



Asociación Columbares

Cartagena, un mar para comérselo



Sabores y saberes de la pesca artesanal
de la Región de Murcia

Edita:

Asociación Columbares
C/ Adrián Viudes, 9 - Benijájan 30570. Murcia
Tel: 968 824 241
www.columbares.org

Coordinación:

Carmen Molina Navarro (Lda. en Biología. Asociación Columbares)

Autores:

Cámara Blas, Samantha (Lda. en Biología. Asociación Columbares)
Frías López, Antonio (Ldo. en Ciencias del Mar)
García Charton, José Antonio (Doctor en Biología)
Guadix Montero, Silvia (Lda. en Ciencias del Mar)
Molina Navarro, Carmen (Lda. en Biología. Asociación Columbares)

Ilustraciones:

Olga Molina - www.olgamolina.net

Diseño y maquetación:

Fátima López - www.detiketa.com

Bonitiera faenando en Cartagena. Servicio de Pesca y Acuicultura (CARM).



Cartagena, un mar para comérselo



Sabores y saberes de la pesca artesanal
de la Región de Murcia



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Este documento surge a raíz de la experiencia de la Asociación Columbares con el proyecto **Pescados con Arte: pesca responsable en tu cocina**.

A través de estas páginas, queremos poner en valor a los protagonistas de la pesca artesanal, recuperando saberes y sabores tradicionales y especies olvidadas.

Esta publicación ha sido financiada por GALPEMUR, Grupo de Acción Local de Pesca y Acuicultura de la Región de Murcia, entidad sin ánimo de lucro colaboradora con la Consejería de Agua, Agricultura, Ganadería y Pesca para la gestión de la prioridad 4 del FEMP en la implantación de su Estrategia de Desarrollo Local Participativa. Los porcentajes de financiación son del 85% Fondo Europeo marítimo y de la Pesca y 15% Región de Murcia.

Pesca de almadraba, La Azohía. Cesar J. Sánchez.

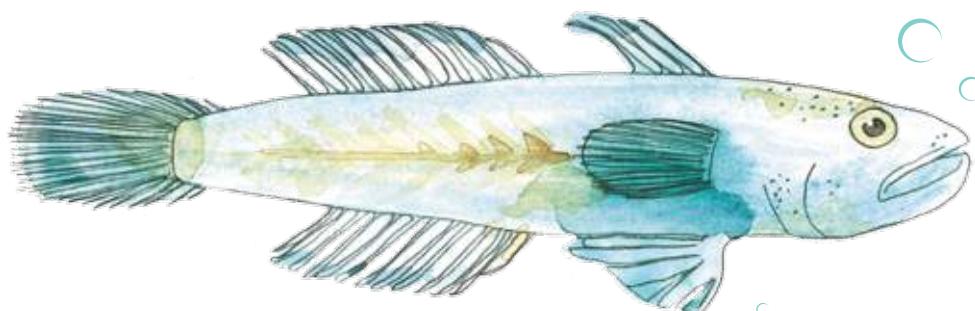






Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Enero



Chanquete

Aphia minuta



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Es una pequeña especie de górido pelágico que habita en aguas costeras del Mediterráneo y costa atlántica europea. Se caracteriza por un ciclo de vida muy corto (un año) y por conservar características anatómicas y de comportamiento propias de las larvas, con una talla de 4 cm (máximo 6 cm).

Presenta un claro dimorfismo sexual. En el Mediterráneo se reproducen entre los meses de diciembre a abril, aunque tienen un segundo pico reproductivo en otoño; parece ser que de estas dos cohortes solamente una (la que se reproduce en otoño) es la que se pesca, mientras que la que se reproduce en primavera crece en aguas más profundas y por tanto no son alcanzadas por la pesca. Tras la reproducción, los adultos de chanquetes mueren una vez realizada la puesta.

Arte de pesca artesanal

Artes de tiro.

Para la captura solamente se puede utilizar el arte de tiro desde embarcación denominado “jábega rebajada”. Formado por dos bandas de 80 metros como máximo, un copo de luz de 15 m y una luz de malla no inferior a 4 mm.

Localizado el cardumen mediante ecosonda, se realiza una maniobra de cercado y posteriormente se arrastra el arte desde la embarcación, que se mantiene inmovilizada.

Es un arte de pesca muy selectivo (pocos ejemplares de otras especies) y no daña el fondo marino.

Conocimiento ecológico local

El chanquete está presente en todo el Litoral de Murcia, pero las mayores capturas se realizan desde San Pedro del Pinatar hasta Cabo de Palos y en la Bahía de Cartagena. Se pesca de diciembre a febrero, de lunes a viernes, de las 8 a las 17 horas, mediante embarcaciones clasificadas como de “artes menores”.

Si bien la especie dominante es el chanquete (*Aphia minuta*), aparecen mezcladas otras dos especies de góridos: el bacón (*Pseudafia ferreri*) y el azulón o górido de cristal (*Crystallogobius linearis*).



Es sostenible

De cuerpo translúcido con tintes rojizos, deja entrever los órganos internos y las vértebras, siendo muy apreciado gastronómicamente en el litoral mediterráneo.

En otras zonas costeras ha existido fraude por la comercialización como chanquete de larvas de otros peces. Para su pesca en la actualidad hay que realizar un plan de gestión específico: plan de seguimiento científico y medidas restrictivas. Entre otras: límite de capturas diarias (35 o 45 kg por barco), límite de capturas por campaña (20 Tn), pesquería monoespecífica (no se pueden comercializar otras especies). La pesca accesoria presenta una gran viabilidad al soltarlos en el mar.

No tiene talla mínima.

Responsable en el mercado...

Un buen propósito para empezar el año es consumir más pescado artesanal y de proximidad, como mujol o dentón..

Al comprar en la pescadería no sabemos lo que ha costado llevar el pescado hasta allí. Interésate por el modo de vida de los pescadores artesanales, ya que los peces son mucho más que un alimento.



La receta



de la chef Raquel Pérez



Hamburguesa de chanquete con ajo negro

Restaurante La Ruta de Santiago

C/ Santiago, 2

30202 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- 120 gr de chanquete
- 8 yemas de huevo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 8 corazones de tomate

- 4 puñaditos de lechuga mezclum
- 4 panecillos de hamburguesa
- Una pizca de sal

Salsa de ajo negro:

- 1 huevo
- 2 dientes de ajo negro
- 250 ml de aceite de girasol
- 16 gr de tinta de calamar
- Una pizca de sal

Preparación:

1. En primer lugar, se prepara la salsa de ajo negro: para ello, echamos en un vaso de batidora los dientes de ajo, el huevo y la sal y vamos añadiendo poco a poco el aceite, mientras batimos hasta que esté montado. Cuando esté listo, añadimos la tinta de calamar y mezclamos hasta que esté homogéneo.

2. Para preparar las hamburguesas:

- a. Batir las yemas de huevo y mezclar con los pimientos troceados, el chanquete y la sal.
- b. Calentar un poco de aceite en la sartén y, una vez caliente, agregar la mezcla e ir dándole forma redondeada.
- c. Sobre una parte del panecillo, colocar la lechuga y la hamburguesa de chanquete y cerrar con el otro panecillo.

Final y presentación:

1. Con un dosificador, añadir el ajo negro para decorar el plato.

2. Colocar también los corazones de tomate sobre el plato.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Febrero



Rubio,
lucerna, escachón, bejel

Trigla spp.



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Viven en fondos de roca, arena o fango entre 20 y 300 m de profundidad, pudiendo encontrarse cerca de la superficie durante el verano.

Tienen largos radios pectorales que les sirven como órganos sensoriales para detectar a las presas enterradas y, a modo de dedos, para desplazarse “andando” por el fondo. Al salir del agua emiten sonidos como señal de alarma que parecen ronquidos.

Arte de pesca artesanal

Redes de enmallé y similares, líneas de anzuelo y palangres.

El palangre es un aparejo formado por un cabo o línea madre paralelo al fondo, del que penden ramales o brazoladas más finas acabadas en un anzuelo que se ceba para atraer a los peces y que varía de tamaño según la especie.

Se fija por medio de pedrales y, con ayuda de las plomadas, permiten alcanzar mayor o menor profundidad. Es un aparejo de pesca económico y de elevado rendimiento que captura pescado de tamaño comercial.

Conocimiento ecológico local

Los pescadores artesanales distribuyen el fuerzo pesquero en diferentes zonas, artes y especies a lo largo del año, además de buscar siempre el mejor resultado con el menor esfuerzo.



Es sostenible

De consumo básicamente local, tiene el dorso rojo y su carne es blanca, muy espinosa, con un intenso sabor muy parecido al salmonete. Con el nombre de rubio están mezcladas diferentes especies con escasas diferencias externas.

Es un pescado ideal para elaborar ricas sopas y calderetas. La cabeza es muy voluminosa y se encuentra recubierta por espinas y placas. La talla normal de sus capturas es de unos 35 cm de longitud.

Atiende a su talla comercial: 60 gr/UD (no tiene talla mínima).

Temporada óptima de pesca: todo el año.

Responsable en el mercado...

Durante el año, los pescadores artesanales van cambiando de artes y especies para que éstas puedan llevar a cabo sus ciclos vitales.

Haz lo mismo, es un buen momento para degustar otras especies accesorias artesanales como jibias de trasmallo, arañas y obladas.



La receta



del chef **Virgilio Fresneda Martínez**



Lomos de rubio bienmesabe en salsa negra y timbal de quinoa

Restaurante Antípodas Tavern
C/ Los Valles 23, La Azohía
30868 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- 2 rubios (500 a 700 gr)
- 5 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel (en trozos grandes)
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 cucharadas de orégano fresco
- 1 vaso de vinagre de jerez
- 1 vaso de agua
- 300 gr de quínoa
- 50 gr de harina para freír pescado
- 50 gr de harina de garbanzos
- 50 gr de cebollino
- Aceite de oliva virgen extra

- Para la salsa negra:
- 4 tomates maduros de buen tamaño
 - 1 cebolla grande
 - 8 sobres de tinta de calamar
 - Sal
 - 1 pizca de azúcar

Preparación:

1. Limpiamos el pescado y sacamos los lomos, reservándolos. Con las raspas y cabezas hacemos un caldo de pescado.
2. Para el "bienmesabe" ponemos en un recipiente profundo los ajos ligeramente machacados con la piel, el laurel, el pimentón dulce, el comino y el orégano, añadiendo por último el agua y el vinagre. Removemos y añadimos los lomos de rubio, dejándolos adobar en la nevera unas 8 horas.
3. Cocemos la quínoa, escurrimos y reservamos para más tarde.
4. Para preparar la salsa negra: rallamos los tomates retirando previamente las pepitas, el jugo y desechar la piel. Picamos la cebolla en dados pequeños y mezclamos con el tomate rallado para hacer un sofrito (corregimos la acidez con un poco de azúcar según el gusto). Pasamos todo por la batidora y añadimos la tinta de calamar y sal al gusto. La salsa final debe quedar con consistencia espesa.
5. Mezclamos en un plato hondo la harina para freír pescado y la harina de garbanzos. Por otro lado, picamos el cebollino muy fino y lo reservamos. Mientras tanto, calentamos la quínoa hasta que esté a nuestro gusto.
6. Echamos suficiente aceite de oliva en una sartén (que cubra los lomos adobados) y esperamos hasta que esté bien caliente. Mientras, pasamos los lomos en adobo por el cebollino (presionándolos bien), por la mezcla de harinas y por último los freímos 1 minuto por cada lado.

Final y presentación:

1. Calentamos la salsa negra y aligeramos con el caldo de pescado, diluyéndola al gusto (conviene que no quede muy diluida).
2. Emplatamos con la base de salsa negra y el timbal de quínoa a un lado, colocando los lomos por encima.
3. Terminamos con una selección de brotes para completar la mezcla de sabores y aportar color al plato.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Marzo



Morena

Muraena helena



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Es muy común y suele vivir anclada por su cola en grietas y cuevas de fondos rocosos, así como en praderas de *Posidonia oceanica*. Se reproduce entre julio y septiembre. De adulto, tiene una longitud aproximada de 1,2 m (máximo 1,5 m) y puede vivir casi 40 años.

Especie sedentaria, es un superdepredador de actividad nocturna. De cuerpo serpentiforme, no tiene lengua ni escamas y necesita tener la boca abierta para respirar. Se alimenta de peces, crustáceos y moluscos que captura con su voraz mandíbula y fuertes dientes. Su dieta es variable en función del tamaño de la morena y la disponibilidad de presas.

Arte de pesca artesanal

Redes de enmalle y similares, palangres y trampas.

El palangre de fondo es un aparejo formado por un cabo o línea madre paralelo al fondo, del que penden ramales o brazoladas más finas acabadas en un anzuelo que se ceba para atraer a los peces y que varía de tamaño según la especie. La longitud media de la línea madre es de 4 km, se suele calar antes del amanecer y se levanta después de la salida del sol, dejando el arte sólo de 3 a 5 horas.

Conocimiento ecológico local

La morena se captura abundantemente junto a otras especies como el congrio y el dentón, pero son descartadas debido a su bajo valor comercial y bajo interés culinario. Recientemente está aumentando el valor económico de la morena, gracias al empuje gastronómico de algunos cocineros de prestigio.



Es sostenible

De consumo básicamente local, se diferencian de las anguilas porque no tienen aletas pectorales y su cabeza es de mayor tamaño. A pesar de sus numerosas espinas, su carne blanca es grasa y de muy buena calidad.

Son las especies más ricas en vitamina A, contribuyendo al mantenimiento de la piel, a la resistencia frente a las infecciones y a la mejora de la visión nocturna.

Responsable en el mercado...

Este mes también abundan en nuestras lonjas deliciosas especies como rubios y espetonas.

Todos podemos contribuir a resolver el problema de la pesca ilegal si no compramos ni pescados ni mariscos sin conocer su procedencia.



La receta



del chef Juan Páez



Bombitas crujientes de morena sobre guiso de trigo, plancton y garum

Restaurante Los Habaneros
C/ San Diego, 60
30202 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---------------------------|---|----------------------------------|
| - 1 morena | - 2 gr de hueva de mijo
rallada y deshidratada | - Unos 300 gr de trigo
limpio |
| - 2 cebollas | - Aceite de sésamo | - 1 hoja de laurel |
| - 1 calabacín | - Tinta de calamar | - 4/5 horas |
| - 1 berenjena | - Panko | - Vino blanco Chardonnay |
| - 2 tomates | - 2-3 huevos | - Una pizca de azúcar |
| - 2 dientes de ajo | - Harina | - Sal |
| - 2 gr de plancton marino | | - Aceite de oliva virgen extra |

Preparación:

1. Pelamos la morena, arrancándole la piel desde la cabeza. Partimos por la mitad, utilizando la parte inferior para hacer un fumet. La mitad superior la envasamos al vacío con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cocemos 20 minutos a 65 grados en el ronter. Una vez cocinada, la desmenuzaremos para rellenarla con caviar de aceite y rebozamos los trozos en panko, reservándolos para freír al pase.
2. Hacemos tres ali-oli: uno de plancton, otro de tinta de calamar y el último de sésamo. Estos ali-oli los reservamos para el emplatado.
3. Laminamos el ajo y freímos hasta dorar. Cortamos la cebolla en juliana y pochamos. Cortamos el tomate a dados y añadimos al sofrito. Sumamos una hoja de laurel a nuestro fondo y la carne de la ñora, que previamente habremos escaldado.
4. Una vez tenemos el sofrito corregido de acidez con una pizca de azúcar, añadiremos vino blanco, preferiblemente Chardonnay y reduciremos hasta que evapore el alcohol.
5. Añadimos al sofrito nuestro fumet de morena colado y dejamos cocer unos 30 minutos. Una vez hecho el guiso, lo pasamos por la batidora y lo colamos.
6. Pelamos el calabacín y la berenjena, utilizando solo la piel para cortarla en brochette y pochamos con un poquito de aceite de oliva virgen extra. Añadimos el trigo y seguimos rehogando para que el trigo se abra.
7. Mojaremos el trigo como si de un arroz se tratara, añadiéndole tres veces su cantidad en caldo, y dejamos cocer 8-9 minutos para que quede al dente.
8. Tras la cocción del trigo, hidrataremos un par de gramos de plancton, le añadimos la hueva de mijo deshidratada y lo añadimos a nuestro trigo para darle un intenso toque de mar.

Final y presentación:

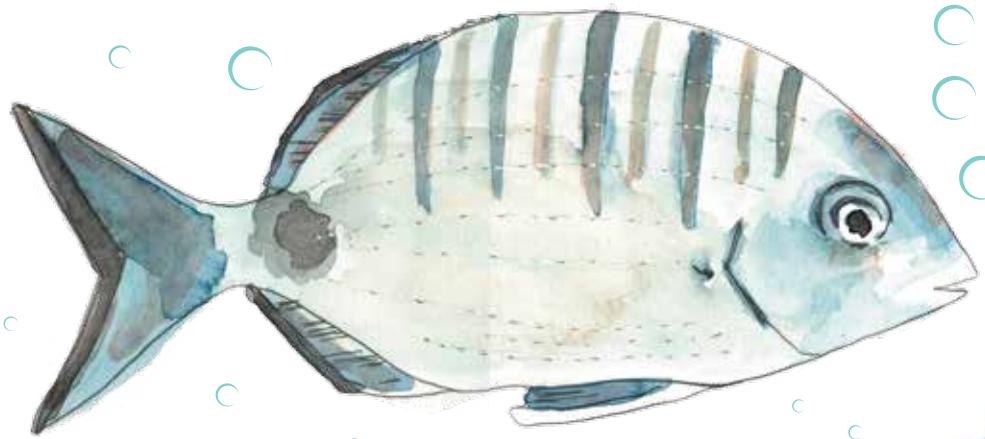
Colocamos nuestro guiso de trigo en el fondo del plato y coronamos con tres bombitas crujientes de morena, decorando

cada una de ellas con un puntito de ali-oli y unos germinados.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Abril



Sargo, sargo blanco

Diplodus sargus sargus



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Vive generalmente en fondos rocosos y sobre praderas de *Posidonia oceanica* a profundidades de hasta 50 metros. Suele ir en grupos de individuos de talla similar, frecuentando zonas de rompiente. Puede alcanzar los 45 cm de longitud.

Es un pez que se alimenta tanto de crustáceos y moluscos como de otros invertebrados, así como de algas. Gracias a su fuerte dentadura, es capaz de triturar eficazmente las conchas de sus presas. Presenta estrategias reproductivas variadas, pudiendo tener sexos separados o bien hermafroditismo secuencial, siendo primero machos y después hembras.

Arte de pesca artesanal

Líneas de mano, anzuelos, palangres y redes de enmalle.

El palangre es un aparejo horizontal en el que se suelen calar varios hilos o cordeles (llamados madres) que forman un tendido o línea, e hilos más finos perpendiculares con anzuelos. Este arte de pesca se señaliza al inicio con boyas y se emplea carnada viva o muerta para cebar los anzuelos, que reposan a poca distancia del fondo. Se suelen usar 2 canastas (cajón para ordenar el cebado, calado y estibado) de unos 100 metros cada una y con 500 anzuelos, a una profundidad de 25 o 50 metros. En fondos muy limpios se calan al alba y se recogen a las 2 o 3 horas, utilizando sardina o alacha como cebo. En otras ocasiones, se pueden calar toda la noche, en cuyo caso se utiliza como cebo pulpo o pota, pues aguanta más tiempo en el anzuelo.

Conocimiento ecológico local

Aunque se trata de una especie que se suele observar nadando en las proximidades del fondo, en ocasiones (para refugiarse o protegerse) se esconde en cavidades rocosas, llegando incluso a colocarse en posición horizontal para acceder a estrechas hendiduras.



Es sostenible

De la familia de la dorada o del besugo (espáridos), se diferencia de otros sargos semejantes porque posee 5 bandas transversales negras anchas que alterna con otras 5 más finas. Además, tiene una gran mancha negra justo antes de la aleta caudal.

Es un sargo de tamaño medio y su carne es blanca y de sabor delicioso, ya que suele alimentarse mucho de mariscos. Su valor en lonja es moderado.

Atiende a su talla mínima: 15 cm.

Responsable en el mercado...



Diversificando nuestro consumo, reduciremos la presión sobre las especies más consumidas. Además, es importante no ir a comprar pescado con una idea fija, sino elegir el producto en base a la información de la etiqueta y de la que nos proporcione nuestro pescadero de confianza. Elegir pescado de temporada capturado con artes de pesca artesanales contribuye a conservar la biodiversidad marina y reducir la sobreexplotación pesquera. Esta primavera, apuesta por especies como la melva, la morena o el rubio.



La receta



de los chefs Juan Manuel Valero
y Pedro Martínez



Gazpachuelo de sargo

Restaurante Petit Komité
C/ Ramón y Cajal, 50
30204 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---|----------------------|---------------------------------|
| - Fumet (hecho con las espinas del sargo) | - 1 huevo | - 8 gambones |
| - 1 sargo real (50 gr por persona) | - Citronela | - 1 puñado de brotes de mezclum |
| - 1 patata (80 gr por persona) | - 100 gr de jengibre | - Sal |
| | - Aceite de girasol | |
| | - 1 lima | |
| | - 16 berberechos | |

Preparación:

1. Limpiamos el sargo de escamas y vísceras para posteriormente sacar los lomos.
2. Con la cabeza y las espinas haremos un fumet, que tendremos cociendo unos 20 minutos, e introduciremos la citronela.
3. Hacemos una infusión con el aceite de girasol y el jengibre. Con ese aceite infusionado, prepararemos una mahonesa con: un huevo, un poco de zumo de lima y sal.
4. A continuación pelamos las patatas, las cortamos en dados de aproximadamente 2 x 2 centímetros, y las envasamos al vacío, cociendo después unos 12 minutos a 100° C.
5. Cocemos los berberechos hasta que se abran y reservamos el interior de los mismos.
6. Pelamos los gambones, quitaremos las tripas y reservaremos.
7. Por último, laminaremos el sargo tipo sashimi y lo marinaremos con zumo de lima, teniéndolo unos 3 minutos sumergido en el zumo.
8. Mezclaremos el fumet con la mahonesa; el fumet no debe estar muy caliente para que no nos corte la mahonesa.

Final y presentación:

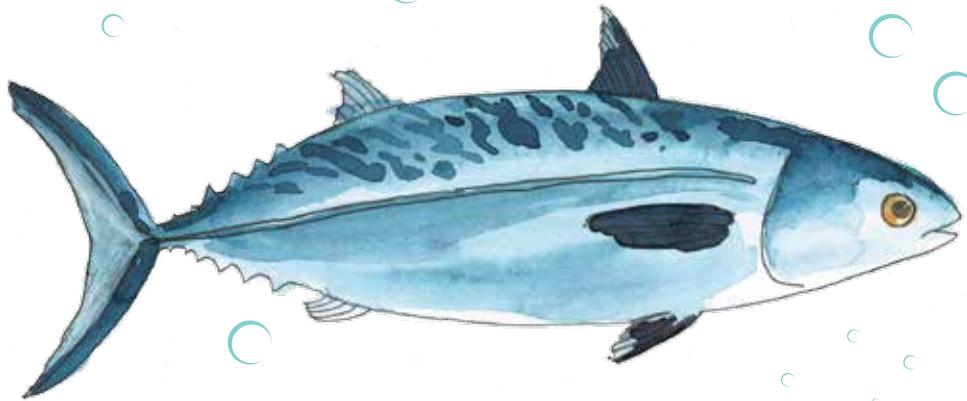
1. En un plato hondo, colocaremos los dados de patata y encima las láminas de sargo y los berberechos.
2. Saltaremos los gambones y los colocaremos entre los huecos de las patatas.
3. Por último, decoraremos con unos brotes de mezclum y verteremos el caldo en una jarra sobre el plato.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Mayo



Melva,
melvera

Auxis spp.



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Es una especie que forma grandes bancos de peces en la superficie del mar ocupando las aguas templadas del globo. Esta especie parece migrar desde el Atlántico durante el verano para reproducirse en diferentes zonas del Mediterráneo, abandonando nuestro mar durante los meses fríos; es un elemento importante en la red trófica por su abundancia.

Estos pequeños túnidos son robustos y crecen rápidamente realizando grandes migraciones, por lo que su cuerpo está adaptado para una alta velocidad natatoria (desprovistas de escamas) y apresar pequeños peces como sardinas, boquerones y jureles. Puede vivir 5 años y alcanzar los 50 cm.

Arte de pesca artesanal

Redes de enmallé de superficie, palangres, morunas y almadrabas.

La melvera es un arte que se cala en la superficie. Está compuesto por piezas de red de forma trapezoidal con paños de hilo fino con una altura que aumenta desde un extremo a otro del arte. Estos artes se calan siempre a favor del viento y pescan de “derecho” o “de revés”, según la dirección de las melvas: si entran al Mediterráneo desde el Estrecho o salen buscando alimentarse en el Atlántico.

Conocimiento ecológico local

Muchos pescadores artesanales llevan toda su vida en el mar, ayudaron a sus padres a pescar a vela o remo, aprendieron a remendar al salir de la escuela y a conocer los vientos de escuchar a sus mayores. La pesca artesanal, más que una profesión, es una forma de vida.



Es sostenible

La melva es un pescado azul similar a los atunes, más apreciada por la industria conservera pero que posee unas posibilidades en la cocina sorprendentes.

Su excelente carne roja tiene un alto contenido en grasas omega 3, lo que le hace ser un pescado cardiosaludable en la dieta mediterránea.

No tiene talla mínima.

Temporada óptima: de mayo a octubre.

Responsable en el mercado...

La pesca artesanal distribuye el esfuerzo pesquero en diferentes zonas, artes y especies.

Pregunta en la pescadería en esta época por especies de temporada como la jibia, el espeto o el bonito y varía el consumo de pescados y mariscos en cada estación.

Sabías que...

Los ejemplares de tamaño medio y con forma tubular o de canuto son los más apreciados gastronómicamente. Un ejemplo es la melva canutera.



La receta



del chef Dani Cordero



Tartar de melva

Restaurante La Catedral
Pza. Condesa de Peralta, 7
30202 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | | |
|----------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------|
| - 2 melvas | - Sriracha | - 0,25 gr de wasabi en polvo | - Filamento de guindilla |
| - 1 cebolleta | - Sal | - 300 ml de nata para montar | - Limón |
| - 1 cc de alcaparras | - Aceite de oliva | - Alga wakame | - 1 manojo pequeño de cilantro |
| - 1 cs de pepinillos | - Aceite de girasol | - Plancton | |
| - 8 ajos tiernos | - Pan | - Azúcar | |
| - Salsa de soja | - Anacardos | | |
| - Salsa de perrins | - Sésamo | | |

Preparación:

1. Limpiamos las melvas, quitando la cabeza y espinas y obteniendo 4 lomos de cada pieza. Limpiamos la parte más oscura de los lomos y reservamos.
2. Para la espuma de wasabi, calentamos la nata con el wasabi hasta tener una textura un poco ligada pero que siga siendo líquida. Apartamos del fuego, añadimos unas gotas de limón y el cilantro y trituramos todo con la batidora. Colamos por el chino y rellenamos un sifón. Añadimos una carga de gas y enfriamos durante al menos 1 hora.
3. Cortamos rebanadas muy finas de pan y picamos unos anacardos muy finamente. Ponemos las rebanadas sobre papel sulfurizado, espolvoreamos con los anacardos y el sésamo y cubrimos con otro papel sulfurizado. Con ayuda de un rodillo, aplazamos bien las rebanadas de pan con los anacardos y horneamos a 200°C hasta que estén tostadas. Sacamos del horno, dejamos enfriar y reservamos.
4. Para la vinagreta de plancton, hidratamos 1 gr de plancton con 5 gr de agua mineral, añadimos una cucharadita de zumo de limón, unos golpes de ralladura y la sal. Batimos todo energicamente, añadimos 3 partes de aceite de girasol por cada parte de zumo de limón y emulsionamos bien.
5. Para el tartar, hacemos primero una picada con las alcaparras, los pepinillos, la cebolleta y los ajos tiernos, todo muy finamente picado.
6. Como aliño de este tartar, emulsionamos aceite de oliva, salsa de soja, unas gotas de perrins y unas gotitas de sriracha.

Final y presentación:

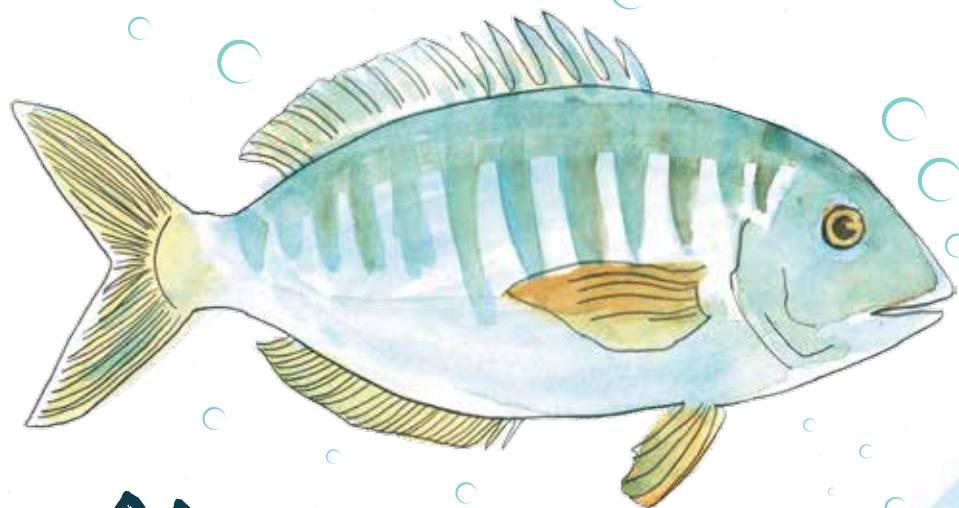
1. Cortamos muy finamente la melva. En un bol, aliñamos el alga wakame con la vinagreta de plancton y ponemos en la base de un molde redondo.
2. En otro bol, aliñamos el tartar con una cucharada del picadillo que hemos hecho anteriormente y la salsa de soja.

- Ponemos el tartar dentro del molde sobre el wakame. Coronamos con el filamento de guindilla y una tosta de anacardos. Pintamos alrededor con la vinagreta de plancton y una reducción de soja y azúcar.
3. Ponemos un punto de espuma de wasabi y repartimos unos anacardos por el plato.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Junio



**Magre,
herrera**

Lithognathus mormyrus



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Es una especie que vive en fondos arenosos con poca pendiente y aguas someras, en profundidades de hasta 150 m, normalmente entre los 10 y 20 metros, y sobre praderas de fanerógamas marinas. Es una especie muy abundante en el Mediterráneo (excepto en el Mar Negro), que puede llegar a vivir unos 12 años y que tiene una característica particular: cambia de sexo con la edad, siendo primero macho y después hembra, lo que se conoce como "hermafrodita protándrico".

Es capaz de soportar grandes cambios de salinidad. Durante la época de reproducción, es costumbre ver grandes bancos de intenso color plata alimentándose de gusanos, pequeños crustáceos y moluscos como las almejas.

Arte de pesca artesanal

Artes de enmalle, palangre de fondo y líneas de mano.

Los trasmallos son redes que se calan en el fondo, formados por tres paños de red, montados de manera simétrica para que coincidan sus mallas. Las capturas atraviesan una malla clara llamada albitana y tropiezan con un paño central más tupido, quedando embolsados por la tercera malla.

Se calan de prima y la calada se repite varias veces en la noche según las capturas que se van obteniendo.

Conocimiento ecológico local

Lo importante de la pesca artesanal es elegir en cada momento el arte más apropiado. Aunque en general se basan en las mismas técnicas, hay muchas pequeñas modificaciones locales fruto del conocimiento y del ingenio de los pescadores.



Es sostenible

De color gris plateado y con el morro algo puntiagudo. Posee 12-13 rayas estrechas transversales y oscuras pero no tiene ninguna mancha en el pedúnculo.

Es una especie poco apreciada pero que cuando supera los 20 cm posee una carne fina y excelente. Son más utilizados como complementos en la elaboración de asados o los calderos tradicionales (cabezas, colas y espinas para hacer los caldos).

Atiende a su talla mínima: 20 cm.

Temporada: todo el año.

Responsable en el mercado...

Súmate al desafío de consumir más pescado artesanal y de proximidad aprovechando especies de temporada como brecas, bogas o lisas.

Cada kilo de pescado desembarcado por artesanales tiene baja emisión de CO₂, bajo impacto ambiental y alto valor económico y social.



La receta



del chef Martín Pérez Larios



Magre marinado en lima sobre gelee de tomate y ensalada thai

Restaurante Undersun

Centro Comercial Las Sabinas, s/n
La Manga Club. 30389 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| - 2 magres de 500 gr cada uno | - 1,5 kg de limas | - 2 gr de pimentón picante |
| - 1 kg de tomate maduro | - 1 guindilla fresca o chile fresco | - ½ kg de cebolla tierna |
| - 200 ml de aceite de oliva virgen | - Brotes tiernos de lechugas mixtas | - 4 hojas de gelatina |
| - 2 dientes de ajo | - 200 ml de caldo de pescado | - Sal |
| | | - Pimienta blanca molida |

Preparación:

1. Desescamar y limpiar los magres de vísceras. A continuación sacarles los lomos, desespinarlos y quitarles la piel. Cortar en daditos de 30 gr.
2. Hacer zumo con las limas y reservarlo.
3. Lavar los tomates y limpiar los dientes de ajo. Triturarlos con el aceite de oliva, y pasar por el chino. Calentar, pero sin hervir.
4. Hidratar la gelatina y añadir a la crema de tomate.
5. La crema, una vez tibia, la emulsionaremos y la colocamos en un recipiente que le dé una altura de dos centímetros, y se enfriá en la cámara. Una vez frío y sólido se hacen lingotes de unos 10 cm de largo por 4 de ancho.
6. Para el aliño thai, se pica muy menuda la cebolla y el chili se corta en aritos. En un bol se colocan unos 100 ml de zumo de lima junto a 200 ml de caldo de pescado frío. Añadir el pimentón, la ralladura de lima y sazonar.
7. Marinar durante 3 minutos el magre en zumo de lima y escurrir.

Final y presentación:

1. Colocar el lingote de tomate y sobre él los daditos de magre marinados.
2. Encima de los daditos de magre se colocan los brotes de lechuga.
3. Terminamos aliñando con el caldo thai.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Julio



Bacoreta, barcora

Euthynnus alletteratus



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Especie menos migratoria que otros túnidos, suele formar cardúmenes en aguas costeras con rápidas corrientes. La reproducción tiene lugar desde la primavera hasta el verano.

Se alimenta sobre todo de sardinas, alachas, boquerones,cefalópodos y crustáceos.

Arte de pesca artesanal

Redes de enmallé (bonitolera) y de trampa, almadrabas y morunas.

La moruna es un arte fijo que permanece calado en el agua 2 meses y medio. Se utiliza para la captura de especies pelágicas como lechas, bacoretas o palometas. Se cala sobre fondos de arena y *Posidonia oceanica* a profundidades entre 2 y 12 metros.

El arte, las épocas y las zonas de calado o postas hacen que se varíe la distancia de la traviesa o rabera a tierra, siendo como máximo de 500 metros. Su luz de malla es de 20 cm (distancia entre nudos opuestos). Las maniobras de calado se hacen con embarcaciones a remo para evitar que las hélices del motor rompan las redes.

Conocimiento ecológico local

Las capturas de la pesca artesanal contribuyen a la economía local en varios sectores, como el comercio, la restauración y el turismo, además de ser el sustento en los hogares de los pescadores.



Es sostenible

Su nombre significa: *Euthynnus* (“buen-atún”) *alletteratus* (“con letras”), esto último por los dibujos en el dorso a modo de escritura. Se reconoce fácilmente por las pintas o manchitas que tiene en el abdomen y su boca es más grande que la de la melva.

No tiene talla mínima.

Temporada óptima de consumo: julio, agosto y septiembre.

Responsable en el mercado...

Consume “con cabeza” y antes de comprar busca el origen del pescado que vas a comerte. Esta especie se comercializa en muchos casos como atún blanco o bonito del norte (*Thunnus alalunga*) e incluso bonito (*Sarda sarda*).

Este mes puedes combinar tus recetas con bacoreta con otras especies como el rascacio o la raya.

Las etiquetas te ayudarán a elegir pescado más sostenible, a proteger los océanos y a dignificar el trabajo de los pescadores artesanales.



La receta



del chef Fran Trigo Oliva



Lomitos de bacoreta en cazuela

Chiringuito Verano Azul, propiedad de Nuevas Bodegas Bernal
Cala Fría, junto al faro
30370 Cabo de Palos. Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- Aceite de oliva virgen extra
- 120 gr de bacoreta
- 20 gr de cebolla
- 5 gr de ajo
- 1 gr de laurel
- 1 gr de azafrán en hilos
- 100 ml de caldo de pescado
- 80 gr de patatas
- 10 gr de pan
- 5 gr de almendras
- 1 gr de perejil
- 5 gr de sal

Preparación:

1. Para comenzar, pelamos y troceamos la cebolla. Añadimos aceite de oliva virgen extra a una cazuela y sofreímos la cebolla.
2. Añadimos los ajos y el laurel y dejamos pochar a fuego lento. Aprovechamos este tiempo para pelar y lavar las patatas y las reservamos.
3. Una vez pochado, añadimos unos hilos de azafrán y removemos suavemente.
4. A continuación, se añade el caldo de pescado. La mejor opción es usar uno ya preparado con anterioridad (usando pescado de roqueo para ello).
5. Dejamos cociendo entre 15 y 20 minutos.
6. Mientras tanto, tostamos el pan y pasamos a realizar un majado con las almendras, un poco de ajo, el perejil y el pan picado.
7. Tras el tiempo necesario añadimos los lomos de bacoreta a la cazuela junto con el majado. Añadimos sal al gusto y dejamos cocinar unos minutos a fuego lento.

Final y presentación:

El plato se sirve tras unos minutos en reposo acompañado de unas hojas de hinojo para darle un toque decorativo.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Agosto



Espetón,
barracuda
Sphyraena viridensis



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Es una especie que vive en la columna de agua en zonas costeras, en general formando bancos con numerosos individuos que se mueven lentamente. Su distribución geográfica no se conoce con certeza debido a la confusión con *Sphyraena sphyraena*.

De tamaño máximo de 130 cm y más de 8 kg, puede llegar a alcanzar los 8 años de edad. Su dieta se compone de cefalópodos, crustáceos y peces.

Arte de pesca artesanal

Redes de enmallaje (trasmallo de fondo), palangres y anzuelos, moruna.

El palangre es un aparejo formado por un cabo o línea madre paralelo al fondo del que penden ramales o brazoladas más finas acabadas en un anzuelo que se ceba para atraer a los peces y que varía de tamaño según la especie. Se fija por medio de pedrales y, con ayuda de las plomadas, permite alcanzar mayor o menor profundidad.

Conocimiento ecológico local

En los estudios de seguimiento científico de áreas marinas protegidas, la barracuda es considerada un buen indicador del efecto reserva (generar vida marina más allá de sus fronteras).

Gracias a la información facilitada por los pescadores artesanales de áreas marinas protegidas, se puede reconstruir (al menos parcialmente) la abundancia y diversidad de numerosas especies pesqueras como meros, corvas y sargos.



Es sostenible

De cuerpo delgado y fusiforme, tiene una boca con dos filas de dientes largos. En la mitad superior del cuerpo tiene numerosas bandas oscuras verticales que se extienden por debajo de la línea lateral.

De escaso valor comercial, tiene un gran interés gastronómico, siendo muy apreciada su carne por los pescadores artesanales.

Atiende a su talla mínima: no está regulada.

Temporada óptima de consumo: de julio a octubre.

Responsable en el mercado...

Es más aconsejable consumir el pescado que ha sido capturado lo más cerca posible de donde compramos. Ahora es un buen momento para especies olvidadas como las arañas.

Sabías que...

La pesca fantasma es aquella que captura organismos marinos en artes de pesca abandonados o perdidos, que se quedan enredados en corales o rocas. Las redes o nasas pueden continuar pescando así durante años.



La receta



de la chef **Hasnae Serghini**



Tajine de barracuda

Restaurante Baraka
Paseo del Puerto, s/n (junto a la iglesia)
Cabo de Palos 30370 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|
| - 1 barracuda de 1,4 kg | - Ajo | - Sal |
| - 2 patatas medianas | - Perejil | - Pimienta |
| - 2 tomates | - Aceite de oliva virgen extra | - Pimentón dulce |
| - 1 cebolla tierna | - Aceitunas verdes | - Vino blanco |
| - 1 pimiento verde | - Comino | |

Preparación:

1. Limpiar y cortar la barracuda en trozos de tres dedos.
2. En una fuente, echar el ajo machacado junto al perejil cortado, aceite de oliva, sal, comino, pimentón y pimienta.
3. Dejar los trozos de barracuda sumergidos en este majado durante dos horas.
4. Mientras, cortar en rodajas la cebolla, las patatas y el tomate y ponerlos en el tajine por pisos, y en ese orden.
5. Poner encima los trozos de barracuda, alternando con tiras de pimiento y aceitunas.
6. Verter por encima el resto del majado con un chorro de vino.
7. Cocinar a fuego vivo y a media potencia durante 40 minutos, con el tajine tapado. Los últimos 10 minutos, cocer con el tajine destapado y a fuego muy flojo.

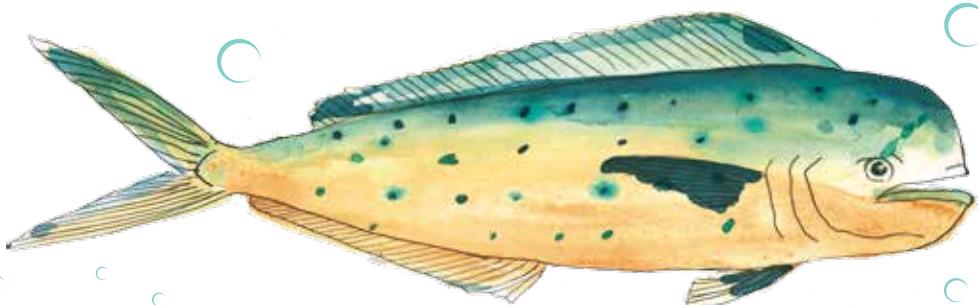
Final y presentación:

El plato se sirve dentro del propio tajine, que se pone directamente sobre la mesa.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Septiembre



Llampuga,

Llampúa, dorado

Coriphaena hippurus



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Es un pez cosmopolita que vive a poca profundidad, recorriendo largas distancias a gran velocidad. Es muy móvil y su actividad migratoria parece estar influenciada por la presencia de corrientes oceánicas cálidas. La población mediterránea parece ser distinta de la atlántica.

De colores intensos azul metálico y amarillo cuando está viva, es muy reconocida por su cresta ósea en forma de quilla en la cabeza. Su perfil es convexo en los juveniles y recto en los adultos.

Se reproduce en primavera y verano y es considerada de rápido crecimiento, con una longevidad máxima estimada de 2 a 4 años. Se alimenta de gran variedad de presas, aunque sus preferidas son los peces voladores y las agujas. Típicamente, juveniles y hembras se agregan bajo objetos flotantes.

Arte de pesca artesanal

Redes de enmalle (bonitolera o melvera) y moruna, sedales y anzuelos.

Se captura con redes de superficie destinadas al bonito, como la bonitolera o la melvera, que son altamente selectivas en las capturas.

Estas redes de superficie consisten en un paño fino (arte claro) que se fondea en zonas cercanas a la costa y se deja calado toda la noche, señalizado con gallos.

Conocimiento ecológico local

En algunas zonas, a la llampuga se la conoce como pez delfín, por su parecido con ese mamífero marino. En la pesquera es una especie que viene “abrigá” a la embarcación, buscando la sombra en el mar y come pequeños peces. Al levantar el hilo se reconoce muy fácilmente porque tira más para el fondo que cuando capturas las lechas.



Es sostenible

Es conocida como un manjar en las costas de Sicilia, Malta y Mallorca y, en los últimos tiempos, en el levante español está aumentando su valor económico.

Prueba a variar tu plato favorito de atún o pez espada con preparaciones de este exquisito pescado, que es azul cuando es joven y blanco cuando es adulto.

Atiende a su talla mínima: no tiene.

Responsable en el mercado...

Prepara tu lista de la compra y escoge pescaderías que te informen con detalles y curiosidades de pescados y mariscos. En otoño, disfruta de deliciosas especies locales como pulpos o brótolas.

Colabora con la problemática de los microplásticos en el mar reduciendo el uso de bolsas de plástico y envoltorios durante tu compra.



La receta



del chef
Miguel Hernández Schönwälder



Brocheta de dorado, hojas de limón y alcachofas con vinagreta de ibérico

Restaurante Casa Beltrí

Huerto de los Bolas, 2. Residencial Sta. Ana
30310 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- 600 gr de llampúa o dorado limpio
- 2 kg de alcachofas frescas
- 12 hojas de limón pequeñas
- 1 limón
- 150 gr de grasa de jamón ibérico
- 1 dl de aceite de oliva virgen
- 5 cl de vinagre de Jerez
- Sal

Preparación:

1. Sacar los lomos limpios del pescado, el cual cortaremos por la mitad a lo largo siguiendo la espina central; cortamos esta línea de espina intentando no quitar demasiada carne.
2. Los 4 lomos que nos quedan, los cortamos en dados de 3 cm de ancho. Limpiamos las alcachofas hasta dejar sólo el corazón. Las frotamos en limón para que no se oxiden, hacemos zumo del mismo limón, lo mezclamos en un bol con agua y metemos las alcachofas para que se conserven antes de proceder a su cocción.
3. Ponemos a fuego una olla con agua y una pizca de sal. En cuanto hierve, añadimos las alcachofas y dejamos cocer 5 minutos a fuego medio. Una vez transcurrido el tiempo, las retiramos del agua, escurrimos y dejamos enfriar.
4. Cortamos los corazones de alcachofas en tamaño similar o menor al del pescado y montamos las brochetas intercalando alcachofa, hoja de limón y pescado.
5. Rehogamos en un cazo a fuego lento el aceite con la grasa hasta que ésta quede translúcida.
6. Añadimos el vinagre al cazo y damos un hervor. Retiramos el cazo del fuego y dejamos enfriar la vinagreta.
7. Marcamos las brochetas a fuego fuerte medio minuto en sartén o plancha con un poquito de aceite.
8. Terminamos la brocheta en el horno (previamente calentado) a 180º 2 minutos.

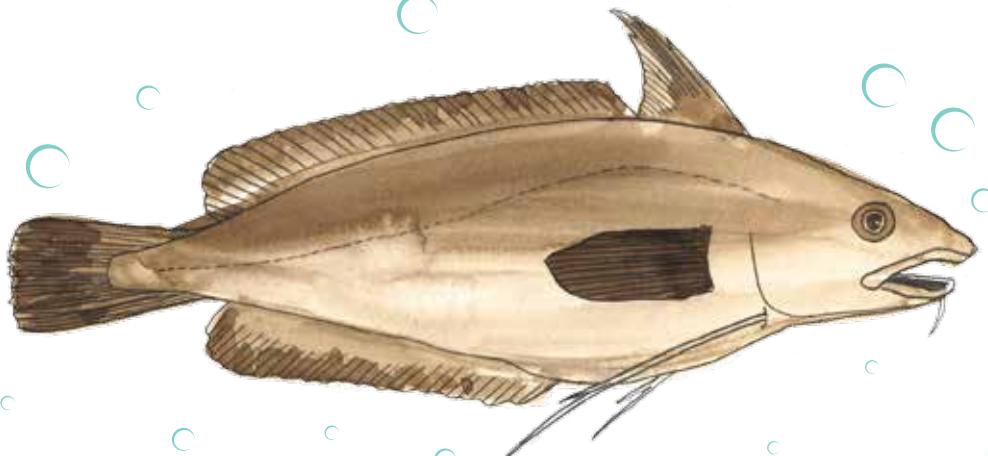
Final y presentación:

Emplatamos las brochetas y salteamos con la vinagreta.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Octubre



**Brótola de roca,
bertorella**

Phycis phycis



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

De color pardo chocolate con reflejos violáceos, es un pez de hábitos nocturnos, que vive en fondos rocosos, escondiéndose en grietas y cuevas submarinas durante el día y saliendo de noche. Suele encontrarse entre 100 y 200 metros, aunque puede estar a mayor profundidad.

Son característicos dos filamentos en forma de horquilla (sus aletas pelvianas), que le sirven para apoyarse sobre el fondo, a modo de “manos” y un barbillón en la mandíbula inferior provisto de células gustativas para rastrear el fondo en busca de presas.

Se alimenta de crustáceos (gambas o cangrejos), pequeños peces (jureles, bogas) y moluscos como el calamar y se reproduce en los meses de enero a mayo.

Arte de pesca artesanal

Redes de enmalle y similares, sedales y anzuelos (palangre de fondo)

El palangre de fondo es un aparejo formado por un cabo o línea madre paralelo al fondo del que penden ramales o brazoladas más finas, acabadas en un anzuelo que se ceba para atraer a los peces y que varía de tamaño según la especie. Se fija por medio de pedrales que, con ayuda de las plomadas, permiten alcanzar mayor o menor profundidad.

Es un aparejo de pesca económico y de elevado rendimiento que captura pescado de tamaño comercial. Es un arte de pesca altamente selectivo.

Conocimiento ecológico local

La ciudadanía conoce muy poco del empobrecimiento del sector pesquero artesanal. Es una actividad sostenible que se está viendo afectada por el aumento de costes del combustible, la reducción de las capturas, el estancamiento de los precios y las ayudas a la pesca industrial.



Es sostenible

Su carne es parecida a la merluza y de sabor excelente.

Es un pescado bajo en grasa, sin espinas, ideal para preparar sabrosos platos para los más pequeños de la casa.

Atiende a su talla mínima: no tiene.

Responsable en el mercado...

Descubre las posibilidades y formas de preparar nuevas recetas de especies otoñales como el salmonete y olvida las especies de interés comercial más amenazadas.

Sabías que...

Los otolitos son “huesecillos” que tienen los peces en su cabeza que nos ayudan a conocer su edad y crecimiento anual, al igual que cuando vemos los anillos de los troncos de los árboles, e incluso el origen geográfico de los individuos.



La receta



del chef **Diego Carrasco**



Brótola en papillote con veloute y verduras risoladas

Restaurante Carrots Café
Alameda de San Antón, 26
30205 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

Para preparar la brótola:

- 2 brótolas
- ½ puerro
- 2 zanahorias
- 2 nabos
- ½ calabacín
- 30 gr de habitas
- 50 gr de mantequilla

- 1 chorrito de limón
- perejil
- sal
- pimienta

Para el fumet:

- 700 cl de agua
- Espinas de brótola
- ½ cebolla

- Laurel

- 1 zanahoria
- Sal

Para la veloute:

- 500 cl de fumet
- 40 gr de mantequilla
- 40 gr de harina

Preparación:

1. Limpiar las brótolas, sacar los lomos y reservar las espinas.
2. Calentar los 700 cl agua con las espinas, la ½ cebolla, la zanahoria y el laurel. Cuando rompa a hervir, bajamos el fuego y cocinamos 30 minutos más.
3. Pasamos por un colador y reservamos.
4. Cortamos toda la verdura en juliana algo gruesa.
5. En un trozo de papel de aluminio grande (lo suficiente para envolver el lomo formando un paquete), colocamos en el centro una cama de verduras y ponemos el lomo encima.

Untamos con mantequilla la parte del papel que tapará el pescado al cerrar el paquete.

6. por "Prealentamos el horno a 200 °C, metemos los paquetes y los dejamos hasta que el papel se inflé.
7. Abrimos el paquete y salteamos la verdura con la mantequilla, el perejil picado y zumo de limón.

Para la veloute:

- a. Fundimos 40 gr mantequilla, añadimos los 40 gr de harina y rehogamos.
- b. Añadimos poco a poco el fumet y rectificamos de sal.

Final y presentación:

Colocamos la verdura en el centro del plato, los lomos de brótolas sobre la verdura y napamos con la veloute.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Noviembre



Pulpo

Octopus vulgaris



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Este céfalo habita en zonas litorales entre las praderas de *Posidonia oceanica* y rocas, a profundidades que rara vez exceden los 100 metros. Vive en refugios excavados en la arena, bajo piedras, en el interior de conchas o dentro de objetos de origen humano. Se reproduce en primavera y verano y la hembra deja de alimentarse después de la puesta, por lo que muere tras la eclosión de los huevos.

Es un animal experto del camuflaje y muy inteligente, bastante sedentario. Gracias a su flexibilidad, es capaz de esconderse en lugares 10 veces más pequeños que él. Posee tres corazones y, aunque los pulpos son sordos, tienen un gran sentido del tacto y del olfato a través de las numerosas ventosas que tienen en sus brazos.

Arte de pesca artesanal

Artes de trampa: nasas, cadufos o alcatruces y Redes de enmalle.

Los cadufos o alcatruces son útiles de pesca constituidos por un recipiente de arcilla -aunque cada vez más se construyen de plástico- que simula ser un refugio, permitiendo la entrada y salida de la especie objetivo. La forma de pesca consiste en apalangrar por la boca vasijas unidas a una línea madre y calarlos a unos 30 metros en dos trenes de cadufos, con un máximo de 650 por embarcación. Entre Cabo Negro y Cabo de Palos los cadufos solo pueden ser levantados dos días a la semana, los lunes y los jueves.

Conocimiento ecológico local

Este arte necesita fondos muy limpios próximos a cascajo y rocas. Durante el halado, los pescadores artesanales tienen que verter agua concentrada con sal por el orificio inferior de los cadufos para que salgan los pulpos.



Es sostenible

Este valorado cefalópodo tiene preparaciones culinarias muy curiosas, aunque la clave se centra en el arte de cocción, a ser posible en un recipiente de cobre y “asustar el pulpo” tres veces hasta que se pincha con una aguja para comprobar si está blando.

Atiende a su talla mínima: 1 kg.

El período de veda para la captura del pulpo con cadufos es del 1 de enero al 30 de junio.

Responsable en el mercado...

Es un buen momento para degustar otras especies accesorias artesanales como mojarras o brecas.

Sabías que...

Existen ecoetiquetas en el mercado para los productos procedentes de pesquerías certificadas sostenibles según la salud de las poblaciones, el impacto en el ecosistema o su gestión eficaz.



La receta



del chef Pepe López



Pulpo frito con puré de patata al parmesano y romesco

Restaurante Bocana De Palos
C/ Los Palangres, 1
30370 Cabo de Palos, Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- 4 patas de pulpo de 200 gr
- 3 patatas (variedad Pontiac)
- 50 gr de harina de trigo
- 50 gr de harina de garbanzos

- Para la salsa Romesco:
- 4 tomates
 - 2 dientes de ajo
 - 100 gr de pan
 - 50 gr de avellanas
 - ½ cucharada de vinagre
 - ½ cucharada de pimentón dulce
 - Sal

- Para la crema de parmesano:
- Puré de patata
 - Parmesano rallado (al gusto)
 - Sal
 - Pimienta negra

Preparación:

1. En primer lugar, envasamos el pulpo en una bolsa de vacío y cocemos al vapor durante 3 horas y media, aproximadamente a 95 °C.
2. Una vez cocido, lo rebozamos en harina de garbanzos y trigo a partes iguales, y freímos en una sartén con aceite de oliva hasta dorarlo.
3. A la misma vez, cortamos las patatas en rodajas, a la panadera, y las pochamos en aceite de oliva a 65 °C.
4. Para la salsa Romesco:
 - a. Asamos los tomates y los dientes de ajo al horno y reservamos.
- b. Freímos el pan en dados en aceite de oliva y vertemos todo en un vaso batidor.
- c. Añadimos las avellanas, el pimentón y el vinagre y trituramos hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Por último, elaboramos la crema de parmesano haciendo un puré de patata al que vamos añadiendo el parmesano rallado, una punta de pimienta y sal al gusto.

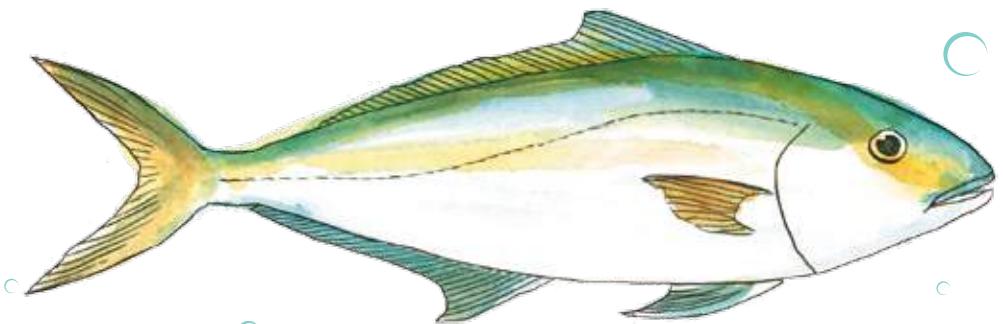
Final y presentación:

1. Emplatamos en fuente plana, poniendo en el centro las rodajas de patata, que sirven de base para colocar las patas del pulpo encima.
2. Dibujaremos una lágrima con cada una de las dos salsas, a ambos lados del pulpo.
3. Finalmente, decoraremos con una ramita de romero.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Diciembre



Lecha,
serviola

Seriola dumerili



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Especie altamente migratoria como la bacoreta o la palometta que se encuentra sobre fondos de arena y praderas de *Posidonia oceanica* a poca profundidad. Durante mayo-junio remontan el Mediterráneo para su reproducción y en septiembre-octubre regresan en dirección al Atlántico.

Su dieta es estrictamente carnívora, alimentándose de crustáceos y peces. Con gran fuerza y bravura, puede alcanzar altas velocidades y, si es de gran tamaño, a menudo busca una vida solitaria.

Arte de pesca artesanal

Redes de enmalle y similares (bonitolera), sedales y anzuelos y artes de trampa (morunas y almadrabas).

Se pesca con la red alta y de nailon calada a 20 o 30 metros de forma paralela a la costa durante una noche. Esta técnica selectiva proporciona un pescado de alta calidad y sin descartes.

Junto a cardúmenes de bonitos y melvas, también son capturadas en la última instalación de almadrabas que queda en el levante español, la almadraba de la Azohía.

Conocimiento ecológico local

En palabras de los propios pescadores, »ahora es necesario aumentar tres veces la longitud de las artes menores y aún así los pescadores artesanales capturan aquí un 75% menos de pescado que hace 50 años».



Es sostenible

Con cuerpo aplanado lateralmente, de color azul verdoso en adultos, puede llegar a casi los 2 metros y tener un peso de más de 35 kg. Su carne es parecida a la corvina y, con poca raspa, resulta deliciosa con apenas un poco de sal y limón exprimido.

Es un pez con beneficios para la salud humana derivados de su efecto positivo sobre el colesterol.

Atiende a su talla mínima: no tiene.

Temporada óptima de pesca: desde abril hasta diciembre.

Responsable en el mercado...

Respetá la estacionalidad y, este mes de comidas en familia o con amigos, da prioridad al consumo de otros productos pesqueros locales artesanales como brecas, burros o escopetas (pez ballesta).

Descubre cómo los japoneses, para elaborar su tradicional sushi, utilizan los músculos abdominales de las lechas ricos en grasa.



La receta



del chef Jorge Dalmansa



Lecha en pepitoria con yema de huevo marinada

Restaurante D'Almansa

Calle Jabonerías, 53

30201 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--|
| - 1 lecha entera de 1,5 kg | - 1 trozo de pan | - Azúcar |
| - 2 cebollas grandes | - 200 ml de vino blanco | - Verduras de caldo
(apio, zanahorias, puerro
y cebolla) |
| - 2 huevos | - 300 ml de fumet
de pescado | - Hojas de germinado |
| - 2 dientes de ajo | - Sal | - 1 pizca de cebollino
picado |
| - Azafrán | - Pimienta | |
| - Almendras | | |

Preparación:

1. Limpiar la lecha y trocearla en cuadraditos del tamaño de un bocado.
2. Preparar un fumet con las espinas de la lecha, añadiéndole unas verduras de caldo.
3. Preparar la pepitoria, cortando la cebolla muy fina y sofriéndola en aceite de oliva, a fuego muy lento, sin dejar que coja color. A continuación añadimos los dientes de ajo picados y sofreímos.
4. Sofreír por otra parte el pan, las almendras y las hebras de azafrán y pasar por la thermomix, añadiendo un poco de fumet.
5. Mezclar la pepitoria de cebolla y ajo con el sofrito de pan, almendras y azafrán y, añadiendo el fumet de la lecha, poner el vino blanco y el huevo duro y dejar hervir 15 minutos a fuego lento.
6. Pasados los 15 minutos, triturar todo en la thermomix y pasar por un colador la salsa que nos queda, salpimentando al gusto.
7. Poner la salsa a fuego lento y añadir la lecha, dejando cocer 5 minutos.
8. Mientras cuece la lecha, preparamos la yema de huevo marinada. Para ello, mezclamos 100 gr de sal fina y 100 gr de azúcar, ponemos una cama de esta mezcla en un recipiente y metemos la yema de huevo, que cubriremos con el resto de la sal y el azúcar. Dejamos marinar 60 minutos.

Final y presentación:

1. Colocar la lecha en el plato de servir y salsear por encima de ella, colocando las almendras fritas y laminadas y la clara del huevo cocido muy picada.
2. En el centro del plato, colocar la yema de huevo marinada, tras sacarla del marinado y lavarla con un chorrito de agua fría.
3. Decorar con unas hojas del germinado y cebollino picado.

Mis notas:



AsociaciónColumbares



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

+ INFO:

T: 868 975 494 - pesca@columbares.org

[f/AsociacionColumbares](https://www.facebook.com/AsociacionColumbares) - [@Asoc_Columbares](https://www.twitter.com/Asoc_Columbares)

ASOCIACIÓN COLUMBARES

Adrián Viudes, 9 - Beniaján 30570. MURCIA

T: 968 824 241 - F: 968 820 320
asociacion@columbares.org

www.columbares.org

FINANCIAS:



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO MARÍTIMO
Y DE PESCA (FEMP)

COLABORA:



Ayuntamiento
Cartagena
www.cartagena.es