Acuicultura



Merluza

*Merluccius merluccius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos



Navaja

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Mediterráneo  
Nasas y trampas



Rape blanco

*Lophius piscatorius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares



Salmonete

*Mullus spp.*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares



Sardina

*Sardina pilchardus*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de cerco y redes izadas



Sargo

*Diplodus sargus*  
Atlántico  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Melva

*Auxis spp.*  
Mediterráneo  
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares; nasas y trampas



## Ingredientes para 6 personas

### Para la salsa de tomatillo verde:

600 g tomatillo verde  
1 cebolla blanca pequeña  
2 dientes de ajo  
40 g cilantro  
10 g de sal fina

### Para el puré de patata:

500 g patatas  
200 g mantequilla  
150 ml leche entera  
C/S sal  
C/S pimienta

### Para el pescado:

2 peces San Pedro (2,5kg aprox)



### Preparación:

Limpiar los tomatillos verdes con agua.

En la Thermomix, introducir los tomatillos pelados y el resto de los ingredientes.

Triturar a máxima potencia durante 3 minutos.

Pelar las patatas y cocerlas en abundante agua.

Aplastar las patatas y añadir mantequilla, sal y pimienta y mezclarlo con la ayuda de una varilla. Reservar.

Limpiar el pescado y sacar los lomos (6 lomos).

Realizar cortes transversales por el lado de la piel de unos 5 cm de profundidad.

Salpimentar el pescado por el lado de los cortes.

Poner en una placa de horno con un poco de aceite y cocinarlo a 180°C por 8 minutos.



### Montaje:

En un plato hondo, cubrir el fondo con la salsa verde.

En el centro, colocar un poco de puré de patata (50 g aproximadamente).

Sobre el puré, colocar el pescado.

Servir.

# Pez de san pedro en salsa de tomatillo verde

por ROBERTO RUIZ restaurante PUNTOMX



### ¿Sabías qué? Consumiendo pescado sostenible apoyas a las comunidades costeras

La pesca sostenible emplea a colectivos de gran importancia en la supervivencia del mundo rural, como los jóvenes o las mujeres y frena la emigración de estas zonas. Además, tiene mayor contribución a la igualdad de oportunidades al dar cabida a colectivos con mayores dificultades de incorporación al mercado laboral como las mujeres, los jóvenes y los mayores de 55 años.

**GREENPEACE**

# Agosto

# cabracho / escorpa



¿Cómo se llama? *Scorpaena scrofa*

¿Dónde? Atlántico y Mediterráneo

¿Método de captura? Redes de enmalle y similares; Sedales y anzuelos

## los otros pescados de temporada en este mes



Aligote

*Pagellus spp.*

Mediterráneo

Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Bonito del Norte

*Thunnus alalunga*

Atlántico y Mediterráneo

Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Caballa

*Scomber scombrus*

Atlántico

Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos



Mejillón

*Mytilus spp.*

Atlántico

Acuicultura



Merluza

*Merluccius merluccius*

Atlántico

Sedales y anzuelos



Navaja

*Solen marginatus*

Atlántico

Marisqueo



Pez de San Pedro

*Zeus faber*

Atlántico y Mediterráneo

Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares



Rape blanco

*Lophius piscatorius*

Atlántico

Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares



Salmonete

*Mullus spp.*

Atlántico y Mediterráneo

Redes de enmalle y similares



Sardina

*Sardina pilchardus*

Atlántico y Mediterráneo

Redes de cerco y redes izadas



Melva

*Auxis spp.*

Mediterráneo

Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares; nasas y trampas





### Ingredientes para 4 personas

2 cabrachos

**Preparación:** Sacar los lomos y desespinar el cabracho, cortar las raciones y envasar al vacío. Cocinar 7 min a 55°C, terminar colocando la mantequilla de fruta escarchada encima.



### Ingredientes Mantequilla fruta escarchada

Mantequilla clarificada 200 g    Sal 2 g    Pimienta 2 g    Amaranto rojo

Un chorro de aceite oliva virgen extra

**Preparación:** Hacer brunoise de la fruta escarchada y mezclar con el resto de ingredientes. Estirar en papel sulfurizado y dejar enfriar.

### Ingredientes Polvo de berenjena

6 berenjenas

**Preparación:** Asar las berenjenas y tostarlas bien en la salamandra. Triturar sin el rabo y estirar en papel sulfurizado. Secar y triturar hasta conseguir polvo fino.

### Ingredientes Patatas rellenas

Patatas 1 kg    Sal 15 g    Pimienta 3 g    Cocotxas de merluza 100 g

Ajo 1 diente    Guindilla 1    Una hoja de Laurel    Aceite oliva 50 g

**Preparación:** Cocer las patatas y hacer puré, salpimentar y reservar. Realizar pilpil con el resto de ingredientes limpiando las cocotxas previamente. Hecho el pilpil, picarlo y rellenar las patatas con esta farsa y después rebozarlas en el polvo berenjena.

### Ingredientes Gel de pimiento verde

Pimientos verdes 3    Sal 3 g    Gel espesante 4 g

**Preparación:** Asar los pimientos en el horno. Pelarlos y triturarlos, colarlos y poner a punto de sal y espesor: previamente. Hecho el pilpil, picarlo y rellenar las patatas con esta farsa y después rebozarlas en el polvo berenjena.

### Salsa importancia

Cebolla 1    Ajo 3 dientes    Laurel 2 hojas    Patatas 1 kg

Harina 150 g    Huevos 3    Azafrán 5 hebras    Caldo de pescado 1 litro

**Preparación:** Dorar la cebolla y el ajo. Rebozar las patatas y freírlas. Añadir a la cebolla y el ajo. Añadir el resto de ingredientes y cocer. Colar y poner a punto de sal y espesor.



# Cabracho a la importancia

por SERGI AROLA restaurante SERGI AROLA



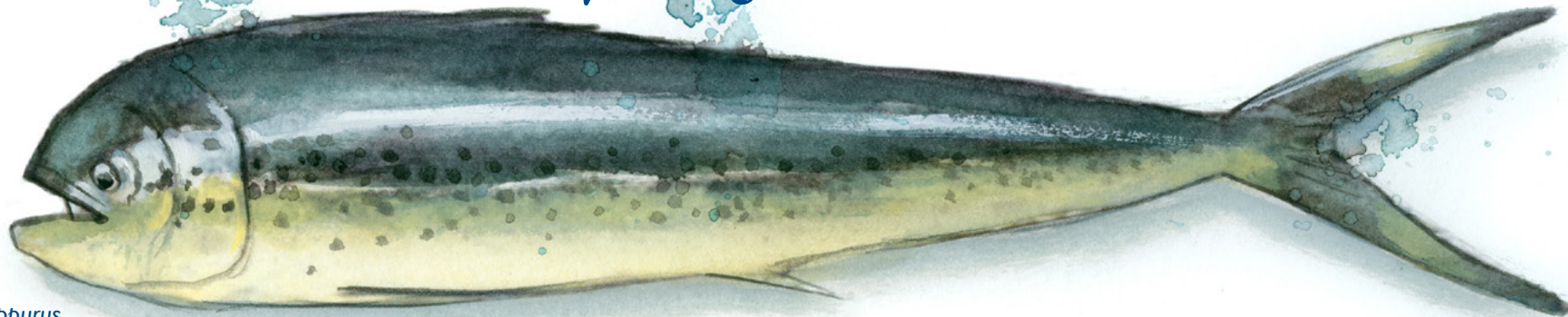
### ¿Sabías qué? Es esencial que el pescado cumpla la talla mínima

Al consumir pescados que no cumplen la talla legal se contribuye a la sobreexplotación de los stocks y por tanto al declive de esas especies ya que no se las deja crecer lo suficiente para reproducirse. Vender inmaduros es ilegal y consumirlos no es ético. Si los ves ¡denúncialo! escribe a [seprona@guardiacivil.org](mailto:seprona@guardiacivil.org)

**GREENPEACE**

# Septiembre

# Lampuga



¿Cómo se llama? *Coryphaena hippurus*

¿Dónde? Mediterráneo

¿Método de captura? Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas

## Los otros pescados de temporada en este mes



Aligote

*Pagellus spp.*

Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; redes de  
cerco y redes izadas



Almeja

*Ruditapes decussatus*; *Venerupis  
pullastra*; *Ruditapes philippinarum*  
Atlántico  
Rastras



Bonito del Norte

*Thunnus alalunga*  
Atlántico y Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; redes de  
enmalle y similares



Caballa

*Scomber scombrus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas;  
sedales y anzuelos



Cabracho

*Scorpaena scrofa*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y  
similares; Sedales y  
anzuelos



Pinto o Maragota

*Labrus bergylta*  
Atlántico  
Redes de enmalle y  
similares



Mejillón

*Mytilus spp.*  
Atlántico  
Acuicultura



Merluza

*Merluccius merluccius*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos



Navaja

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Pez de San Pedro

*Zeus faber*  
Atlántico y Mediterráneo  
Sedales y anzuelos; Redes de  
enmalle y similares



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Atlántico  
Nasas y trampas



Salmonete

*Mullus spp.*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y  
similares



Sardina

*Sardina pilchardus*  
Atlántico y  
Mediterráneo  
Redes de cerco y  
redes izadas



Melva

*Auxis spp.*  
Mediterráneo  
Redes de cerco y redes  
izadas; sedales y anzuelos;  
redes de enmalle y similares;  
nasas y trampas

Para 4 pax



### Ingredientes

75 ml de agua mineral 50 ml + 20 ml de aceite de oliva extra virgen  
200 g aprox de harina semi integral de trigo Xeixa  
5 g de levadura de pan fresca      350 g de pimientos rojos asados  
1 diente de ajo      200 g de llampuga  
Aceite de oliva extra virgen      ½ limón  
Pimienta blanca y flor de sal      2 ramas de hinojo



### Preparación

#### Para la masa:

En un bol mezclar el agua un poco tibia, el aceite, la levadura y un pellizco de sal. Agregar poco a poco la harina hasta hacer una masa compacta, elástica y que no se pegue a las paredes del bol. Tapar con un trapo y reposar en un lugar cálido hasta que la masa laude.

#### Para los pimientos:

En una fuente de horno colocaremos los pimientos enteros y limpios, los rociaremos con aceite y los horearemos a 175°C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Una vez asados y cuando estén templados los limpiaremos quitándoles la piel y las semillas y los cortaremos en tiras. Aliñar con sal, aceite de oliva virgen y ajo laminado.

#### Para la llampuga:

Filetearemos la llampuga. Le quitamos la piel y las espinas. Lo cortaremos a daditos de un centímetro aproximadamente y reservamos en la nevera. En un bol mezclamos el jugo de medio limón o lima, un poquito de ralladura de su piel, flor de sal, pimienta blanca recién molida, el hinojo picado y aceite de oliva virgen extra. Introducimos los dados de llampuga, y mezclamos bien todos los ingredientes con la llampuga. Dejamos reposar en nevera 10 minutos aprox. filmada.



**Montaje:** Hacer bolitas de unos 70 g con la masa, una por coca, con un rodillo de masa estirla y ponerla sobre una bandeja de horno. Una vez colocada la masa, la cubriremos con los pimientos asados y horearemos a 180°C durante unos 10 o 13 minutos, depende del horno, la masa debe estar dorada y crujiente. Fuera del horno la cubriremos con los dados de llampuga fresca. Serviremos la coca caliente. También se puede servir fría. Nota: La coca es infinita: admite tantas variaciones como ocurrencias personales.

## Coca de harina de blat xeixa con pimientos asados y llampuga por MARÍA SOLIVELLAS restaurante CA NA TONETA



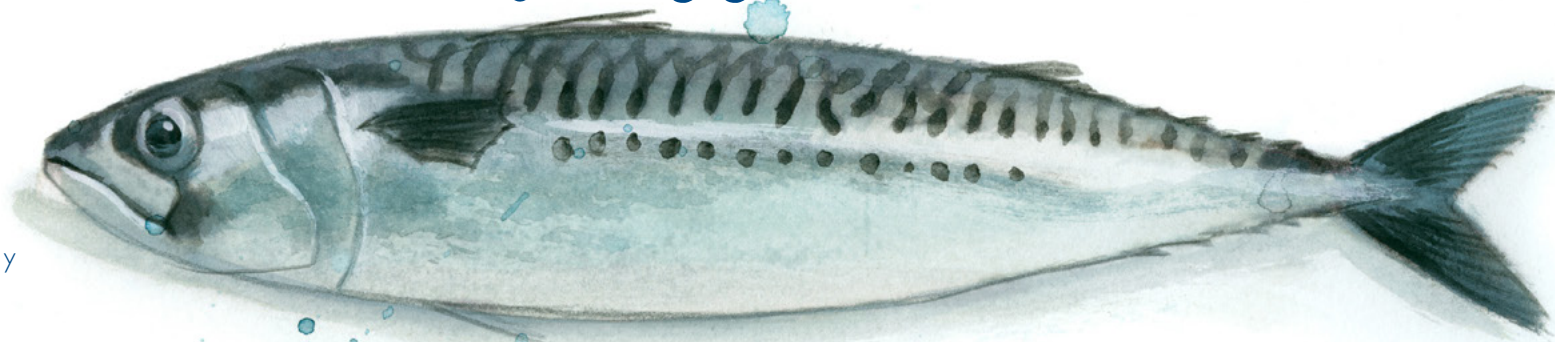
### ¿Sabías qué? ¡Este pescado es fresco!

Cuanto más fresco sea un pescado, más cerca se ha capturado y más probable que sea sostenible. Para saber si el pescado es fresco mira, por ejemplo que tenga un color brillante; los ojos deben ser también brillantes y “saltones”, y las agallas deben de ser de un rojo intenso. Para saber si viene de un arte sostenible mira que no está dañado, que conserva sus colores originales y que las escamas están en su sitio.

**GREENPEACE**

# Octubre

# caballa



¿Cómo se llama? *Scomber scombrus*

¿Dónde? Atlántico

¿Método de captura? Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos

## los otros pescados de temporada en este mes



Aligote

*Pagellus spp.*  
Atlántico y Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Almeja

*Ruditapes decussatus*; *Venerupis pullastra*; *Ruditapes philippinarum*  
Atlántico  
Rastras



Bonito del Norte

*Thunnus alalunga*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Dorada

*Sparus aurata*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Lenguado

*Solea solea*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Llampuga

*Coryphaena hippurus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Pinto o Maragota

*Labrus bergylta*  
Atlántico  
Redes de enmalle y similares



Mejillón

*Mytilus spp.*  
Atlántico  
Acuicultura



Navaja

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Pez de San Pedro

*Zeus faber*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos; Redes de enmalle y similares



Pez Limón

*Seriola dumerili*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Atlántico  
Nasas y trampas



Salmonete

*Mullus spp.*  
Atlántico  
Redes de enmalle y similares



Sepia

*Sepia officinalis*  
Mediterráneo y Atlántico  
Nasas y trampas; redes de enmalle y similares



Melva

*Auxis spp.*  
Mediterráneo  
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares; nasas y trampas



## Ingredientes

### Para la caballa

Adobo base C/N  
Lomos de caballa C/N

### Para la leche de tigre

Merluza 250 g	Aji amarillo 8 g
Lima 150 g	Colorante blanco 0,5 g
Ajo 5 g	Sal 8 g
Cigala 150 g	Agar-Agar 15 g
Fumet 1,25 litro	Xantana 3 g



**Preparación caballa:** Limpiar la caballa y dejar en sal 6 minutos, enjuagar y secar con papel. Meter los lomos en adobo y envasar. Cocinar a 65°C 40 segundos. Dejar enfriar.

**Preparación leche de tigre:** Macerar la merluza y la cigala en el zumo de lima 2 horas aprox. Triturar y pasar con superbag. Hervir el fumet con el agar-agar y dejarlo enfriar para que cuaje. Una vez frío triturar con todos los ingredientes y pasar por un chino fino.



**Montaje:** Mezclar la emulsión y agregar plancton ligado para dar impresión de marmoleado.

# Ceviche de caballa por ÁNGEL LEÓN

restaurante **APONIENTE**



**¿Sabías qué? No es lo mismo la zona de captura que el puerto de desembarque**

Un pescado o marisco puede haber sido capturado en el mar de Norte en las costas de Irlanda. Sin embargo puede ser trasladado en barco o camión hasta la lonja de un puerto cercano. La obligación en el etiquetado es poner el puerto de desembarco, pero esto puede confundir, por lo que hay que tener en cuenta la zona de captura y que sea pescado de temporada. Ante la duda, preguntar en la pescadería.

**GREENPEACE**

# Noviembre

sepia



¿Cómo se llama? *Sepia officinalis*

¿Dónde? Atlántico y Mediterráneo

¿Método de captura? Nasas y trampas;  
redes de enmalle y similares

## los otros pescados de temporada en este mes



Aligote

*Pagellus spp.*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Almeja

*Ruditapes decussatus*; *Venerupis pullastra*; *Ruditapes philippinarum*  
Atlántico  
Rastras



Bonito del Norte

*Thunnus alalunga*  
Atlántico  
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Bonito Rayado

*Sarda sarda*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; nasas y trampas



Caballa

*Scomber scombrus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos



Dorada

*Sparus aurata*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Lenguado

*Solea solea*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos



Llampuga

*Coryphaena hippurus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; redes de cerco y redes izadas



Pinto o Maragota

*Labrus bergylta*  
Atlántico  
Redes de enmalle y similares



Mejillón

*Mytilus spp.*  
Atlántico  
Acuicultura



Melva

*Auxis spp.*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas;  
sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares; nasas y trampas



Navaja

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Pez Limón

*Seriola dumerili*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Atlántico  
Nasas y trampas



## Ingredientes

### Para el pan (crujiente de sepia)

1 tubo de sepia fresco

### Para la tinta

250 ml de agua

1 cucharada de tinta de calamar

Zumo de media lima

Sal

### Para el relleno

1 tubo de sepia fresco

Vegetales al gusto (lechuga, cilantro, hierbabuena...)

4 láminas de jengibre fresco

Espuma de mahonesa

### Otros

Una pizca de pimentón de la Vera (en polvo)

### Para la espuma de mahonesa

3 huevos

2 yemas

500 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de vinagre

1 pizca de sal

1 sifón de litro

2 cargas



## Preparación

**Para el pan crujiente:** Congelar previamente el tubo de sepia. Cortar el tubo de sepia en láminas en la cortafiambres a 2 mm. Extender las láminas en papel sulfurizado y poner a deshidratar en el horno 80°C durante 4 horas a media ventilación con la chimenea abierta. Una vez secas conservar en un táper en un lugar seco y reservar.

**Para el relleno:** Congelar previamente el tubo de sepia. Cortar el tubo de sepia en láminas en la cortafiambres a 2 mm y conservar las láminas en un táper con aceite de oliva virgen extra y láminas de jengibre fresco.

**Para la espuma de mahonesa:** Untar todos los ingredientes en un vaso batidor; batir con la túrmix e introducir la mezcla en un sifón con dos cargas. Reservar.

**Para la tinta:** Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea. Reservar.



**Montaje:** En un cazo con abundante aceite de oliva bien caliente freír las láminas de pan de sepia durante unos segundos hasta que sufren. Sacar y en caliente intentar darle forma plana con la ayuda de unas pinzas o cucharas. En una bandeja poner las tiras de sepia cruda pinceladas con la tinta de sepia. Atemperar en la salamandra con mucho cuidado de que no lleguen a cocerse ya que se endurecerían. Poner en la base del plato una lámina de pan, sobre ella las tiras de sepia, encima espuma de mayonesa, sobre la espuma un poquito de pimentón espolvoreado y sobre éste los vegetales. Tapar con la otra lámina de pan y comer como si se tratara de un bocadillo.

# Bocadillo de sepia

por DIEGO GUERRERO restaurante DSTAge



## ¿Sabías qué? Panga y perca: el eterno dilema

En muchos casos, los caladeros cercanos están sobreexplotados y como solución se ha planteado ir cada vez más lejos a pescar o bien a importar especies criadas en zonas lejanas de dudosa calidad. La panga y la perca han entrado de lleno en las pescaderías por ser muy económicas y presentarse sin espinas. Sin embargo ambas pueden contener dosis de contaminantes, porque las aguas donde se crían están a veces muy contaminadas. Además, su cría aumenta esta contaminación.

**GREENPEACE**

# Diciembre

# mejillón



¿Cómo se llama? *Mytilidae spp.*

¿Dónde? Atlántico

¿Método de captura? Acuicultura

## los otros pescados de temporada en este mes



Aligote

*Pagellus spp.*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; redes de  
cerco y redes izadas



Almeja

*Ruditapes decussatus; Venerupis  
pullastra; Ruditapes philippinarum*  
Atlántico  
Rastras



Bonito rayado

*Sarda sarda*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos; nasas y  
trampas



Caballa

*Scomber scombrus*  
Atlántico  
Redes de cerco y redes izadas;  
sedales y anzuelos



Dorada

*Sparus aurata*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y  
similares; sedales y  
anzuelos



Lenguado

*Solea solea*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y  
similares; sedales y  
anzuelos



Pinto o Maragota

*Labrus bergylta*  
Atlántico  
Redes de enmalle y  
similares



Navaja

*Solen marginatus*  
Atlántico  
Marisqueo



Pargo

*Pagrus pagrus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares



Pez Limón

*Seriola dumerili*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos



Pulpo

*Octopus vulgaris*  
Atlántico y Mediterráneo  
Nasas y trampa



Sepia

*Sepia officinalis*  
Atlántico y  
Mediterráneo  
Nasas y trampas; redes  
de enmalle y similares



Sargo

*Diplodus sargus*  
Mediterráneo  
Redes de enmalle y similares;  
sedales y anzuelos





### Ingredientes para media cazuelita

100 grs de nata  
1,5 grs de curry Jaipur  
2,3 grs. de ajo picado sin el centro  
500 grs de mejillones limpios sin hilos



**Preparación:** Poner en el fondo de la olla, la nata con el curry rojo y el ajo picado.

Rellenar la cazuel(it)a de mejillones, tapar y poner a cocer a fuego lento.

Cuando hierva, quitar la tapa y hacer media vuelta con el contenido

Volver a poner la tapa y poner al fuego hasta que hierva otra vez.

Una vez que haya hervido, quitar del fuego.

Después servir con su cucurucho correspondiente y los 3 tipos de salsas



**Montaje:** Se sirve sobre un plato con servilleta blanca, un cuenco con media rodaja fina de limón y agua templada, un cucurucho pequeño (media cazuelita) y un cucurucho grande (cazuelita entera) y una bandeja de salsas (Mahonesa, ketchup y mostaza)

## Mejillones al curry rojo por

ETIENNE BASTAITS restaurante ATELIER BELGA



### ¿Sabías qué? **Pescado justo y con derechos humanos**

Al sobreexplotar los caladeros cercanos a las costas, se han construido barcos más potentes para pescar cada vez más lejos y durante más tiempo. Además, muchas veces pescan allí donde hay menos controles y donde la supervisión y la gestión pesquera es escasa. La consecuencia es que no solo los *stocks* de esa zona acaban sobreexplotados, sino que algunas flotas vulneran los derechos laborales y humanos de las tripulaciones, que en algunos casos llegan incluso a situaciones de esclavitud.

**GREENPEACE**

# curiosidades especies



## Aligote / Breca / Besugo:

Son unos peces muy asustadizos por lo que para pescarlos hay que ser muy paciente. También es un pez muy exigente a la hora de alimentarse y sobre todo le gustan los cangrejos ermitaños.



## Almeja fina / almeja babosa / almeja japónica:

Contienen uno de los niveles más bajos de grasa de todos los mariscos, concretamente entre el 0,5 y el 2% de su composición, además aportan 47 calorías por cada 100 gramos de porción comestible.



## Anchoa:

Únicamente se captura durante los meses de febrero a junio; mientras que las procedentes de Argentina, Chile y Perú se pescan durante todo el año.



## Atún rojo:

La pesca del atún rojo en el Mediterráneo con línea de mano y anzuelos se hace hasta el mes de junio porque en julio cierran la boca ya que están desovando y dejan de comer.



## Bonito del norte / Albacora:

Es considerado por muchas personas el pez más sabroso y que más preparaciones permite de cuantos pueblan la mar.



## Bonito rayado / Bonitol:

Es el bonito del Mediterráneo y a pesar de su nombre no es de la familia de los bonitos y ni siquiera está emparentado con los túnidos.



## Caballa / Verdel / Xarda:

Durante el invierno, la caballa permanece en el fondo del mar sin alimentarse, pero cuando se acerca el buen tiempo, suele agruparse en bancos muy numerosos que suben a la superficie.



## Cabracho / Escorpa:

Una de sus características principales es la multitud de espinas venenosas que tiene distribuidas a lo largo de su cabeza y sus aletas, que son peligrosas incluso cuando el pez ha muerto.



## Dorada:

Se alimenta de almejas que desenterra de la arena o del fango gracias a su poderosa cola y las introduce en su boca. Con sus fuertes dientes rompe las conchas y se come el molusco.



## Lenguado:

Es capaz de cambiar de color para adaptarse a su entorno. Su piel suele adquirir tonalidades arenosas para camuflarse entre las rocas y la arena y pasar desapercibido para defenderse de los depredadores y acechar a sus presas.



## Llampuga:

La pesca de la llampuga se hace en Baleares desde hace siglos y desde el siglo XIV existe documentación que lo constata. Llega después del verano, con la época de mayores tormentas. Cuando muere, pierde su brillante coloración.



## Maragota / Pinto:

Viven escondidos en pequeñas cuevas. Les gusta ocupar grietas entre las rocas, rodeados de algas, y salen en únicamente para buscar comida, realizando siempre recorridos cortos.



## Mejillón:

El mejillón filtra una gran cantidad de agua para alimentarse. Se calcula que puede llegar a bombear hasta ocho litros de agua por hora.



## Melva:

Su carne tiene un alto aporte proteico y vitamínico, con un bajo contenido en grasas e hidratos de carbono.



## Merluza:

Es un pez al que le gusta vivir en los fondos marinos, especialmente los fangosos, y puede llegar hasta los 1.000 metros de profundidad, aunque tiene que desplazarse hacia la superficie para alimentarse.



## Navaja / Longueirón:

Estos moluscos viven enterrados en fondos arenosos; pueden enterrarse con gran rapidez y si notan un peligro lanzan chorros de agua que les permite propulsarse para moverse.



## Pargo:

Habita en el litoral en fondos de arena y piedras. Vive entre los 20 y 40 metros de profundidad, aunque puede llegar a los 250 metros. En invierno suele alejarse a aguas más profundas.



## Pez de San Pedro / Gallopedro:

Está muy presente en los mares del mundo, desde el Mediterráneo al mar Negro, pasando por el Atlántico oriental, Nueva Zelanda, Australia o Japón. En España puede encontrarse, con distintos nombres, de una punta a otra de la península.



## Pez limón / Lecha / Cirviola:

Es un pez muy luchador; ya que posee una gran potencia de salida, mucha velocidad y realiza rápidos cambios de profundidad cuando se siente en peligro.



## Pulpo:

Los pulpos huelen a través de sus brazos: el sentido del olfato de los pulpos se encuentra en las alrededor de 1.600 ventosas que tienen en cada brazo y que además les proporcionan el sentido del tacto.



## Rape blanco:

Vive en fondos arenosos y fangosos hasta los 1.000 metros de profundidad. Usa el apéndice que sale de su cabeza para atraer a sus presas a modo de caña de pescar.



## Salmonete:

Los salmonetes son peces "detectives" que encuentran su alimentos a través de sus "barbas" que funcionan como un órgano sensorial táctil, por eso muchos otros peces les siguen para aprovecharse de sus descubrimientos.



## Sardina:

El nombre de este pescado se debe a que fue una especie muy abundante en las "costas de Sardina", la actual isla de Cerdeña. Las escamas plateadas les permiten reflejar la luz del sol que se filtra a través de la superficie del mar para así cegar a sus depredadores.



## Sargo:

Es un animal desconfiado y rápido. Se suele alimentar en el primer metro de agua. Su carne es muy apreciada por su sabor; ya que se alimenta básicamente de moluscos y marisco, preferentemente de mejillones, erizos de mar y percebes.



## Sepia:

Tienen una gran aleta que rodea todo su cuerpo y que utilizan de manera muy eficiente para nadar de manera casi constante. Sin embargo, cuando lo que se necesita es un movimiento rápido, pueden expulsar agua con fuerza y moverse por propulsión a chorro.

# glosario



**Pesca extractiva:** es aquella que captura o extrae peces y/o otros organismos acuáticos en libertad de aguas marítimas o continentales. Para realizarla se utilizan los diversos artes de pesca.

**Acuicultura:** técnica de cultivo o engorde en cautividad de especies vegetales y animales en agua dulce o marina. En el caso de los peces, se pueden capturar cuando son juveniles y engordarlos cuando alcanzan un peso suficiente para su venta como el atún rojo o bien se crían desde su nacimiento en cautividad como las doradas y las lubinas.

**Zonas FAO o caladero:** La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), divide el mundo en zonas de pesca a las que identifica con un número. Estas zonas se establecen con fines estadísticos y su delimitación se acuerda con las principales Organizaciones Internacionales destinadas a la gestión de los recursos pesqueros. Por ejemplo todo el Mediterráneo es FAO 37, todas las aguas africanas y por tanto las Islas Canarias son FAO 34 y FAO 27 es el caladero del Cantábrico-Noroeste.

**Caladero:** Zonas de mar donde los pescadores "calan" ponen sus redes o artes de pesca. En España los principales caladeros son cuatro zonas pesqueras diferenciadas: Cantábrico-Noroeste, Golfo de Cádiz, Canarias y Mediterráneo. No siempre coinciden con las zonas FAO, ya que estas son más extensas.

**Veda:** Las vedas son prohibiciones indefinidas o temporales de pesca de una especie determinada. Es una medida de gestión pesquera que se establece con el fin de proteger a las especies de peces o mariscos durante su época y en su lugar de reproducción.

# etiqueta



## El etiquetado del pescado

Todo el pescado y el marisco debe estar bien etiquetado según normativa UE. No solo el fresco, también el envasado y el congelado.

Para comprar pescado y marisco fresco es necesario comprobar la etiqueta que debe reflejar:

- 1.- La denominación comercial de la especie. Es decir su nombre tal y como se conoce habitualmente.
- 2.- El nombre científico, que es muy importante, para saber que no nos dan gato por liebre.
- 3.- La zona de captura. Puede indicar un número extraño, que corresponde a la zona FAO. En ese caso, lo mejor es preguntar en la pescadería. Cuanto más cerca sea, mayores serán las probabilidades de haber sido pescado de forma sostenible.
- 4.- Método de producción: Este indicará si es pesca extractiva, marisqueo o acuicultura.
- 5.- Arte de pesca: Saber el arte de pesca es fundamental porque así se pueden evitar técnicas como el arrastre que destruyen los hábitats y son poco selectivas.

Denominación comercial: **MERLUZA EUROPEA**

Nombre científico: **Merluccius merluccius**

ZONA DE CAPTURA: Atlántico Noreste

ZONA DE OBTENCIÓN: Pesca extractiva

ARTE DE PESCA: Redes de arrastre de fondo de puertas

MODO DE PRESENTACIÓN: Eviscerado

PRODUCTO FRESCO

El Kilo | 6 | € | 7 | 5

*Mapa o pictograma que muestre la zona de captura*

*Información detallada sobre artes de pesca*

## ¿Por qué hemos hecho *pescado de temporada?*

Las especies de peces y mariscos tienen temporadas al igual que las frutas y las verduras. Sin embargo cuando vamos a la pescadería siempre encontramos los mismos pescados y mariscos. Esto es principalmente porque los caladeros más cercanos están sobreexplotados y cada vez hemos ido a capturar pescado más lejos, llevando a los océanos al borde del colapso.

Una solución a la sobreexplotación de los océanos es consumir pescado sostenible ya que así se fomenta una pesquería que gestiona los recursos marinos de manera sostenible, que generan menos impactos en el medio marino, que permite una recuperación de las poblaciones de peces y por tanto un futuro para las pesquerías y para quienes viven de ellas.

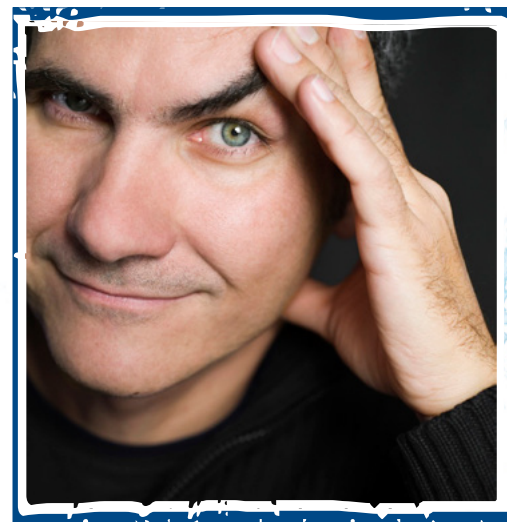
Hoy en día es difícil identificar el pescado sostenible, no porque no haya, sino porque no está correctamente etiquetado. Greenpeace ha realizado este calendario porque identificar el pescado de temporada garantiza que se están respetando las vedas, que viene de caladeros cercanos, que ha sido capturado de manera sostenible, que está más fresco. En definitiva, ayuda a proteger los océanos.

Desde Greenpeace demandamos que se implemente la etiqueta de la UE para que los consumidores puedan elegir.



## ¿Quiénes han participado?

Fernando Vicente ha realizado las ilustraciones de las especies. Todo un privilegio haber contado con él. Colaborador habitual en El País y de multitud de revistas, es un artista que cultiva también la pintura y la ilustración de libros.



Fernando Vicente



También hemos contado con la colaboración de cocineros y cocineras procedentes de las diferentes costas del país. Todos y todas han querido ofrecernos su recomendación para animarnos a preparar estupendos platos con pescado de temporada.

**GREENPEACE**