

pescado
de
temporada



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:

La anchoa o boquerón es un pescado azul de crecimiento rápido, vive unos dos años. Además de la anchoa del Cantábrico, también existe otra variedad procedente de Argentina, Chile y Perú que se conoce como anchoveta.



Pargo

En algunas zonas de España se conoce como bocinegro porque cerca de la boca tiene un color grisáceo oscuro. Es un pez parecido al besugo, se alimenta de crustáceos y peces, vive entre los 20 y 40 metros de profundidad, pero puede llegar a los 250 m.



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.



Lubina

Su nombre viene del latín y quiere decir "lobo" por la rapidez con la que ataca a sus presas, se podría decir que es un "lobo de mar" y es muy voraz. Normalmente se mueve en parejas, y cuando se pesca una lubina su compañero pasa días buscando a su pareja antes de alejarse.



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 desentierra 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.



Lengudo:

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.



Atún rojo:

Pueden vivir 40 años o más, crecer hasta 3 metros de longitud y pesar 600 kg. Su cuerpo está diseñado para la velocidad y poca resistencia al agua, pueden llegar a alcanzar los 40 km/h. Se alimenta de peces como caballas, boquerones y sardinas, además de calamares y crustáceos. El atún rojo es capaz de adaptar su temperatura corporal a su entorno (endotermia), puede vivir entre 3 a 30°C.



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 / Longueiron:

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.



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.



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.



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.

guía del pescado de temporada



Llevar una dieta sana y equilibrada, respetando la vida y siguiendo los ciclos del planeta, puede ser bueno para tu salud y para la naturaleza (lo que podemos llamar dieta de salud planetaria). La temporada no solo afecta a las frutas y a las verduras: también hay pescados de temporada.

Es muy importante conocer cuándo un pescado “está de temporada” para respetar las vedas (su temporada de cría), no industrializar el sistema alimentario y no participar en la destrucción de la biodiversidad.

Por eso te queremos ofrecer esta guía, para que tengas toda la información y puedas tomar las decisiones que te permitan cuidar de ti y del planeta. En Greenpeace siempre apoyaremos las dietas respetuosas con el medio ambiente y los sistemas de producción ecológicos, familiares y de proximidad.

¡Empezamos!



© Greenpeace/Juan Manuel Serrano Arce

índice de contenidos



¿por qué esta guía?

1. **¿Por qué esta guía?**
2. **Peligros a los que se enfrenta la biodiversidad marina.**
 - » La acuicultura industrial, las macrogranjas del mar.
3. **La pesca sostenible y cómo puede ayudar a nuestros océanos**
4. **¿Qué puedes hacer tú?**
 - » Conoce todo sobre la temporada de los peces
 - » Tips para el mercado. ¿Cómo comprar?
 - » El etiquetado
5. **Calendario de temporada y recetas**
6. **Glosario de términos**
7. **¿Por qué hemos hecho pescado de temporada?**
 - » ¿Quiénes han participado?

Nuestros océanos están sometidos a numerosos impactos que los están llevando al borde del colapso, la sobrepesca, la acuicultura industrial, la extracción de hidrocarburos, el tráfico marítimo, la contaminación por plásticos, el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la destrucción de los hábitats, la acidificación de los océanos y la minería submarina como posible nuevo impacto.

Nos encontramos en una crisis climática y de biodiversidad que vendrá seguida de una crisis del sistema alimentario derivada de las anteriores. El modelo mundial actual de producción de alimentos amenaza la estabilidad climática y la resiliencia de los ecosistemas, es uno de los mayores impulsores de la degradación ambiental y la superación de los límites planetarios. Por ello, es esencial seguir dietas que aseguren la salud de nuestros mares y océanos, como por ejemplo la dieta de salud planetaria (en el caso de que consumas productos de origen animal), cuyo objetivo principal es combatir la contaminación ambiental, el cambio climático, el aumento de la temperatura global, la propagación de enfermedades, el aumento de plagas, el cambio de ecosistemas, la falta de disponibilidad y encarecimiento de los alimentos. Esta dieta se basa en un decrecimiento del consumo de proteínas de origen animal, en el caso de las personas que decidan consumirlas, y en el caso del pescado, se recomienda un consumo medio semanal de 196 gramos por persona. Por ello es esencial que, a la hora de consumir estos productos, sean de máxima calidad y procedan de artes de pesca sostenibles, de proximidad y de temporada, productos de calidad que contribuyen a la economía local y la preservación de la biodiversidad marina.

España es líder en la Unión Europea en cuanto a capturas de pescado se refiere: en el año 2022 capturó una quinta parte de las capturas de la UE. La flota española ha sufrido una reducción del 12,7% (datos de 2023) de la que el 78% corresponde a la modalidad de artes menores. La comunidad autónoma que cuenta con mayor flota es Galicia, con un 49,1% del total de la flota española.

Solo el 10% del pescado que consumimos en España procede de pesca artesanal frente a un 90% de pesca industrial. Además, el 70% del pescado que se come en España es importado.

peligros a los que se enfrenta la biodiversidad marina

La pesca industrial genera grandes impactos ambientales como la pérdida de biodiversidad por la pesca incidental o *bycatch*¹, la sobreexplotación, la destrucción de hábitats, las elevadas emisiones de CO₂ o la contaminación por redes de pesca fantasma. También es importante destacar los impactos y problemas que sufre el sector pesquero, como la competencia desleal entre pesquerías, la falta de relevo generacional o el trabajo precario.

Si no cambia la situación pesquera actual se producirán los siguientes impactos:

- Disminución crítica de los recursos pesqueros.
- Destrucción de hábitats.
- Aumento de las emisiones de CO₂.
- Daños a nivel global (en terceros países y aguas internacionales).
- Pérdida de economía local.
- Desaparición de algunas artes de pesca tradicionales y marisqueo.
- Falta de relevo generacional.
- Aumento de la acuicultura industrial y los impactos negativos que genera sobre el medio.
- Productos de menor calidad.
- Concentración de poder.

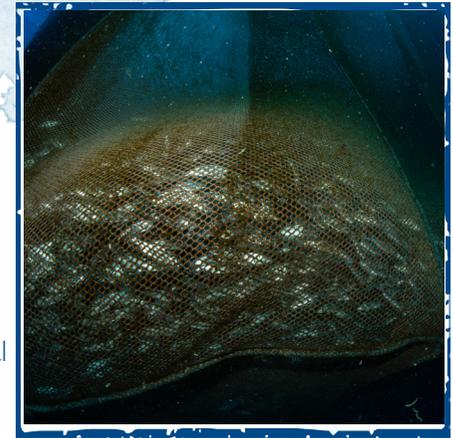
¹ La pesca incidental (*bycatch*) hace referencia a las especies capturadas que no son el objetivo de la actividad. Son animales que se quedan atrapados en los aparejos de pesca y, al no ser el objetivo, son descartados. Esta es una de las problemáticas más comunes con los tiburones.



© Greenpeace/Paul Hilton

la acuicultura industrial, las macrogranjas del mar

La acuicultura industrial², es decir, las macrogranjas marinas de cría y engorde de peces, suponen una gran amenaza, ya que hay que alimentar a las especies de peces carnívoros con pescado y harina de pescado, por lo que se explotan aún más los recursos pesqueros, principalmente de otros países en vías de desarrollo, que disponen del pescado como la principal fuente de proteína en su alimentación.



©Greenpeace/Jóan Costa

También degradan los ecosistemas marinos al seguir generando una sobrepesca, aumentando el impacto de la pesca industrial sobre hábitats y especies marinas. Además, se emplean productos de origen agrícola, cuya relación con la deforestación está demostrada, por lo que los impactos no se quedan sólo en el mar. La acuicultura de especies carnívoras es insostenible: son las **macrogranjas del mar**. Por darte un ejemplo, para que un atún rojo engorde 1 kilo hacen falta 20 kilos de alimento a base de pescado.

impactos generales:

Contaminación: generada por las heces (nitratos), por químicos como antibióticos, alguicidas, bactericidas, etc. Es decir, una contaminación similar a la de una macrogranja de cerdos.

- Disminución de la biodiversidad. En Canadá y Chile se demostró una reducción de un 50 % de la biodiversidad y destrucción de los hábitats en las zonas próximas a las granjas. Esto conlleva la desaparición de especies marinas vitales para la vida y la salud del planeta.
- Sobreexplotación de recursos pesqueros y agrícolas.
- Elevadas emisiones de CO₂.

² La industria de la acuicultura engloba todas las actividades que tienen por objeto la producción, el desarrollo y la comercialización de organismos acuáticos, animales o vegetales, de aguas dulces, salobres o saladas. Su principal finalidad es la producción de materia viva en un medio acuático.

la pesca sostenible

y cómo puede ayudar a nuestros océanos

La mayoría de la pesca en España es artesanal, pero la industrial acapara todas las subvenciones estatales y el mercado, por lo que pelagra su estabilidad y existencia.

Para revertir esta situación la clave es generar un cambio en el modelo pesquero actual, abandonando la industrialización del sistema alimentario y preservando únicamente las artes de pesca artesanales y el marisqueo, ya que son selectivas y respetuosas con el entorno.

El problema del relevo generacional en la pesca de bajura³ tiene consecuencias directas sobre la biodiversidad y los ecosistemas marinos ya que la pesca artesanal es amable con el medio, captura únicamente los ejemplares que tienen la talla mínima y libera a aquellos individuos que son demasiado pequeños o están en veda. Sin embargo, si la pesca artesanal se acaba, cada vez habrá más pesca y acuicultura industriales. Estas son prácticas completamente insostenibles que dañan la biodiversidad de nuestros fondos marinos, producen la sobreexplotación de los océanos y generan una elevada contaminación por los compuestos químicos que emplean y las heces producidas por los peces que provocan un aumento de la concentración de nitratos, además de elevadas emisiones de CO₂. Por ello, es esencial preservar la pesca artesanal y el marisqueo como fuente de ingresos para muchas personas y como fuente de alimento responsable y sostenible con el entorno.

Otro aspecto clave son las reservas marinas, fundamentales para la pesca porque cuentan con un espacio libre de impactos (reserva integral) que permite la recuperación de la biodiversidad, y una zona en la que se permite la actividad pesquera artesanal, por lo que el propio sector es el primer beneficiario de estas reservas marinas de interés pesquero, ya que le proveen de recursos. Esto hace que no sólo se generen beneficios dentro de la propia reserva marina, ya que los efectos

³ La pesca de bajura se efectúa por pequeñas embarcaciones en las proximidades de la costa.

positivos también se ven en los alrededores de las mismas. Por ello es prioritario fomentar la creación de nuevas reservas marinas en aquellos espacios que cuentan con ecosistemas degradados, biodiversidad en declive y/o recursos pesqueros sobreexplotados, teniendo en cuenta a la ciencia y al sector pesquero artesanal a la hora de seleccionar estas zonas.

Además, al apoyar las artes de pesca sostenibles estamos promoviendo una reducción en las emisiones de CO₂ por un lado, ya que las embarcaciones de menor tamaño generan menos emisiones, se calcula que las emisiones causadas por la pesca de arrastre de fondo equivale a 370 millones de toneladas métricas de CO₂, (es más del doble de lo que emite la industria pesquera mundial al quemar combustibles fósiles); y por otro lado, aumenta la captación de CO₂ al tener unos ecosistemas saludables.

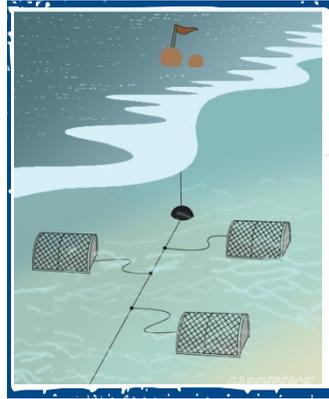
Para todo ello es esencial que haya un reparto justo, es decir, una distribución de las posibilidades de pesca en beneficio de la pesca de bajura y las comunidades locales, incluyendo criterios sociales y ambientales, como el número de trabajadores o la inyección a la economía local, el aumento de la selectividad o la reducción de impacto sobre el fondo, y así dar cumplimiento al Artículo 17 de la Política Pesquera Común.



©Greenpeace/Jorge Guerrero

artes de pesca sostenibles

Greenpeace quiere transformar el sector y propone un modelo de pesca 100% sostenible social, ambiental y económico, basado en el apoyo a la pesca artesanal, el marisqueo y la acuicultura extensiva tradicional, y en la recuperación de los recursos pesqueros. Este modelo favorece la conservación de los océanos, con más zonas protegidas y unos stocks pesqueros recuperados.



artes de pesca

Poteras y nasas:

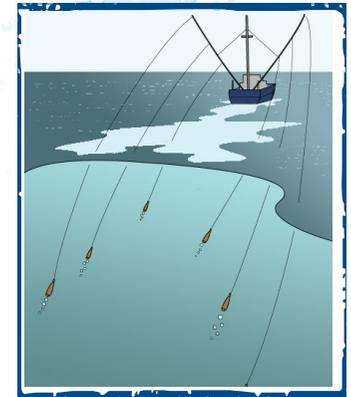
- **Especies objetivo:** Pescado de fondo o de crustáceos.
- **Cómo funcionan:** Tienen forma de cajas o cestas con uno o más orificios de entrada, pudiendo tener o no cebo. Normalmente, se colocan en el fondo, aisladas o en línea, y están conectadas por cabos (líneas de boyas) a boyas de superficie para mostrar su posición. Los animales entran a través de una abertura de un solo sentido y no pueden escapar.
- **Ventajas:** Todos los juveniles o las especies no deseadas que se capturan por lo general pueden ser quitadas de las trampas sin lesiones y devueltas al mar con vida.

Pesca con anzuelo y línea:

- **Especies objetivo:** Una gran variedad de peces, calamares y sepias que van desde los pelágicos de mar abierto hasta los peces de fondo.
- **Cómo funcionan:** Estas técnicas incluyen pesca artesanal con línea y cebo, carretes manuales y mecanizados, cañas con cebo vivo y pesca al volantín. Todas utilizan cebos o señuelos de diversos tipos para atraer a las especies objetivo.
- **Tipos:**
 - » **La pesca con líneas de mano:** Utiliza líneas de anzuelos con cebo desde un barco parado o en movimiento. Debido a que la

izada del arte es lenta, se han desarrollado sistemas mecanizados para permitir el manejo de más líneas por una tripulación más pequeña. Las especies objetivo de este arte son **merluza, caballa, besugo, jurel**. En la zona del Estrecho también hay una importante pesquería de **voraz**.

- » **Potera:** aparejo de línea vertical de cuyo extremo inferior pende un elemento lastrado, generalmente brillante de colores vivos, provisto de varios anzuelos. Destinada a la captura de cefalópodos.
- » **Palangrillo:** aparejo de anzuelo que consta de un cabo madre horizontal del que penden brazoladas verticales, convenientemente separadas. Este arte tiene por especies objetivo: Merluza, congrio, palometa, besugo, lubina y abadejo entre otros.
- » **La pesca de caña y línea, o “con cebo”:** Las líneas se utilizan para pescar los peces, que son llevados a bordo por dispositivos manuales o a motor. Este método se utiliza para capturar cardúmenes de atunes en superficie como el listado y el atún blanco.
- » **La pesca a la cacea o curricán:** Utiliza líneas equipadas con cebos o señuelos que son arrastrados por un barco cerca de la superficie o en una cierta profundidad. Varias líneas son generalmente remolcadas al mismo tiempo. Se utiliza habitualmente para capturar bonito y marlin.
Cuando se usa por la noche, este método es muy eficiente para la captura de calamar, que se siente atraído por las luces.



- **Ventajas:** La pesca con anzuelo y línea es más selectiva que otros tipos de pesca en términos de especie y tamaño y ofrece pescado de alta calidad. El método puede ser utilizado en el desove, ya que normalmente sólo pican después de su finalización. Las líneas se establecen por un período relativamente corto de tiempo para que cualquiera de las especies capturadas no deseadas a menudo pueden ser devueltas vivas al mar.

Redes de enmalle de fondo

- **Especies objetivo:** merluza, rape, abadejo, salmonete, langosta o centollo.
- **Cómo funcionan:** Son artes fijos de enmalle que se calan en el fondo rocoso y arenoso y están formados por la unión de varios paños de red. Existen distintos tipos de enmalle de fondo en función de las dimensiones de las redes, el número de capas (paños), la luz de malla (distancia o espacio interior entre los alambres de una malla) y la especie objetivo.
- **Tipos:**
 - » **Volanta:** usado para especies como la merluza, está formado por unos paños de red de unos 50 m de longitud por 9 de alto, aproximadamente. La malla es de 14 cm en la luz de malla.
 - » **Beta o volantilla:** usado para especies como el salmonete, la diferencia de la volanta es el tamaño de la malla que en este caso es más pequeño, de 5-7 cm en la luz de malla.
 - » **Rascos:** usado para capturar principalmente rape aunque también se utiliza para capturar rayas, cazones o mariscos como la langosta. Su luz de malla es de unos 25-28 cm y su estructura es similar a la de la volanta.
 - » **Trasmallo:** usado principalmente para capturar todo tipo de peces de roca, está formado por tres capas de malla, siendo la del medio más tupida, es decir, con mayor número de mallas y más pequeñas, que las exteriores. Las especies que se capturan son:
 - En el Cantábrico: salmonete, langostino, faneca, espáridos, rascacios.
 - En el golfo de Cádiz: langostino, langosta, acedía, jibia, salmonete, lenguado.
 - En el Mediterráneo: salmonete, langostino, langosta.
 - » **Miño:** usado principalmente para capturar mariscos, como langosta, bugres, centollos, y peces de roca, como el rape, abadejo, etc., es muy similar al trasmallo aunque se diferencia de él ya que tiene mayor luz de malla en los tres paños.

Redes de cerco

El cerco comienza a no ser sostenible cuando utiliza FADs (sistemas de agregación de peces) que acaban capturando juveniles y especies como tiburones ballena. Este cerco se utiliza sobre todo para la captura de atunes que acaban en conserva. Sin embargo, para la pesca de especies como la sardina se puede considerar un arte sostenible.



- **Especies objetivo:** Cardúmenes de especies pelágicas (aquellas que pasan la mayor parte de sus vidas en la aguas de profundidad media, con poco contacto con el fondo marino), como el arenque, la caballa y el atún, y peces que se juntan para desovar, como el calamar.
- **Cómo funcionan:** Los peces son rodeados por un gran muro de redes, que luego se unen para mantener a los peces mediante el uso de una línea en la parte inferior que permite a la red que se cierre como una bolsa, cercando las capturas.
- **Ventajas:** Este método puede ser muy específico, con pocas capturas incidentales, cuando se orienta a cardúmenes de adultos de una especie.
- **Problemas:** Algunas pesquerías de atún utilizan para pescar “dispositivos de agregación de peces” (FAD, en sus siglas en inglés, Fish Aggregation Devices). Estos atraen a una gran variedad de peces, incluyendo el atún juvenil, tiburones, tortugas y mamíferos marinos, que vienen a alimentarse y refugiarse en los FADs. Cuando las redes se establecen en estos, la captura accidental de atunes juveniles y otras especies marinas es alta. En muchos casos, estos FADs acaban a la deriva, suponiendo un riesgo para muchas especies que pueden quedar atrapadas y contaminando nuestros océanos y costas.

¿qué puedes hacer tú?

Conoce todo sobre la estacionalidad de los peces

Es importante conocer la estacionalidad de los peces. Es decir, respetar su ciclo biológico y las vedas (periodos en los que se restringe la pesca de ciertas especies), para respetar así sus épocas de reproducción y de cría, las migraciones y su desarrollo para la subsistencia de la especie. Para conocer más sobre cuándo es sostenible consumir cada especie de pescado, consulta nuestro calendario en la página XX

Ventajas de consumir de esta forma:

- Menor impacto ambiental: Evitamos la acuicultura y la pesca industriales, con pescado procedente de lugares lejanos que no aseguran una pesca sostenible. Si encuentras especies que no están en su momento óptimo de consumo en la pescadería, debes saber que vienen de otros caladeros que no son estatales, con lo cual no es pescado de temporada ni de pesca local y sostenible.
- Reducción en las emisiones de CO₂: Al consumir pescado procedente de pesca artesanal y de proximidad, se reducen considerablemente las emisiones de CO₂, ya que las artes de pesca sostenibles generan menos emisiones y, además, no estamos trayendo el pescado de la otra punta del mundo.
- Economía local: Apoyo al sector pesquero local y una pesca más familiar, evitando la pesca y la acuicultura industriales.



tips para el mercado ¿cómo comprar?

Es esencial priorizar la compra de productos frescos frente a los congelados, ya que es más fácil conocer su trazabilidad. 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. Cuanto más cerca sea, mayores serán las probabilidades de haber sido pescado de forma sostenible. La zona FAO 27 corresponde al Atlántico Norte; la zona FAO 34, al Atlántico centro-oriental (Canarias), y la zona FAO 37, al Mediterráneo. En caso de duda lo mejor es preguntar en la pescadería. Además cada una de estas zonas cuenta con una subcategoría que indica la zona de captura, por lo que podrás conocer, por ejemplo, en qué zona del Atlántico se ha capturado. Puedes consultar esa información aquí.
4. **Método de producción.** Este indicará si es pesca extractiva (es decir, capturada), marisqueo o acuicultura.*
5. **Arte de pesca.** Conocer el arte de pesca es fundamental porque así se pueden evitar técnicas como la del arrastre, que destruyen los hábitats y son poco selectivas. Consulta el punto anterior para saber cuáles son sostenibles.



Enero

pinto o maragota



¿Cómo se llama? *Labrus bergylta*

¿Dónde? Atlántico y Mediterráneo

¿Método de captura? Redes de enmalle y similares

los otros pescados de temporada en este mes



Pez Limón

Seriola dumerili
Atlántico
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Salmonete

Mullus surmuletus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Cabracho

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



Sepia

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



Aligote

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



Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos



Melva

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



Bonito rayado

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



Anchoa

Engraulis encrasicolus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Pulpo

Octopus vulgaris
Atlántico y Mediterráneo
Nasas y trampas



Lengüado

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



Pez de San Pedro

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



Llampuga

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



Mejillón

Mytilidae spp.
Atlántico
Acuicultura extensiva y marisqueo



Almeja

Ruditapes decussatus; Venerupis pullastra; Ruditapes philippinarum
Atlántico
Rastras (marisqueo)



Navaja

Solen marginatus
Mediterráneo
Marisqueo



Dorada

Sparus aurata
Atlántico
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Sargo

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



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares

08.55h_ Lluve en Santiago

Paseo por el Mercado de Abastos. Vemos unas maragotas frescas a saltar en puesto nº35 pescados Tubío. 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 cocinal 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 infusionando 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 CO₂ 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? Atlántico

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

los otros pescados de temporada en este mes



Anchoa

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



Sardina

Sardina pilchardus
Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas.



Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico
Sedales y anzuelos.



Sargo

Diplodus sargus
Atlántico y 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

Mytilidae spp.
Atlántico
Acuicultura extensiva y
marisqueo



Navaja

Solen marginatus
Mediterráneo
Marisqueo



Almeja

Ruditapes decussatus; *Venerupis pullastra*; *Ruditapes philippinarum*
Atlántico
Rastras (marisqueo)



Dorada

Sparus aurata
Atlántico
Redes de enmalle y similares;
sedales y anzuelos



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Cabracho

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



Melva

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



Aligote

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



Bonito Rayado

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



Maragota o Pinto

Labrus bergylta
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Salmonete

Mullus surmuletus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y
similares



Pez de San Pedro

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



Llampuga

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



Rape blanco

Lophius piscatorius
Mediterráneo
Sedales y anzuelos;
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 *kitchenaid*, 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



Maragota o Pinto

Labrus bergylta
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Pez Limón

Seriola dumerili
Atlántico
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Salmonete

Mullus surmuletus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Sardina

Sardina pilchardus
Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Pez de San Pedro

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



Cabracho

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



Llampuga

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



Sepia

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



Mejillón

Mytilidae spp.
Atlántico
Acuicultura extensiva y marisqueo



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 y Mediterráneo
Rastras (marisqueo)



Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico
Sedales y anzuelos



Navaja

Solen marginatus
Atlántico y Mediterráneo
Marisqueo



Melva

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



Dorada

Sparus aurata
Atlántico
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Bonito Rayado

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



Sargo

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



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Rape blanco

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



Lubina

Dicentrarchus labrax
Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Anchoa

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



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 hoya 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



Maragota o Pinto

Labrus bergylta
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Caballá

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



Bonito Rayado

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



Pulpo

Octopus vulgaris
Atlántico y Mediterráneo
Nasas y trampas



Sepia

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



Sargo

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



Pez Limón

Seriola dumerili
Atlántico
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Aligote

Pagellus spp.
Atlántico y 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



Salmonete

Mullus spp.
Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Almeja

Ruditapes decussatus;
Venerupis pullastra;
Ruditapes philippinarum
Atlántico y Mediterráneo
Rastras (marisqueo)



Rape blanco

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Sardina

Sardina pilchardus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



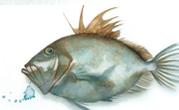
Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico
Redes de enmalle y similares



Pez de San Pedro

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



Navajas

Solen marginatus
Atlántico
Marisqueo



Lubina

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Cabracho

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



Melva

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



Llampuga

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



Dorada

Sparus aurata
Atlántico
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



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? Mediterráneo

¿Método de captura? Redes de enmalle y similares

los otros pescados de temporada en este mes



Maragota o Pinto

Labrus bergylta
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Caballa

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



Bonito Rayado

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



Pez Limón

Seriola dumerili
Atlántico
Redes de enmalle y
similares; sedales y
anzuelos



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



Pulpo

Octopus vulgaris
Mediterráneo
Nasas y trampas



Mejillón

Mytilidae spp.
Mediterráneo
Acuicultura extensiva y
marisqueo



Anchoa

Engraulis encrasicolus
Atlántico y
Mediterráneo
Redes de cerco y
redes izadas



Lengüado

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



Aligote

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



Sardina

Sardina pilchardus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos



Rape blanco

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



Pez de San Pedro

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



Navaja

Solen marginatus
Atlántico
Marisqueo



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y
Mediterráneo
Redes de enmalle y
similares



Cabracho

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



Melva

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



Lubina

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes
de enmalle y similares



Llampuga

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



Dorada

Sparus aurata
Atlántico
Redes de enmalle y
similares; sedales y
anzuelos

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



Pez Limón

Seriola dumerili
Atlántico
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Lenguado

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



Salmonete

Mullus spp.
Mediterráneo
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



Llampuga

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



Caballa

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



Sepia

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



Mejillón

Mytilidae spp.
Mediterráneo
Acuicultura extensiva y marisqueo



Aligote

Pagellus spp.
Atlántico y 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



Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos.



Navaja

Solen marginatus
Atlántico y Mediterráneo
Marisqueo



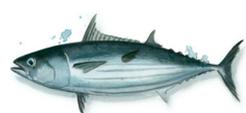
Melva

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



Doñada

Sparus aurata
Atlántico
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Bonito Rayado

Sarda sarda
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; nasas y trampas



Sargo

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



Anchoa

Engraulis encrasicolus
Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Atún rojo

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



Rape blanco

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



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Lubina

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Almeja

Ruditapes decussatus;
Venerupis pullastra;
Ruditapes philippinarum
Mediterráneo
Rastras (marisqueo)

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? Mediterráneo

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

los otros pescados de temporada en este mes



Pez Limón

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



Lenguado

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



Salmonete

Mullus spp.
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Sardina

Sardina pilchardus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Cabracho

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



Llampuga

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



Caballa

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



Sepia

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



Mejillón

Mytilidae spp.
Atlántico y Mediterráneo
Acuicultura extensiva y marisqueo



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 y Mediterráneo
Rastras (marisqueo)



Bonito del Norte

Thunnus alalunga
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos



Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos



Navaja

Solen marginatus
Atlántico y Mediterráneo
Marisqueo



Melva

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



Doñada

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



Bonito Rayado

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



Sargo

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



Anchoa

Engraulis encrasicolus
Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Atún rojo

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



Rape blanco

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



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Lubina

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



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 Can Chan Chán



¿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



Pez Limón

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



Lengüado

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



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



Pez de San Pedro

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



Llampuga

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



Caballa

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



Sepia

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



Mejillón

Mytilidae spp.
Atlántico y Mediterráneo
Acuicultura extensiva y marisqueo



Aligote

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



Navaja

Solen marginatus
Atlántico y Mediterráneo



Bonito del Norte

Thunnus alalunga
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos



Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos



Melva

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



Bonito Rayado

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



Doñada

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



Almeja

Ruditapes decussatus;
Venerupis pullastra;
Ruditapes philippinarum
Atlántico y Mediterráneo
Rastras (marisqueo)



Sargo

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



Anchoa

Engraulis encrasicolus
Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Atún rojo

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



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Lubina

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



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 1kg 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 1kg
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 LOLA



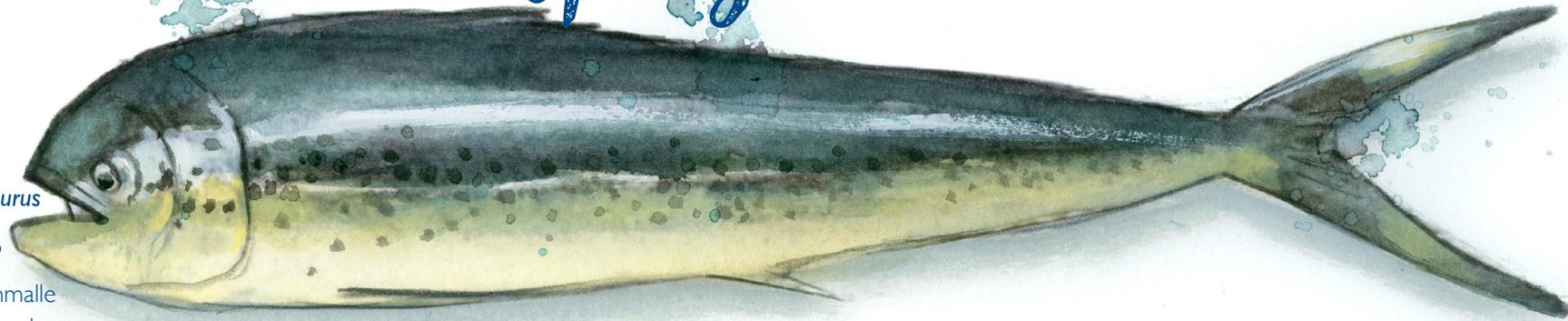
¿Sabías qué? Es esencial que el pescado cumpla la talla mínima

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

GREENPEACE

Septiembre

Llampuga



¿Cómo se llama? *Coryphaena hippurus*

¿Dónde? Atlántico y 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



Pinto o Maragota

Labrus bergylta
Atlántico
Redes de enmalle y similares



Pez Limón

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



Pulpo

Octopus vulgaris
Atlántico
Nasas y trampas



Lengudo

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



Salmonete

Mullus spp.
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Sardina

Sardina pilchardus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Pez de San Pedro

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



Cabracho

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



Caballa

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



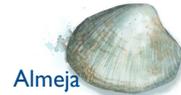
Sepia

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



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 y Mediterráneo
Rastras (marisqueo)



Bonito del Norte

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



Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico
Sedales y anzuelos



Navaja

Solen marginatus
Atlántico y Mediterráneo
Marisqueo



Melva

Auxis thazard
Atlántico y Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares; nasas y trampas



Dorada

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



Bonito Rayado

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



Sargo

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



Anchoa

Engraulis encrasicolus
Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Atún rojo

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



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Lubina

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares

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 y Mediterráneo

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

los otros pescados de temporada en este mes



Pinto o Maragota

Labrus bergylta
Atlántico
Redes de enmalle y similares



Pez Limón

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



Pulpo

Octopus vulgaris
Atlántico y Mediterráneo
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



Pez de San Pedro

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



Cabracho

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



Llampuga

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



Sepia

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



Aligote

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



Mejillón

Mytilidae spp.
Atlántico
Acuicultura extensiva y marisqueo



Bonito del Norte

Thunnus alalunga
Atlántico
Sedales y anzuelos



Navaja

Solen marginatus
Atlántico y Mediterráneo
Marisqueo



Melva

Auxis thazard
Atlántico y Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares; nasas y trampas



Dorada

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



Bonito Rayado

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



Sargo

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



Anchoa

Engraulis encrasicolus
Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Lubina

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Ingredientes

Para la caballa

Adobo base C/N
Lomos de caballa C/N

Para la leche de tigre

Merluza 250 g

Lima 150 g

Ajo 5 g

Cigala 150 g

Fumet 1,25 litro

Aji amarillo 8 g

Colorante blanco 0,5 g

Sal 8 g

Agar-Agar 15 g

Xantana 3 g

Ceviche de caballa por ÁNGEL LEÓN

restaurante **APONIENTE**



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.



¿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



Pinto o Maragota

Labrus bergylta
Atlántico
Redes de enmalle y similares



Pez Limón

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



Pulpo

Octopus vulgaris
Atlántico y Mediterráneo
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



Pez de San Pedro

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



Cabracho

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



Llampuga

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



Caballa

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



Melva

Auxis thazard
Atlántico y Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares; nasas y trampas



Dorada

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



Bonito Rayado

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



Sargo

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



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Lubina

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



Mejillón

Mytilidae spp.
Acuicultura extensiva y marisqueo



Navaja

Solen marginatus
Atlántico y Mediterráneo
Marisqueo



Aligote

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



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 extensiva y marisqueo

los otros pescados de temporada en este mes



Pinto o Maragota

Labrus bergylta
Atlántico
Redes de enmalle y similares



Pez Limón

Seriola dumerili
Atlántico
Redes de enmalle y similares; sedales y anzuelos



Pulpo

Octopus vulgaris
Atlántico y Mediterráneo
Nasas y trampas



Salmonete

Mullus spp.
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Lenguado

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



Pez de San Pedro

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



Cabracho

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



Llampuga

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



Caballa

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



Sepia

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



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 (marisqueo)



Navaja

Solen marginatus
Atlántico y Mediterráneo
Marisqueo



Melva

Auxis thazard
Atlántico y Mediterráneo
Redes de cerco y redes izadas; sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares; nasas y trampas



Dorada

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



Bonito rayado

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



Sargo

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



Pargo

Pagrus pagrus
Atlántico y Mediterráneo
Redes de enmalle y similares



Merluza

Merluccius merluccius
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos



Lubina

Dicentrarchus labrax
Atlántico y Mediterráneo
Sedales y anzuelos; redes de enmalle y similares



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



¿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



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”, es decir, 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.



© Tommy Trenchard/Greenpeace

¿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 artesanal y de proximidad, ya que así se fomenta una pesquería que gestiona los recursos marinos de manera sostenible, que permite una recuperación de las poblaciones de peces y por tanto un futuro para las pesquerías y para quienes viven de ellas.

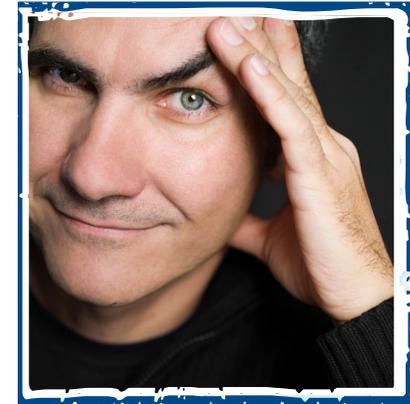
Hoy en día es difícil identificar el pescado sostenible, no porque no haya, sino porque el etiquetado no aporta la información necesaria para facilitar su identificación. Greenpeace ha realizado este calendario porque identificar el pescado de temporada garantiza que se están respetando las vedas, que 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 un etiquetado que ayude a identificar el pescado procedente de la pesca artesanal, sostenible y de proximidad, para poner en valor estos productos y que las consumidoras y consumidores puedan elegir un consumo responsable.



¿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.



Para la revisión del estado de los stocks pesqueros hemos contado con la colaboración de la Universidad de Santiago de Compostela.

Los stocks pesqueros se han clasificado en "Atlántico" y "Mediterráneo" para unificar y simplificar la información. Algunas especies pueden estar sujetas a peculiaridades en algunas Comunidades Autónomas.

Actualización julio 2024