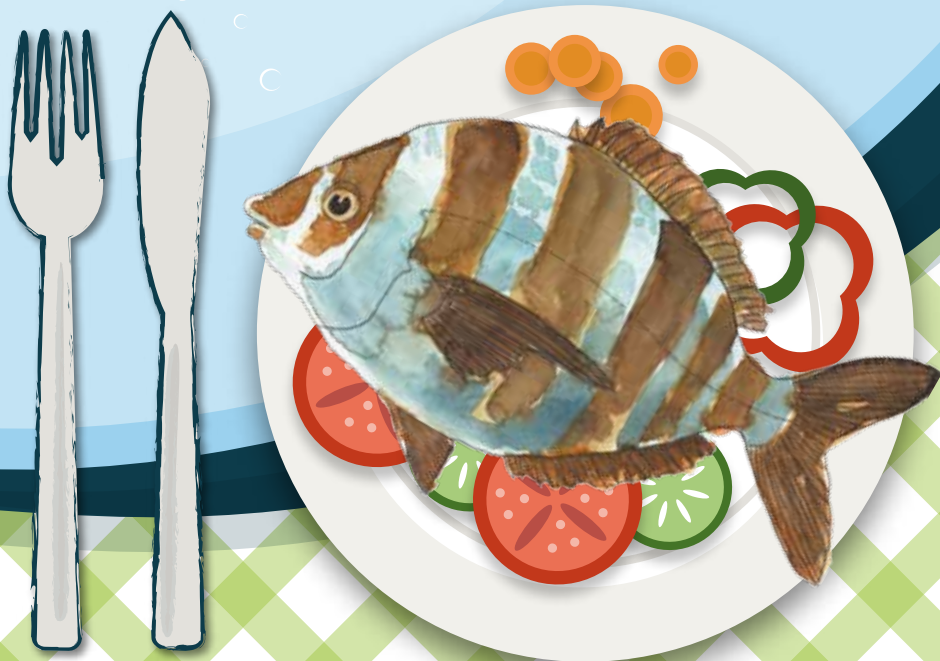


Mazarrón, un mar para comérselo



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

Edita:

Asociación Columbares
C/ Adrián Viudes, 9 - Beniaján 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



Mazarrón, 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.

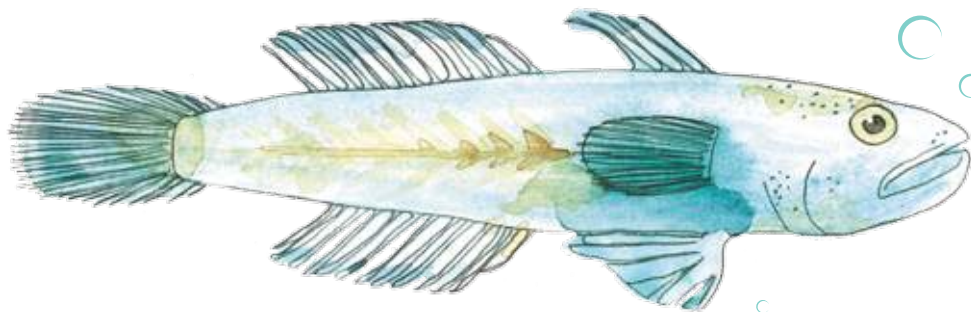




Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Enero



Chanquete

Aphia minuta



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Es una pequeña especie de góbido 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 góbidos: el bacón (*Pseudafia ferrer*) y el azulón o góbido 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 **Ani Martínez**



Chanquetes con almejas al ajillo

Restaurante Marisquería Beldamar
Av. Costa Cálida, 57
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla de cayena
- 400 gr de chanquete
- 400 gr de almejas
- Sal

Preparación:

1. Cortamos los ajos en láminas.
2. Vertemos el aceite en una cacerola (a ser posible de barro) y dejamos que se caliente. Una vez templado, se añaden los ajos cortados y la guindilla.
3. Una vez dorados, se baja un poco el fuego y se añade el chanquete. Es importante que no esté congelado para que no suelte agua en exceso.
4. Añadimos sal al gusto y vamos removiendo durante 2 o 3 minutos.
5. Añadimos las almejas y tapamos la cacerola. Si queremos, podemos añadir en este paso un chorrito de vino blanco, dejando que se evapore a fuego lento.
6. Cuando las almejas estén abiertas, retiramos del fuego y dejamos reposar.

Final y presentación:

Lo ideal es presentar el plato en cacerolas de barro pequeñas individuales.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Febrero



Rubio,
lucerna, escacho, 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 enmalle 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 fuerza pesquero en diferentes zonas, artes y especies a lo largo del año, además de buscar siempre el mejor resultado con el menor esfuerzo.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Febrero

Rubio

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



de la chef **María Victoria Martín**



Guiso de rubio con patatas

Restaurante El Espigón

Plaza del Muelle

30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---|------------------------------------|--------------------|
| - 2 rubios (300 gr aproximadamente) | - 50 gr de almendras fritas | - 1,5 l de agua |
| - 1,5 kg de patatas | - 2 rebanadas de pan (para tostar) | - 3 ñoras |
| - 1 cebolla | - Azafrán en hebras | - 1 hoja de laurel |
| - 100 gr de guisantes (frescos si es posible) | - 1 tomate maduro | - Sal |
| - 1 cabeza de ajos | - Perejil | - Aceite de oliva |

Preparación:

1. Limpiamos el pescado y, con las raspas y cabezas, hacemos un caldo. Reservamos los lomos.
2. Ponemos una olla al fuego con aproximadamente 1,5 litros de agua y añadimos los restos del pescado, 1/2 cebolla, 1/2 tomate, perejil, 2 ñoras, la cabeza de ajos, un chorrito de aceite y un poco de sal. Dejaremos hervir 35 minutos.
3. Mientras tanto, pelamos las patatas y reservamos en agua (para que no se pongan negras).
4. Rallamos la otra media cebolla y el medio tomate y los pochamos a fuego lento junto con los guisantes.
5. Cuando esté terminado el caldo de pescado, lo colamos y apartamos las ñoras y la cabeza de ajos para hacer más tarde una picada. El resto lo desechamos.
6. Añadimos al sofrito el caldo y las patatas cortadas, la hoja de laurel y la ñora. Dejamos cocer 15 minutos a fuego lento.
7. Mientras tanto, hacemos la picada. Para ello, tostamos el pan y el azafrán y lo añadimos a un mortero junto con la carne de la ñora y los ajos (que hemos cocido previamente en el caldo). Añadimos también las almendras con un poco de sal.
8. Al conjunto del sofrito con el caldo, añadimos el rubio hecho dados, vertemos la picada y rectificamos de sal.
9. Dejamos cocinar el guiso a fuego lento otros 5 o 6 minutos más y retiramos.

Final y presentación:

Este guiso se sirve en plato hondo y cada ración deberá tener patatas, pescado y caldo. Puede decorarse con perejil espolvoreado por encima.



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.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Marzo

Morena

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 espetones.

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 **Cristóbal Ballesta**



Caldereta de morena con patatas al estilo pescador

Restaurante La Chara

Calle Isla de Rodas, 1

30868. Isla Plana. Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------|
| - 1 morena (2 kg) | - 20 almendras | - Aceite de oliva virgen extra |
| - 2 litros de fumet de pescado | - 5 dientes de ajo | - 3 rebanadas de pan frito |
| - 6 cucharadas de salsa de tomate | - 5 patatas | - Sal |
| | - 1 hígado de morena | - Perejil |
| | - Azafrán en hebras | |

Preparación:

1. Para la morena:
 - a. Cortamos la morena por el "chochuelo" y, con la cabeza y la parte de la morena del "chochuelo" hacia la cola, hacemos un fumet de pescado.
 - b. A la primera mitad de la morena (sin la cabeza) le quitamos las espinas y sacamos 4 lomos limpios.
2. A continuación, pelamos y cortamos las patatas en dados de unos 3 cm.
3. Ponemos una caldereta al fuego con el fumet (casi los 2 litros, reservando un vaso para más tarde) y las patatas cortadas. Añadimos los lomos de las morenas y llevamos a cocción.
4. En el fumet que hemos reservado añadimos el hígado de la morena y lo hervimos.
5. Una vez hervido, lo batimos en un vaso, junto con el resto de ingredientes: almendras, rebanadas de pan frito, salsa de tomate y ajos. Se recomienda pasar estos ingredientes por la sartén con un poco de aceite de oliva para dorarlos antes de añadir al vaso de la batidora.
6. Se tritura toda la salsa en la batidora y se añade a la caldereta con las patatas y los lomos de morena.
7. Sazonamos, removemos para que se mezcle bien y dejamos hervir durante 10 minutos.
8. Una vez hervido, apartamos del fuego y dejamos reposar.

Final y presentación:

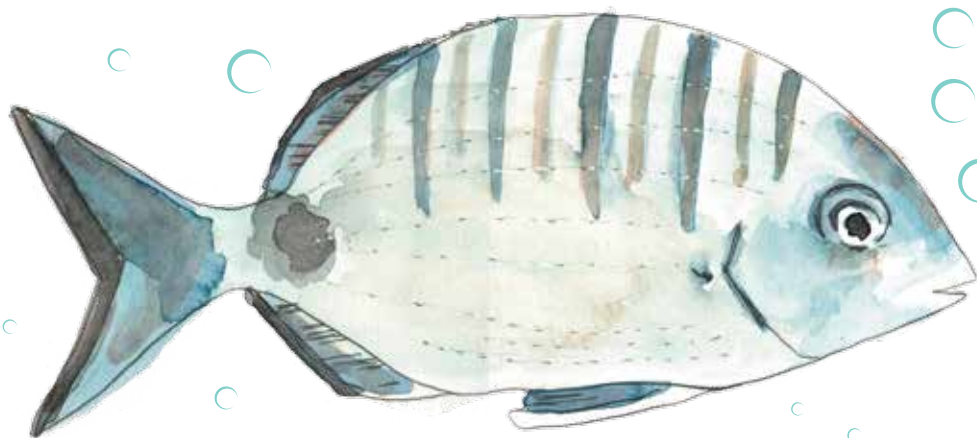
1. Servimos en plato hondo, poniendo unas patatas en la base y sobre ellas un lomo de morena por ración.
 2. Añadimos por encima la salsa que ha quedado de la cocción.
- Puede decorarse el plato con un trozo de pan y un ajo (previamente usados para la cocción), unas hojas de perejil y unas hebras de azafrán; añadidos en este orden, sobre la parte alta del lomo de morena.



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 señala 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.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Abril

Sargo

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



del chef **Eduardo Cerezuela Senac**



Sargo a la sal con gnocchi de patata, tomate y aceitunas

Fizz Gastrobar

Av. Tierno Galván, 57

30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---|
| - 4 sargos de 500 gr aproximadamente | - 1 cucharada sopera de azafrán | - 100 gr de aceituna negra de Aragón |
| - 1 kg de sal gruesa para hornear | - 1 cucharada sopera de limón | - 1 cucharada sopera de hojas de salvia |
| - 1 huevo | - 400 gr de gnocchi de patata | - 1 cucharada sopera de sal |
| - 200 ml de aceite de girasol | - 100 gr de tomate seco en aceite | |
| - 1 diente de ajo | | |
| - 1 cucharada sopera de sal | | |

Preparación:

Para el sargo a la sal:

- Limpiar el sargo de vísceras, rellenar ese hueco con rodajas gruesas de limón y apretar bien.
- Cubrir con sal gruesa el fondo de una bandeja de horno, colocar encima el sargo y cubrir con más sal.
- Precalentar el horno a 190 °C y meter posteriormente la bandeja unos 10 minutos. Otra opción es hornear al microondas a máxima potencia durante 7 u 8 minutos.
- Dejar reposar 1 minuto y después romper la capa de sal, extrayendo con cuidado los lomos limpios del sargo.

Para la ajonesa de azafrán:

- Tostar unas hebras de azafrán -envueltas en papel de aluminio- en una sartén, teniendo cuidado de que no se quemen.
- Añadir el aceite de girasol y apagar el

fuego. Dejar infundonar.

- En un vaso mezclador, colocar el huevo, el diente de ajo, la sal y el limón. Batir e incorporar el aceite de azafrán ya tibio en hilo fino hasta que monte. Reservar.

Para la guarnición:

- Cocer los gnocchi en agua salada hasta que floten, retirar a una bandeja y dejar reposar unos minutos para que pierdan humedad.
- Cortar en tiras el tomate seco y deshuesar las olivas.
- En una sartén antiadherente, ponemos parte del aceite de los tomates y unas hojas de salvia. Freímos ligeramente para aromatizar el aceite.
- Añadir los tomates, las olivas y los gnocchi y saltear el conjunto hasta que tome color. Reservar.

Final y presentación:

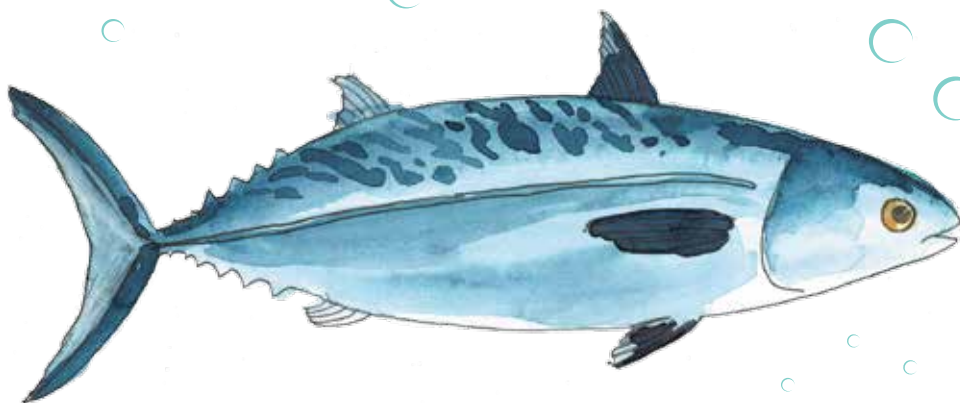
- En un plato llano dispondremos los lomos del sargo, la ajonesa de azafrán y los gnocchi salteados.
- Terminamos con unas vueltas de molinillo de pimienta y cebollino picado.



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 enmalle de superficie, palangres, morunas y almadrabas.

La melvera es un arte de red 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 la 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.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Mayo

Melva

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 espetón 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 **Americo D'Abramo**



Falso tartar de melva

Restaurante Americo Mediterráneo
Av. Pedro López Meca, 3
30877 Bolnuevo

Ingredientes: (para 4 personas)

- 2 melvas
- 4 patatas
- 1 berenjena
- 1 manojo de espárragos frescos
- 200 gr de queso mascarpone
- 20 gr de pasta de pistacho de Bronte
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de romero
- 5-6 granos de pimenta negra
- 1 cucharada de pimentón
- Un chorro de aceite de oliva aromatizado con piel de naranja
- Un chorro de aceite de girasol
- Un vaso de vinagre de Huelva
- Sal negra de San Pedro del Pinatar
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra en polvo

Preparación:

1. Limpiamos las melvas (sin quitar la piel) y extraemos los lomos. Limpiamos la parte más oscura de los lomos, que puede dar un sabor amargo a la elaboración. Reservamos para cortarlos en el último momento.
2. Añadimos agua a una olla, junto con el vaso de vinagre, los granos de pimienta y las dos hojas de laurel, y una vez que esté hirviendo sumergimos los lomos durante aproximadamente 2 minutos. Pasado este tiempo retiramos del agua y secamos bien.
3. Cogemos otra olla donde dejaremos cocer las patatas con una pizca de sal y una rama de romero. Tras su cocción, las retiramos de la olla y las dejamos enfriar bien.
4. Elaboramos ahora una crema utilizando el queso mascarpone y la pasta de pistacho, con una pizca de sal.
5. Una vez enfriadas por completo, cortamos las patatas en "brunoise" y las freímos en aceite de girasol. Sazonamos con pimienta y sal.
6. Como complemento del plato realizaremos unas "chips" de berenjena, y para esto utilizaremos la parte exterior de éstas, cortándolas en tiras muy finas y pasándolas por una sartén con aceite bien caliente.

Final y presentación:

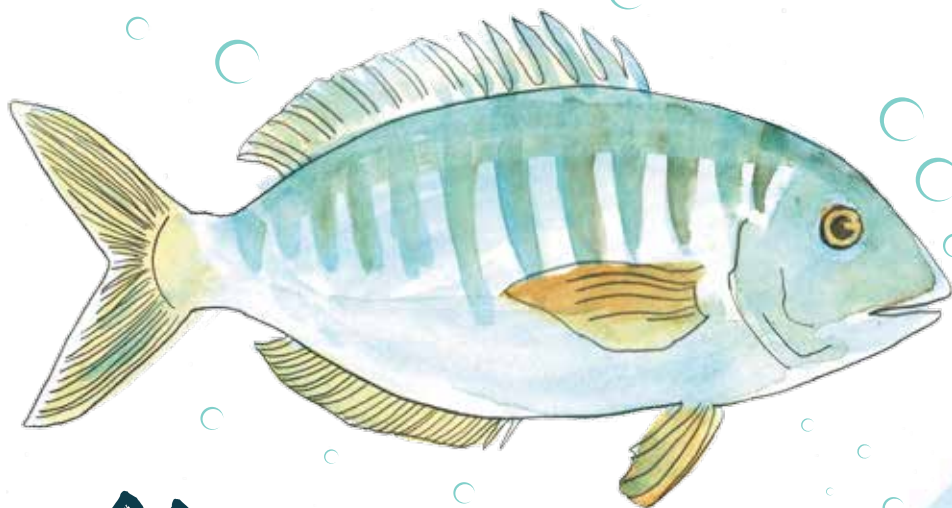
1. Utilizaremos un molde para el montaje del plato y emplataremos dentro de éste. En primer lugar, se disponen las patatas cortadas como base del plato y se espolvorean con el pimentón.
2. Cortamos los lomos y los vamos desmigando, poniéndolos a modo de pétalos dispuestos en círculos.
3. Una vez desmoldado se pone una cucharada "quenelle" de la crema de queso y pistacho por encima de la melva.
4. Se añaden las "chips" de berenjena por encima y los espárragos cortados a tiras muy finas.
5. Aliñamos todo con un chorro de aceite de oliva al aroma de naranja y una pizca de sal negra.



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.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Junio

Magre

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 brechas, 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



de la chef
María del Carmen Martínez Gil



Alcachofas rellenas de magre y gambas

Restaurante El Mata
Av. de las Moreras, 10
30870 Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 4 magres medianos
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 8 alcachofas
- 250 ml de nata
- Pimienta negra molida
- 8 gambas rojas de Mazarrón
- 2 latas de pimientos del piquillo
- Sal a gusto
- 1 cebolla

Preparación:

1. Limpiamos los magres, sacando los lomos con cuidado para no llevarnos ninguna espina, ya que serán la base del relleno de las alcachofas. Desmenuzamos y reservamos.
2. Cocemos las alcachofas en agua. Cuando se enfríen, les quitamos el corazón y las vaciamos por dentro.
3. Para el relleno de las alcachofas:
 - a. Pelamos las gambas, troceamos y reservamos.
 - b. Pelamos y troceamos la cebolla, añadimos a una sartén con aceite de oliva caliente y pochamos a fuego lento.
 - c. Cuando la cebolla esté pochada, añadimos las gambas troceadas y el magre desmenuzado y los salteamos. Podemos añadir un chorrito de vino blanco y dejar reducir.
4. Una vez hecho el relleno, se introduce dentro de las alcachofas con cuidado.
5. Pasamos las alcachofas por harina, huevo y pan rallado (en este orden) y sofreímos en aceite bien caliente. Reservamos.
6. Para la salsa:
 - a. Doramos en una sartén unos dientes de ajo con el aceite de la lata de pimientos del piquillo, añadiendo después los pimientos troceados.
 - b. Añadimos nata, sal al gusto y dejamos reducir.

Final y presentación:

1. Colocamos en el fondo del plato un poco de salsa y disponemos las alcachofas rellenas de magre encima.
2. Salpimentamos al gusto.



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 enmalle (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 travesía 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.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Julio

Bacoreta

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

Colaboración del chef
Alberto Hernando Magadán
con el restaurante



Sashimi de bacoreta con soja especiada

Restaurante Bangalore Playa
Junta de Los Mares, C/ Ecuador, 1
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| - 1 bacoreta | - 1,5 dl de vinagre de arroz | - 2,6 dl de agua |
| - Sésamo negro | | - 1,50 dl de aceite de girasol |
| <u>Para la salsa Matsuhisa</u> | - 33 gr de azúcar glass | - Sal |
| - 3 dl de salsa de soja | - 20 gr de mostaza en polvo | - Pimienta |

Preparación:

1. Para el pescado:

- Sacamos las "tabletas", que son piezas de unos 2 cm de ancho y 5 cm de alto, cortadas perpendicularmente a la piel. Serán los bloques de los que luego obtendremos las piezas de sashimi. Es importante intentar sacar las tabletas con cortes limpios, respetando la uniformidad del corte y la forma.
- De cada tableta, hacemos el corte de las láminas de sashimi de unos 5 mm, ni muy finas ni muy gruesas. Reservamos.

2. Para la salsa de Matsuhisa:

- Mezclamos todos los ingredientes de la salsa (excepto la mostaza) con una varilla, agregándolos poco a poco para ligarlos bien.
- A continuación, agregamos con delicadeza la mostaza en polvo para no crear grumos. Reservamos.

NOTA: Si es soja original, no llevará trazas de moluscos; si es salsa de soja, suele contener trazas de moluscos y/o mariscos.

Final y presentación:

- Este plato consistirá en una ración pequeña de degustación por persona.
- Disponemos 5 láminas de sashimi por ración, paralelas en la base del plato, en la zona céntrica.
- Incorporamos la salsa Matsuhisa delicadamente por encima de todas las láminas, sin excedernos con la cantidad.
- Decoramos con un poco de sésamo negro por encima.



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 *Sphyrna sphyrna*.

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 enmalle (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.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Agosto

Espetón

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 **Marinella Ghezzi**



Espetón in salsa del pescatore

Restaurante "Il Capriccio"
Av. Pedro López Meca, 36
30877 Bolnuevo. Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 2 dientes de ajo picado
- 60 gr de aceite de oliva suave
- 2 cebollas rojas
- 25 gr de anchoas
- 25 gr de alcaparras
- aceitunas negras en rodajas

- 200 gr de tomates Cherry partidos en 4
- 4 lomos de espetón

Para la preparación de la polenta:

- 1 litro de agua
- ½ cucharada de sal fina
- 250 gr de harina de maíz
- 30 gr de mantequilla
- 50 gr de queso parmesano

Preparación:

1. Limpiamos el espetón y lo lavamos, quitamos la piel y extraemos los lomos. Reservamos.
2. En una sartén, sofreímos el ajo y la cebolla. Cuando el aceite esté caliente, ponemos las anchoas y las vamos machacando con un tenedor hasta que se deshagan. Añadimos las aceitunas negras, las alcaparras y los tomates Cherry. Rectificamos de sal y lo dejamos cocinar a fuego medio 15 minutos. Si se queda seco, añadimos un poco de agua.
3. Mientras se cocina la salsa, preparamos la polenta:
 - a. En una olla pequeña, echamos agua con sal y la harina de maíz.
 - b. Ponemos la olla a fuego medio y movemos sin parar hasta que se absorba toda el agua.
 - c. Retiramos del fuego, añadimos mantequilla y queso parmesano rallado y mezclamos bien.
 - d. Volcamos la masa en un papel de horno y extendemos con el rodillo. Cuando tengamos un grosor de 2 centímetros aproximadamente, hacemos una circunferencia con un vaso.
 - e. Ponemos en una bandeja y metemos en el horno precalentado a 180 °C durante 20 minutos.
4. Una vez que la salsa esté lista, añadimos los lomos de espetón y los dejamos cocinar a fuego lento 2 minutos.

Final y presentación:

1. En un plato, colocamos la circunferencia de polenta.
2. Sobre la polenta, colocamos un lomo de espetón enroscado.
3. En el centro del plato echamos la salsa.
4. Opcionalmente, podemos añadir algunas especias y decorar el plato.
5. Repetiremos esta operación para cada una de las cuatro raciones, terminando así el montaje de los cuatro platos.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Septiembre



Llampuga,

Llampúa, dorado

Coriphaena hyppurus



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.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Septiembre

Llampuga

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 **Fernando Cazorla Peñas**



Llampuga en escabeche

Restaurante La Perra Chica
Paseo marítimo Don Francisco Martínez
Muñoz, 20
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--|---------------------------|--------------------------------|
| - 1 llampuga
(1 kg aproximadamente) | - Sal | - 200 ml de aceite
de oliva |
| - 2 zanahorias | - Pimienta negra en grano | - 200 ml de vino blanco |
| - 1 cebolla grande | - 1 cabeza de ajos | - 200 ml de agua |
| - 2 hojas de laurel | - 0,5 litros de vinagre | |

Preparación:

1. Limpiamos el pescado y sacamos los lomos. Si es necesario, podemos usar unas pinzas para sacar las espinas.
2. Pelamos y cortamos la verdura.
3. Disponemos una olla a fuego medio y añadimos por partes iguales agua, aceite y vino blanco.
4. Incorporamos a la olla la verdura, los lomos de llampuga, unos granos de pimienta negra, unas hojas de laurel, el vinagre y los ajos. Sazonamos al gusto.
5. Dejamos cocinar a fuego medio durante 1/2 hora aproximadamente. Después, dejamos enfriar y metemos al frigorífico para que repose y coja más sabor.

Final y presentación:

Servir un trocito de pescado y poner encima un poco de escabeche y verdura. Se puede consumir también con ensalada al gusto: lechuga, tomate, canónigos...

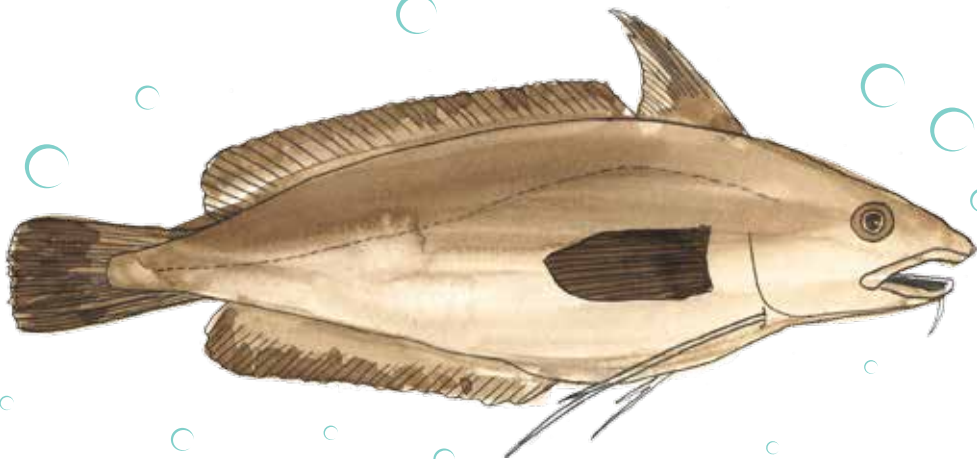
NOTA: Lo ideal es comer el escabeche cuando haya reposado unas horas. Además, aguantará varios días cocinado en el refrigerador gracias al poder conservante del vinagre.



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.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Octubre

Brótola de roca

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 Méndez Hernández**



Brótolas (molloras) fritas

Restaurante Avenida
C/ Progreso, 2
30860, Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1,5 kg de brótolas o molloras
- 1 kg de harina de trigo
- 0,5 litros de aceite de oliva
- Sal

Preparación:

1. Limpiamos las brótolas, quitándoles las vísceras internas y las cabezas. Una vez limpias, sazonomos y reservamos.
2. En una sartén bien grande, añadimos una buena cantidad de aceite de oliva y llevamos a temperatura suficiente para freír.
3. Rebozamos el pescado, por piezas completas, en la harina. En este paso es importante no pasarse de harina ni quedarse corto, de modo que rebozaremos bien, espolvoreando al final para quitar el exceso.
4. Una vez que el aceite esté suficientemente caliente, pero sin llegar a quemarse, añadimos las piezas enteras rebozadas.
5. Doramos bien por ambos lados, sacamos y escurrimos en papel absorbente de cocina.

Final y presentación:

1. Servir una o dos brótolas o molloras por ración.
2. Este plato puede acompañarse con pimientos del padrón fritos, que contrastan muy bien con el sabor del pescado.

NOTA: Las frituras pueden resultar platos muy sencillos, pero requieren cierta técnica para que no queden muy aceitosos y el pescado quede crujiente.

Lo más importante de una fritura es usar aceite de oliva en abundancia (no usado con anterioridad), para que la pieza se cocine por igual por todos lados. También es muy importante conseguir la temperatura de fritura adecuada para que las piezas no cojan más aceite del que necesitan.

* Es aconsejable la utilización de freidoras si disponemos de ellas.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Noviembre



Pulpo

Octopus vulgaris



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Este cefalópodo 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.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Noviembre

Pulpo

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 **Javier García**



Arroz meloso de pulpo

Restaurante La Nueva Bodeguita
C/ la Torre, 50
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 pulpo (aproximadamente 700 gr)
- 350 gr de arroz Bomba (D.O. Región Murcia)
- 200 gr rape (parte final)
- 8 gambones
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo

- Perejil
- 150 gr de tomate frito casero
- Aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Azafrán
- Sal

Para el caldo:

- 1 kg de morralla
- 8 cabezas de gambones
- 4 dientes de ajo
- 2 ñoras
- Variado de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:

1. Para el caldo de pescado:

- Ponemos la morralla en una cazuela cubierta de agua, añadimos las verduras y llevamos a cocción con un poco de sal.
- Sofreímos los dientes de ajo sin pelar junto con las cabezas de los gambones. Una vez dorados, añadimos las ñoras (poco tiempo para que no se quemen).
- Pasamos el sofrito a un vaso para batidora y lo trituramos. Colamos la mezcla con un colador chino y reservamos el majado.
- Cuando el caldo de pescado lleve 1/2 hora de cocción, añadimos el majado y lo dejamos cocer otros 20 minutos.
- Apartamos el caldo y una vez templado lo colamos para poder usarlo.

2. Para el arroz meloso:

- En un caldero (u olla o cazuela en su

defecto), sofreímos el puerro cortado, el ajo picado y un poco de perejil.

- Una vez dorado, añadimos el pulpo (previamente cocido), la cola de rape y los 8 gambones, todo troceado.
- Rehogamos con el sofrito y añadimos sal y pimienta negra al gusto.
- Una vez rehogado, añadimos el tomate frito y sofreímos durante 2 minutos.
- Añadimos el arroz bomba y sofreímos con un poco de colorante (azafrán), vertiendo después 6 vasos del caldo de pescado.
- Cocemos el arroz a fuego lento, removiendo de vez en cuando, añadiendo sal al gusto y, si fuera necesario, un poco más de caldo.
- Tras 20 minutos de cocción, apartamos del fuego y dejamos reposar 5 minutos.

Final y presentación:

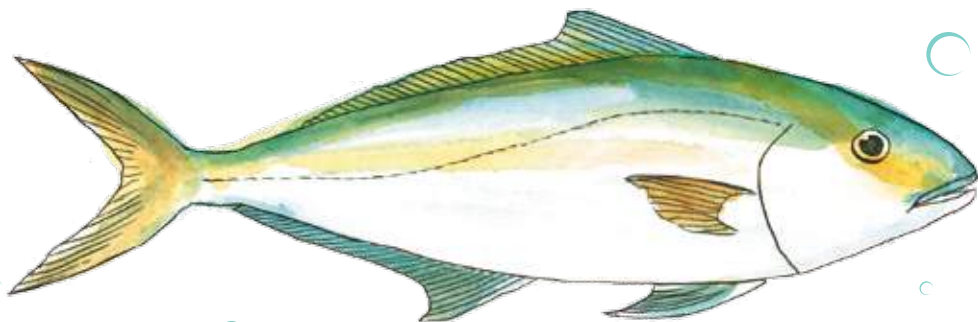
Presentamos en plato hondo, una vez reposado.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Diciembre



Lecha,

seriola

Seriola dumerili



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Especie altamente migratoria como la bacoreta o la palometa 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».



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Diciembre

Lecha

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...

Respetar la estacionalidad y, este mes de comidas en familia o con amigos, dar prioridad al consumo de otros productos pesqueros locales artesanales como brechas, 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 **Alberto Morales**



Lecha al horno

Restaurante Bar Morales

Plaza del Mar, 18

30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 2 lechas (600 gr aproximadamente)
- 4 dientes de ajo
- Pimienta negra molida
- 6 hojas de laurel
- 0,5 litros de caldo de pescado
- 6 patatas
- 2 cebollas
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- 2 tomates
- Sal
- Piñones
- Tomates Cherry (opcional)

Preparación:

1. En una olla con agua, cocemos las patatas lavadas durante aproximadamente 35 minutos.
2. Precalentamos el horno a 250° C.
3. Mientras, limpiamos el pescado, quitando las vísceras y espinas centrales, que podemos aprovechar para realizar un caldo de pescado el día anterior a la elaboración.
4. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas anchas, haciendo una cama en la bandeja que irá al horno.
5. Para aderezar el pescado:
 - a. Metemos ajos cortados en láminas y hojas de laurel en su interior.
 - b. Añadimos sal y pimienta y colocamos encima de las patatas en la bandeja.
 - c. Rallamos 2 tomates maduros sobre el pescado, o bien utilizamos tomates Cherrys cortados por la mitad.
 - d. Cortamos dos cebollas en tiras finas y, junto con los piñones, las añadimos encima.
 - e. Volvemos a salpimentar si fuera necesario.
 - f. Añadimos aceite de oliva y el caldo de pescado en la base de la bandeja del horno. Repartimos para que ocupe todo el espacio y cubrimos un poco las patatas.
 - g. Añadimos un chorro de vino blanco.
6. Metemos la bandeja al horno durante 25 minutos a alta temperatura.

Final y presentación:

1. En un plato llano, colocamos los lomos de lecha acompañados de patatas.
2. Podemos decorar con algunos tomates Cherry y piñones por encima.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

+ INFO:

T: 868 975 494 - pesca@columbares.org

[f /AsociacionColumbares](https://www.facebook.com/AsociacionColumbares) - [t /Asoc_Columbares](https://www.instagram.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

FINANCIA:



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO MARÍTIMO
Y DE PESCA (FEMP)

COLABORA:

