



Asociación Columbares

# Águilas, 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](http://www.columbares.org)

**Coordinación:**

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

**Autores:**

Cámara Blas, Samantha (Lda. en Biología. Asociación Columbares)  
Castillo Pascual, Alma (Prospectora. 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](http://www.olgamolina.net)

**Diseño y maquetación:**

Fátima López - [www.detiketa.com](http://www.detiketa.com)

**Imprime:**

Imnova, empresa de inserción

# Águilas, 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.

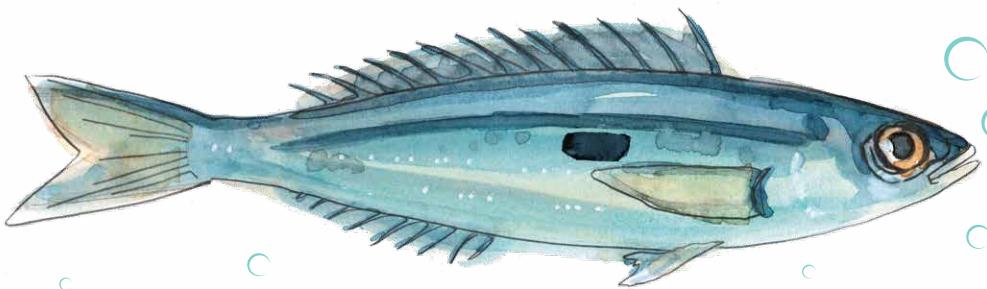






**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

Enero



**Caramel,**

*chucha*

*Spicara spp.*



Asociación Columbares

## Hábitat y comportamiento

De cuerpo alargado y comprimido, el caramel y la chucla son de color marrón grisáceo en el dorso y plateado en los flancos y el vientre. Son especies neríticas que se alimentan de zooplancton, de gusanos marinos (llamados poliquetos) y de pequeños crustáceos.

Son peces de hábitos gregarios. Su reproducción se caracteriza por la construcción de nidos en el fondo arenoso-fangoso.

## Arte de pesca artesanal

### Redes de enmalle.

Aunque puede capturarse con otras modalidades como el cerco, de forma artesanal es pescado con redes, fundamentalmente con trasmallo.

El trasmallo, formado por tres mallas, limita el tamaño de sus capturas en función de la luz de malla, que hace referencia a la amplitud de los agujeros de la red. De esta forma, cuando la pesca es dirigida a otras especies de pequeño tamaño como el salmonete, también se puede capturar caramel.

## Conocimiento ecológico local

Vive generalmente en fondos rocosos y arenosos formando densos grupos, pudiendo sobrepasar los 100 metros de profundidad.



## Es sostenible

El pez denominado caramel son, en realidad, dos especies: *Spicara maena* (chucla) y *Spicara smaris* (caramel). El caramel no sobrepasa los 20 centímetros de tamaño, mientras que la chucla puede alcanzar los 25 cm, siendo el primero más alargado y el segundo más alto dorso-ventralmente. Las dos especies presentan una mancha negra cuadrangular en los flancos y se comercializan indistintamente, a veces incluso mezcladas. El sabor también es similar para ambas especies.

**Atiende a su talla mínima: no tiene.**

## 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



del chef José Rodríguez Pastor



## Caramel en escabeche

Restaurante El Poli  
C/ Floridablanca, 23  
30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 24 caramelos	- 1 cucharada de pimentón dulce	- 200 cl de aceite de oliva virgen extra
- 6 dientes de ajo	- 50 cl de vinagre de vino blanco	- Sal
- 3 hojas de laurel		
- 1 tira de piel de naranja seca		

### Preparación:

1. Desescamamos los caramelos y les quitamos las cabezas y las vísceras.
2. Salamos ligeramente el pescado limpio y dejamos reposar unos 10 minutos.
3. En una sartén honda, añadimos aceite y lo llevamos a la temperatura óptima para freír. Incorporamos el pescado sin desalar y lo freímos hasta que esté dorado. Sacamos y reservamos.
4. En el mismo aceite del pescado freímos los ajos, el laurel y la piel de naranja. Una vez dorados dejamos reposar fuera del fuego 5 minutos.
5. Una vez enfriado, añadimos el pimentón (para que no se queme y amargue).
6. Vertemos el agua, el vinagre y añadimos una pizca de sal.
7. Llevamos de nuevo al fuego y, cuando arranque a hervir, añadimos el pescado. Dejamos reducir poco a poco hasta que se evapore casi toda el agua y domine el aceite.
8. Por último, apartamos y dejamos reposar.

### Final y presentación:

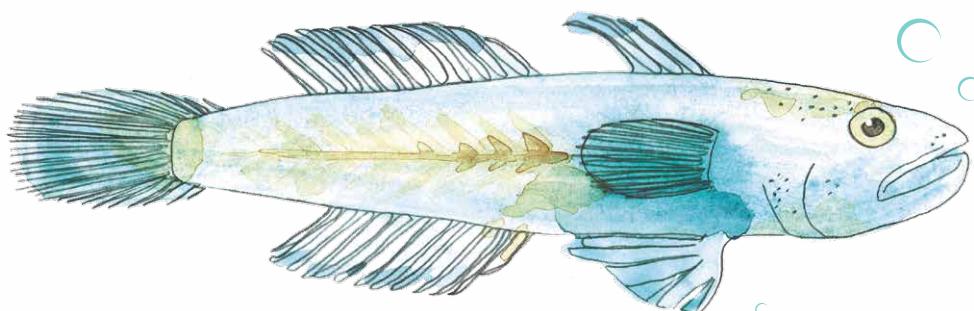
Servimos en plato hondo y degustamos a temperatura ambiente. Podemos acompañar el plato con unas rebanadas de pan.

NOTA: Los escabeches tradicionales de esta zona, por su bajo contenido en vinagre, son de consumo rápido (2 o 3 días). Al frío se conservan unos días más.



**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

Febrero



# 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 (*Crystalllogobius 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...

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  
Pedro Manuel Méndez Guerrero



## Rollitos vietnamitas rellenos de chanquete, verduras y gambas

Restaurante Mesón del Willy  
C/ Ciclista Julián Hernández Zaragoza, 20  
30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 8 obleas de arroz	- 8 hojas de lechuga (oreja de burro)	- Jengibre fresco
- 160 gr de chanquete	- 2 ajos	- Salsa Hoisin
- 1 zanahoria	- 1 hoja de laurel	- Aceite de oliva
- ½ puerro pequeño	- 1 paquete de alga Wakame	- Sal
- 8 gambas rojas terciadas de Águilas		

### Preparación:

1. En primer lugar, pelamos las gambas rojas y cortamos en láminas los ajos. Mientras tanto, ponemos al fuego una sartén con aceite de oliva para que se vaya calentando.
2. Añadimos los ajos a la sartén y, acto seguido, las gambas rojas y los chanquetes.
3. Damos un par de vueltas y añadimos el jengibre rallado y el laurel. Dejamos cocinar al ajillo, retiramos y dejamos enfriar.
4. A continuación, hidratamos las obleas y cortamos en juliana bien finita la zanahoria y el puerro.
5. Una vez estén frías las gambas y el chanquete al ajillo y las obleas estén hidratadas, pasamos a montar los rollitos uno a uno:
  - a. Cogemos una oblea hidratada, la estiramos y añadimos en medio una cucharada del chanquete al ajillo y una gamba (del interior de la sartén).
  - b. Añadimos unas tiras de zanahoria y puerro y unas hebras del alga Wakame.
  - c. Cerramos el rollito enrollándolo sobre sí mismo con mucha precaución para que no se nos desmonte.

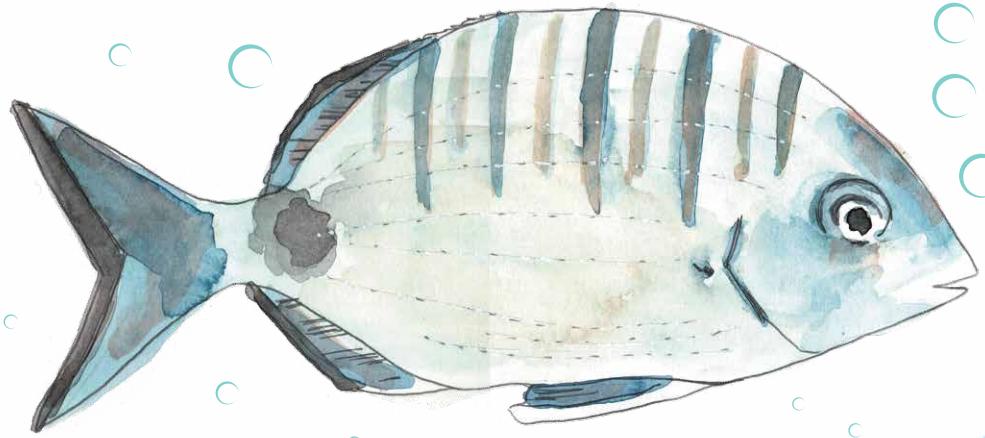
### Final y presentación:

1. Ponemos en un plato unas hojas de lechuga y sobre ellas colocamos los rollitos.
2. Bañamos los rollitos con la salsa Hoisin o bien la servimos en un salsero aparte.
3. Si se desea, en vez de poner la oblea en crudo podemos pasirla por la freidora antes de emplatar, para que el rollito quede crujiente por fuera.



**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

Marzo



# 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.



## 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.

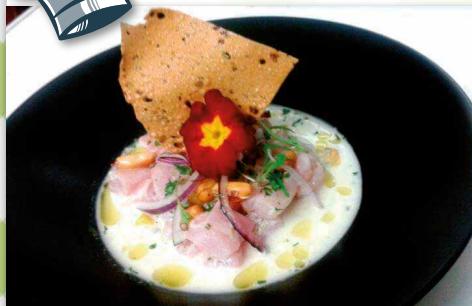
## Responsable en el mercado...

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

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 Francisco Paredes



## Ceviche de sargo

Bar El Refugio Mar y Tierra

C/ Jovellanos, 44

30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 Filete de sargo limpio (800 gr)	- Sal al gusto	- 1 cucharada de azúcar (25 gr aproximadamente)
- 2 cebollas rojas	- 2 papadoms	- Algunos brotes de cilantro (en su defecto cebollino)
- 1 cucharada de granos de maíz (25 gr aproximadamente)	<u>Para la leche de tigre:</u>	
- 1 pizca de pimienta (recién molida)	- 5 limas	
	- 100 gr de maracuyá	
	- 150 gr de leche de coco	
	- ½ guindilla de ají limo	

### Preparación:

1. Comenzaremos elaborando la leche de tigre. Para ello, añadiremos en un recipiente el zumo de lima, la maracuyá, la leche de coco, el ají limo, el azúcar, algunos brotes de cilantro y una pizca de sal y batiremos todo. Una vez que esté bien triturado, reservaremos la mezcla en la nevera.
2. A continuación, limpiamos el filete de sargo, eliminando espinas y piel, y lo cortamos en dados grandes para añadirlos luego a un bol bien frío (debe estar muy frío, por lo que lo

tendremos en la nevera unas horas antes de su uso para que se refrigerue). Junto con el pescado añadimos la cebolla roja previamente cortada en juliana-, la cucharada de granos de maíz, sal y pimienta al gusto.

3. A la mezcla de pescado, cebolla y maíz añadimos la leche de tigre y dejamos macerar en el frigorífico unos 5 minutos, obteniendo finalmente el ceviche.

### Final y presentación:

1. En primer lugar, nos disponemos a freír los papadoms (pan de lentejas de origen hindú).
2. Más tarde, disponemos un par de cucharadas del ceviche frío en un plato y decoramos por encima con los

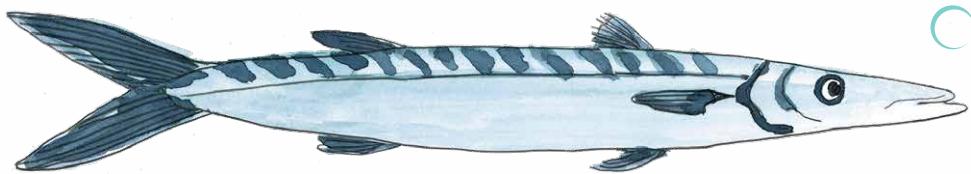
brotes de cilantro (o el cebollino picado en su defecto).

3. Para finalizar, ponemos los papadoms fritos encima de todo decorando como si de una teja se tratase.



**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

**Abril**



**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 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.



## 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...



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 la chef María Rondán Muñoz



## Albóndigas de espetón a la marinera

Restaurante El Tiburón  
C/ de Iberia, 8  
30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 kg de espetón	- 250 gr de almejas chirlas	- 1 cucharada de mantequilla
- 2 hojas de laurel	- 1 cucharada pequeña de pimentón dulce	- 1 litro de caldo de pescado
- 3 dientes de ajo	- 1 cucharada pequeña de pimienta negra en polvo	- Perejil
- 2 cucharadas de harina	- 1 pizca de nuez moscada en polvo	- Aceite de oliva
- 2 cebollas		- Sal
- 250 gr de mejillones		

### Preparación:

1. Troceamos el espetón y lo pochamos a fuego lento en una sartén con aceite de oliva, añadiendo el laurel, la cebolla troceada y una pizca de sal. Una vez pochado lo apartamos.
2. En la misma sartén, cocinamos los mejillones y las almejas al vapor (también podemos cocerlos por separado).
3. Para la salsa marinera:
  - a. Echamos un poco de mantequilla en la sartén, sofreímos la cebolla picada y los dientes de ajo.
  - b. Añadimos el caldo del pescado que habremos preparado el día previo con la cabeza y espinas del espetón.
- c. Ponemos un poco de pimentón dulce, el perejil picado y las cucharadas de harina.
- d. Añadimos los mejillones y las almejas ya cocidos y movemos todo durante 10 minutos mientras hierve. Cuando esté cremoso, apartamos.
4. Para las croquetas:
  - a. Desmenuzamos el espetón.
  - b. Añadimos sal y pimienta al gusto y un poco de harina y vamos moldeando las albóndigas hasta que queden redondas y compactas.
  - c. Ponemos al fuego una sartén con aceite y, cuando esté bien caliente, añadimos las albóndigas y dejamos sofreír hasta que estén doradas.

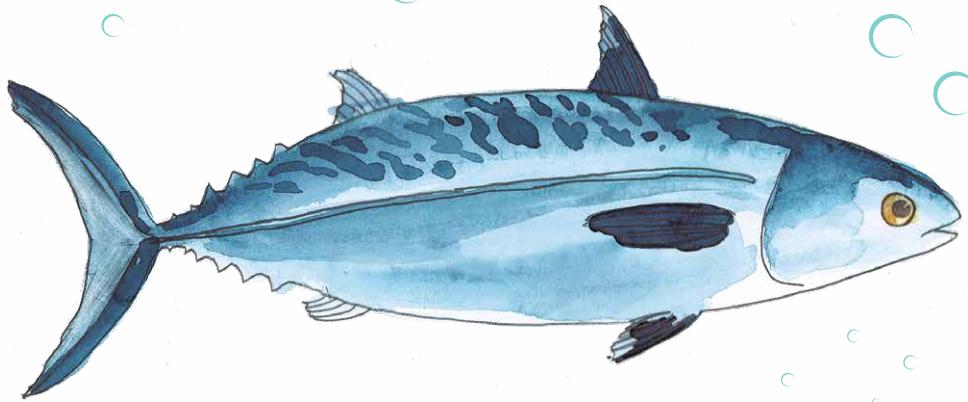
### Final y presentación:

1. En un plato hondo, colocamos la salsa marinera con un par de mejillones y algunas almejas.
2. Ponemos encima las albóndigas de espetón (4-5 por ración).
3. Se recomienda acompañar el plato con pan y unos tallos pequeños de perejil para decorar.



**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 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.



## 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



de la chef  
Verónica López Rodríguez



## Guiso de melva con chirlas

Restaurante Costa Azul Playa  
Barrio Colón, 4  
30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 melva (1 kg aproximadamente)	- 1 pimiento rojo	- Aceite de oliva
- 3 cebollas	- 500 gr de almejas chirlas	- 2 litros de agua
- 1 ñora	- 10 granos de pimienta negra	- Sal
- 1 tomate	- 1 diente de ajo	- 3 gambas (opcional)
- 6 hojas de laurel		

### Preparación:

1. Limpiamos la melva, retirando la cabeza, vísceras y espinas.
2. Cortamos el pescado limpio en rodajas anchas.
3. Preparamos un fondo de pescado:
  - a. Añadimos a una cacerola el agua, la cabeza de la melva, 1 cebolla partida en cuatro, 1 ñora, 2 hojas de laurel, 1 diente de ajo y (opcionalmente) unas cabezas de gambas.
  - b. Dejamos que se cueza todo durante 20 minutos.
4. Una vez obtenido el fumet, se pelan y pican el resto de las cebollas y el pimiento.
5. Cubrimos una cacerola de aceite y rehogamos la cebolla, añadiendo sal al gusto.
6. En la misma cacerola, se marcan las rodajas de melva por ambas caras.
7. Añadimos el pimiento y, cuando esté marcada la melva, se añaden las chirlas, los granos de pimienta y las hojas de laurel.
8. Adicionamos el fumet, subimos el fuego y, cuando rompa a hervir, tapamos y dejamos cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos.
9. Apagamos y dejamos reposar.

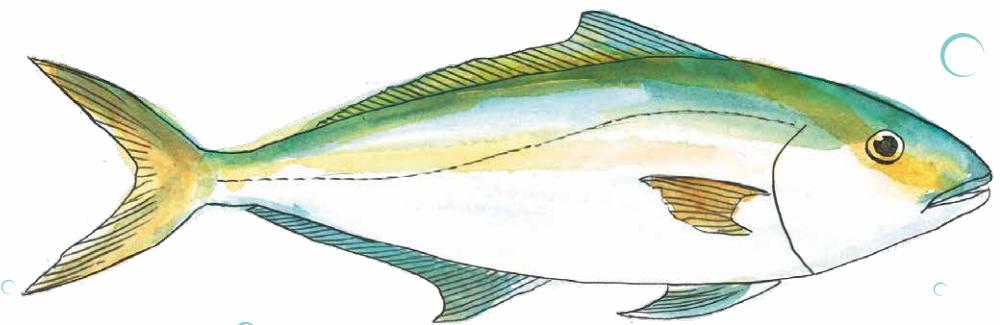
### Final y presentación:

En un plato hondo, servimos un par de rodajas de melva, un par de cucharaditas de almejas, caldo y una hojita de laurel.



**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

**Junio**



**Lecha,**  
*serviola*

*Seriola dumerili*



Asociación Columbares

## Hábitat y comportamiento

Especie altamente migratoria como la bacoreta o la palometá 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...

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

Este mes, también te recomendamos el consumo de otras especies como la melva o la bacoreta.



# La receta



del chef  
Juan Francisco Paredes López



## Parpatana de lecha en su jugo

Asociación de Hostelería y Turismo de  
Águilas (Hosteagüilas)  
C/ Julio Castelo Ed. Alameda Local, 3  
30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

#### Para el caldo

- 6 tomates kumato
- 9 dientes de ajo
- 6 ñoras
- 1 buen manojo de perejil
- 1 cucharada sopera de espinas de lecha y recortes

#### Para la parpatana o pico de lecha

- 800 gr de parpatana de lecha
- 6 dientes de ajo
- 1 buen chorro de coñac (para flambear)
- 200 gr de harina

- 30 gr de piñones

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Preparación:

1. Partimos la parpatana en dos, la enharinamos y la freímos en una cazucla.
2. Cuando esté bien dorada, añadimos el ajo muy picado y flambeamos con el coñac.
3. Cuando se evapore el alcohol, añadimos el caldo y dejamos cocer unos 20 minutos.
4. Añadimos el perejil y la retiramos a una fuente dejando reducir el caldo hasta que tenga una textura melosa que nos permita glasear la parpatana.
5. Añadimos los piñones, glaseamos la pieza de lecha y servimos bien caliente.

### Final y presentación:

En un plato llano, colocamos los lomos de lecha bañados en su caldo.



**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 verano, atrévete a probar especies de temporada como el magre, la lisa, la boga o el espetón.



# La receta



de la chef Montse López



## Bacoreta en escabeche

Restaurante La Veleta  
C/ Blas Rosique Blaya, 6  
30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 kg de bacoreta	- 150 ml de vinagre de manzana	oliva virgen extra
- 1 cebolla roja	- 1 manzana verde	- Mix de pimientas
- 1 zanahoria	- 1 copa de vino fino	- 4 hojas de laurel
- 4 dientes de ajo	- 250 ml de aceite de	- Sal

### Preparación:

#### Para el escabeche:

- a. Poner el aceite de oliva, el vino y el vinagre en un cazo al fuego.
- b. Añadir la cebolla y la zanahoria picadas, los dientes de ajo pelados, una cucharada del mix de pimientas, el laurel, una pizca de sal y la piel de la manzana verde.
- c. Dejar reducir un poco.

#### Para la bacora:

- a. Desespinar y sacar los lomos.
- b. Marcar ligeramente en una sartén con un poco de aceite de oliva.
- c. Pasar el pescado al cazo con el escabeche y dejar cocer a fuego muy lento durante 10 minutos.
- d. Extraer y dejar enfriar.

### Final y presentación:

Servir los lomos rociados con el escabeche en plato llano.



**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

Agosto



**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 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 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...

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



del chef  
Miguel Bisbal Dibiloni



## Rubio a la sartén con ragout de algas y crema de erizo

Restaurante Zoco del Mar  
Explanada del Castillo, s/n  
30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 4 rubios (300-400gr)

Para la crema de erizo:

- 1 cebolla

- 1 puerro

- 1 bulbo de hinojo

- 1 tomate

- Pimentón dulce

- Vino blanco

- 20 gr de yema de erizo

- Aceite de oliva

- Agua

- Sal

Para el ragout de algas:

- 80 gr de algas deshidratadas (lechuga de mar, pistillata, kombu)

- 60 gr de pimiento rojo

- 60 gr de pimiento verde

- 60 gr de pimiento amarillo

- 60 gr de calabacín

- 40 gr de tomate seco

- Aceite de oliva

Para el emplatado:

- 0,5 gr de azafrán en hebras

- Brotos tiernos y flores comestibles

- 2 gr de plancton

### Preparación:

1. Limpiar y filetear los rubios. Reservar las espinas y las cabezas.

2. Para la crema de erizos:

a. Cortamos la verdura en mirepoix y reservamos.

b. Añadimos aceite de oliva en una cazaña y rehogamos las espinas y las cabezas de los rubios.

c. Agregamos las verduras lentamente, elaborando el fondo. Añadimos el vino blanco y un poco de pimentón y, una vez evaporado el alcohol, añadimos agua fría hasta cubrir el contenido. Añadimos sal si fuera necesario.

d. Hervimos durante 15 minutos, apagamos el fuego y dejamos infusionar 5 minutos más.

Colamos y reservamos.

e. Mezclamos el caldo con las yemas de erizo: por cada 300 ml de caldo, 20 gramos de yemas de erizo. Trituramos todo y reservamos.

3. Para el ragout:

a. Hidratamos previamente las algas en agua.

b. Cortamos las verduras en una brunoise fina.

c. Añadimos un poco de aceite a una sartén y salteamos las verduras, añadiendo más tarde las algas y, por último, el tomate seco.

4. Para finalizar las elaboraciones, marcamos a la plancha los lomos de rubio.

### Final y presentación:

1. Para el emplatado, disponemos en el plato el plancton con una brocha.

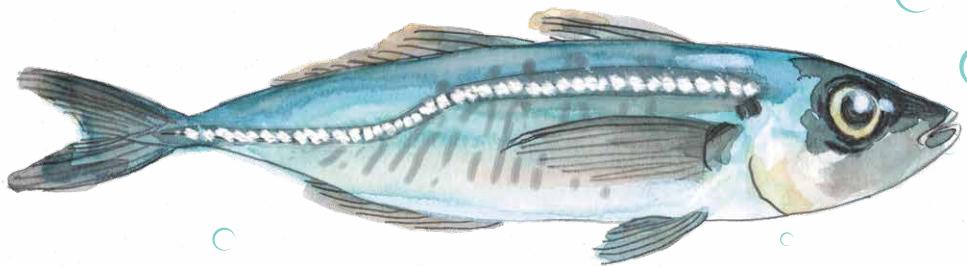
2. Servimos una pequeña cantidad de ragout en el plato, creando una base sobre la que colocaremos los lomos de rubio.

3. Añadimos encima la crema de erizo y decoramos con unas hebras de azafrán, unos brotes tiernos y algunos pétalos de flores comestibles.



**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

Septiembre



**Jurel,**  
*chicharro*  
**Trachurus spp.**



Asociación Columbares

## Hábitat y comportamiento

Con el nombre de jurel se agrupan en el Mediterráneo tres especies similares entre sí, que pueden llegar a los 60-70 cm de tamaño máximo, dependiendo de la especie, aunque normalmente no sobrepasan los 30. Se trata de especies de hábitos gregarios que forman grandes grupos con individuos de distinto tamaño.

De color verde azulado en el dorso y plateado intenso que llega a provocar brillos en los flancos y el vientre, es un pez que se alimenta de zooplancton, pequeños peces, crustáceos y moluscos.

Son especies con gran rango de profundidad, que pueden ser encontradas cerca de la superficie o hasta a varios cientos de metros. Durante la noche suelen acercarse a la superficie para capturar a sus presas.

## Arte de pesca artesanal

### Artes de enmallé y líneas de mano.

La línea de mano es la modalidad que suelen utilizar los pescadores de recreo, pero también es un arte que utilizan los pescadores profesionales.

También denominado chambel o volantín, se trata de un sedal con varios anzuelos y un plomo o peso al final. A los anzuelos se les pone carnada (trozos de pota, sardina, alacha...). Este sedal se mantiene en el dedo (de ahí el nombre de línea de mano) y en tensión con el fin de notar las picadas. Dado que el jurel es una especie muy voraz, a los anzuelos no hace falta cebarlos y se les pueden poner bolitas brillantes y “plumillas” que, si se mueven de manera apropiada, incitan a picar en el anzuelo. Estos aparejos se montan con 5 o 6 anzuelos para aprovechar la abundancia de individuos durante la pesca y vulgarmente se les denomina “metralletas”.

## Conocimiento ecológico local

Los individuos alevines de jurel suelen verse bajo los tentáculos de las medusas, no solo para refugiarse de los depredadores, sino para alimentarse de las sobras de éstas.



## Es sostenible

Los jureles son, en realidad, tres especies distintas pero que se asemejan mucho entre ellas y son difíciles de distinguir a no ser que se tenga cierto entrenamiento, denominándose dos de ellas “jurel blanco” y la otra “jurel negro”. Por ello, se comercializan indistintamente esas especies, a veces incluso mezcladas. A la hora de su consumo, aunque el sabor es similar para todas las especies, el jurel blanco suele ser más cotizado.

Atiende a su talla mínima: 12 cm.

### 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 Francisco Pérez



## Arroz con jurel a mi manera

Restaurante La Casa del Mar  
Explanada del Muelle, s/n  
30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 cebolla	- 1 chorrito de brandy	- 200 gr de garbanzos hervidos con fondo de ave
- 1/2 pimiento rojo	- 1 cucharada de pimentón dulce	- 100 gr de espinacas
- 1/2 pimiento verde	- Unas hebras de azafrán	- Perejil picado
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen	- 360 gr de arroz bomba	- 2 aros de pimiento rojo y verde fritos para presentación
- 150 gr de gambas peladas	- 2 litros de fumet	- Ali-oli (opcional)
- 150 gr de sepia a tacos	- 8 jureles	
- 200 gr de tomate frito	- Salsa verde para marinar	

### Preparación:

1. Limpiamos el pescado y le sacamos los lomos. Reservamos en agua con hielo 10 minutos, tras los cuales escurrimos, salpimentamos y le agregamos la salsa verde para marinar.
2. Ponemos la cazuela al fuego, agregamos el chorrito de aceite, picamos la cebolla fina y vamos sofriendo.
3. Añadimos los pimientos picados fino.
4. Una vez el sofrito está dorado, añadimos las gambas peladas y el brandy para flamear.
5. A continuación, agregamos el tomate frito y la sepia, el pimentón dulce y el arroz.
6. Posteriormente, añadimos el fumet y el azafrán.
7. Cuando empiece a hervir (10 minutos), le añadimos los garbanzos.
8. 4 minutos más tarde agregamos las espinacas y vamos colocando los lomos del pescado.
9. Retiramos, espolvoreamos con perejil, tapamos y dejamos reposar 3 minutos.

### Final y presentación:

1. Decoramos con los aros de pimiento rojo y verde.
2. Acompañamos con ali-oli (opcional).



**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

Octubre



# 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...

Reduce el consumo de peces de gran tamaño:

- Su consumo genera mayor sobreexplotación de los océanos, dado que necesitan ingerir grandes cantidades de peces pequeños para alcanzar su tamaño, a diferencia de estos últimos, que se alimentan de invertebrados o son herbívoros.
- Debido a que están en la parte alta de la red trófica, acumulan más metales pesados que los peces pequeños, por lo que se recomienda consumirlos con moderación.

Este mes, puedes combinar tus recetas con morena con otras especies como salmonetes o brótolas. Las etiquetas te ayudarán a elegir pescado más sostenible, a proteger los océanos y a dignificar el trabajo de los pescadores artesanales.



# La receta



de los hermanos  
Salvador y Pedro Serrano Buendía



## Arroz caldoso con morena

Restaurante Chiringuito La Traíña  
Camino del Sombrerico, RM-D15  
(Marina de Cope). 30889 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 morena
- 6 ajos tiernos
- 3 dientes de ajo
- 500 gr de arroz
- 1 pimiento rojo
- 2 fioras
- 500 gr de tomates maduros
- 1 sobre de azafrán
- Aceite de oliva virgen

- extra
- Sal
- 150 cl agua (aproximadamente)

- Para el alioli:
- 6-7 dientes de ajo
- Aceite de girasol
- Sal
- 1 huevo

### Preparación:

1. Para la morena:
  - a. Cortamos a rodajas la parte de la morena que va desde el "chocuelo" hacia la cabeza, desechariendo esta última.
  - b. Desechamos la parte de la morena del "chocuelo" hacia la cola, pues tiene muchas espinas.
2. Para la verdura:
  - a. Cortamos el pimiento rojo en tiras y los ajos tiernos en trozos pequeños, rallamos los tomates (sin la piel) y pelamos los dientes de ajo.
  - b. Añadimos aceite de oliva a una cazuela y sofreímos el pimiento. Una vez que ha dejado el sabor en el aceite, se retira. Realizamos el mismo proceso con los ajos tiernos, después con el ajo y por último con las fioras.
3. Una vez sofrita la verdura, añadimos las rodajas de morena, sofreímos bien y reservamos.
4. Añadimos el tomate rallado a la sartén y dejamos sofreír lentamente, removiendo con frecuencia. Posteriormente, ponemos el arroz, sal al gusto y le damos un par de vueltas más.
5. Cubrimos el contenido de la cazuela con agua y dejamos cocer a fuego lento.
6. Mientras tanto, molemos las fioras con los dientes de ajo en un mortero y, cuando el contenido de la cazuela esté hirviendo, las añadimos junto con el pimiento y los ajos tiernos.
7. Dejamos hervir unos 10 minutos, añadimos los trozos de morena y corregimos el punto de sal.
8. Dejamos hervir otros 10-15 minutos, revisando el punto del arroz para que no se nos pase.
9. Mientras se cocina el arroz, preparamos el alioli:
  - a. Añadimos los dientes de ajo a un vaso de batidora con un poco de sal, al que iremos añadiendo poco a poco el aceite al mismo tiempo que la batidora está funcionando apoyada en la base del vaso, pero sin moverla. Este paso es imprescindible para que el ajo monte.
  - b. Cuando comience a espesar, añadimos la yema del huevo y continuamos vertiendo aceite hasta que tengamos la cantidad necesaria.
  - c. Si nos ha quedado fuerte el sabor, podemos añadir un chorro de limón para rebajar la acidez.

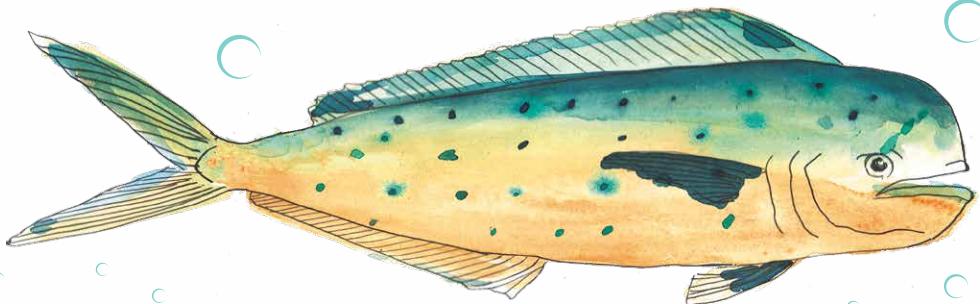
### Final y presentación:

Se sirve el arroz caldoso en un plato hondo junto con el alioli casero y un poco de pan.



**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

Noviembre



# 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...

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



de la chef Inés Andreu Martínez



## Guiso de Llampuga

Asociación para el Turismo Activo  
Marina de Cope  
El Cantar, 44 - La Marina de Cope  
30889 Lorca

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 kg de llampuga	- 5-6 patatas	- Sal
- 1 pimiento verde grande	- 6 ajos	- 1 cucharada de postre de pimentón dulce
- 1 tomate rojo maduro grande	- 150 gr de fideos nº 4	- 1 cucharada de postre de comino
- 1 cebolla grande	- Aceite de oliva virgen	

### Preparación:

1. Limpiar el pescado, cortar a rodajas y añadir un poco de sal.
2. Sofreir el pescado hasta que esté dorado y apartar.
3. Cortar el pimiento y el tomate en cuadraditos, la cebolla en juliana y sofreir en el mismo aceite que el pescado.
4. Una vez sofrito, añadir el pimentón, revolver un poco y añadir agua hasta cubrir la olla.
5. Cuando empiece a hervir, añadir las patatas cortadas en trozos grandes.
6. Mientras se cuecen las patatas, en un mortero preparamos un majado machacando el ajo cortado en trocitos y el comino.
7. Cuando las patatas estén casi hechas, añadir los fideos.
8. Cuando los fideos estén casi cocidos, poner el pescado y el majado de ajo y comino.
9. Añadir sal al gusto.
10. Dejar reposar 15-20 minutos.

### Final y presentación:

Servir en plato hondo.



**Pescados con arte**  
Pesca responsable en tu cocina

Diciembre



# Pulpo

*Octopus vulgaris*



Asociación Columbares

## Hábitat y comportamiento

Este céfalópodo 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...

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).

Ten en cuenta siempre las tallas mínimas comerciales. Así, evitaremos la pesca de “pezqueñines” y colaboraremos con la gestión sostenible de los recursos pesqueros.



# La receta



del chef Francisco Parra



## Pulpo seco de Águilas

Tienda Gourmet "El rey de abastos"  
(Plaza de Abastos de Águilas)  
Pza. Juez de Paz Jm Guillén, 4  
30880 Águilas

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 pulpo (mínimo 2 kg)
- Aceite de oliva virgen extra
- Limón

### Preparación:

1. Congelamos durante 2-3 días un pulpo de al menos 2 kg (imprescindible este peso mínimo, dado que durante el secado el pulpo perderá un porcentaje muy alto de su peso).
2. Lavamos el pulpo con agua y sal.
3. Abrimos la cabeza y limpiamos vísceras, ojos y boca, con precaución al manejarlo con el cuchillo porque su piel se mueve mucho.
4. Cortamos la separación que hay entre dos de sus patas, haciendo un corte vertical amplio que nos permita abrir el pulpo para que todas sus patas queden en línea.
5. Damos un pequeño corte entre las patas para que éstas queden bien separadas cuando lo colgemos ya que, si no es así, no se secaría en la parte en la que se tocan y podría estropearse su secado.
6. Para abrir el pulpo usamos unas cañas: una se coloca entre la primera y la última pata, de forma que queden separadas y haga de "percha". Después colocamos otra, más pequeña, en la cabeza, para que ésta se mantenga también abierta. Alrededor de esta última caña se pasa un pequeño hilo de cordel que nos servirá para colgar el pulpo.
7. Colocamos el pulpo en un lugar en el que corra el aire, donde esté protegido del sol y los insectos. Para ello, utilizamos una mosquitera para colocarla a su alrededor o una "fresquera".
8. Durante el secado, es imprescindible que el pulpo siempre esté al fresco, pero no al sol directo, ya que podría secarse en exceso y de forma muy rápida.
9. El tiempo de secado dependerá del tamaño del pulpo y de la humedad ambiental, pero lo normal será que entre 5-8 días ya esté listo. Notaremos cómo la piel se seca y pierde gran parte de su peso.

### Final y presentación:

1. Tradicionalmente, cocinamos el pulpo a la brasa, aunque también podemos hacerlo a la plancha.
2. Servimos unas láminas o trocitos de las patas de pulpo, acompañados con aceite y limón.

## *Mis notas:*



AsociaciónColumbares



# Pescados con arte

## Pesca responsable en tu cocina

+ INFO:

T: 868 975 494 - [pesca@columbares.org](mailto:pesca@columbares.org)

 /AsociacionColumbares -  /Asoc\_Columbares

### ASOCIACIÓN COLUMBARES

Adrián Viudes, 9 - Beniaján 30570. MURCIA

T: 968 824 241 - F: 968 820 320

[asociacion@columbares.org](mailto:asociacion@columbares.org)

[www.columbares.org](http://www.columbares.org)

FINANCIADA:



COLABORA:



**Fornet**®

