



Asociación Columbares

San Pedro del Pinatar, 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)
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

Diseño y maquetación:

Fátima López - www.detiketa.com

Imprime:

Imnova, empresa de inserción

Fotografía: Pescado dorada en la isla Peñiguera del Mar Menor. José Luis Villaseca.



San Pedro del Pinatar, un mar para comérselo



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



Pescados con arte

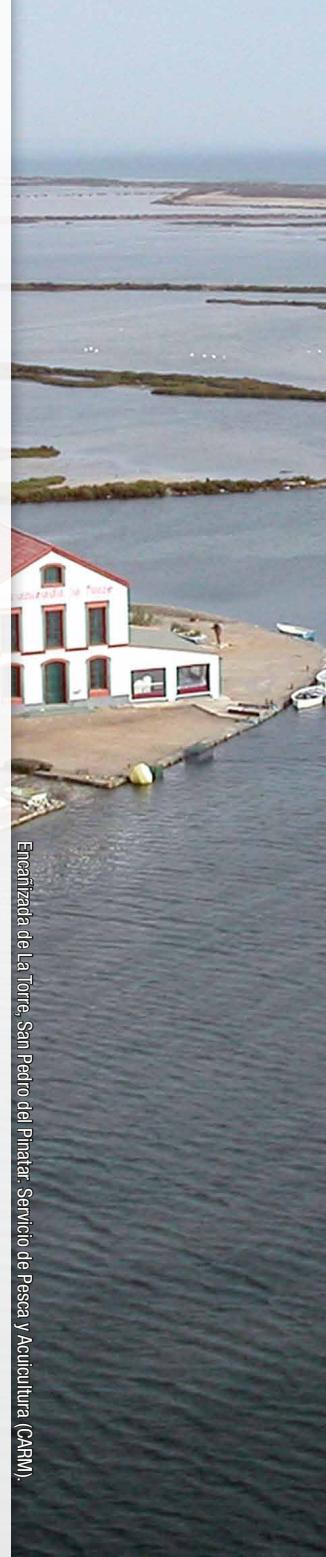
Pesca responsable en tu cocina

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.

Encantada de La Torre, San Pedro del Pinatar. Servicio de Pesca y Acuicultura (CARM).

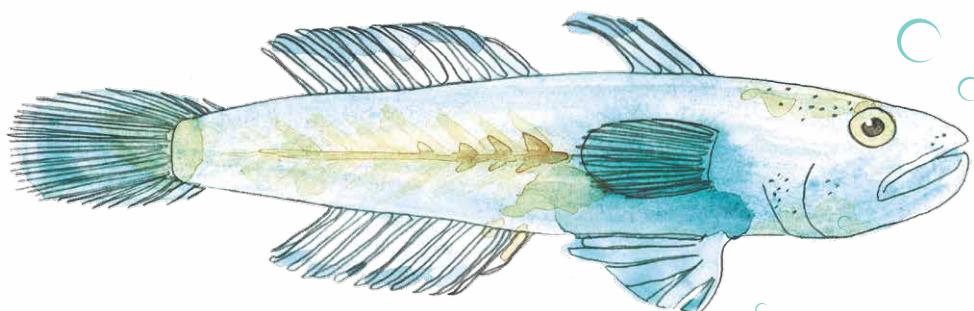






Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Enero



Chanquete

Aphia minuta



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

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

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

Arte de pesca artesanal

Artes de tiro.

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

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

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

Conocimiento ecológico local

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

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

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 Andreu Martínez
(Pepe "El Parras")



Albóndigas de chanquete a la marinera

Restaurante El Parras
Casino de San Pedro del Pinatar
Av. Emilio Castelar, 23
30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- 6 huevos
- 4 ajos picados
- 250 gr de chanquete
- 150 gr de pan rallado
- Sal al gusto
- Un chorro de aceite de oliva

Para la salsa marinera:

- 1 cebolla
- 1 ajo
- 250 gr de salsa de tomate
- 300 ml de caldo de pescado (el de la cocción de las albóndigas)

- 1 hoja de laurel
- 15 gr de perejil picado
- Unas hebras de azafrán
- Una pizca de sal
- Un chorro de aceite de oliva

Preparación:

1. Poner los huevos en un recipiente, batir un poco, incorporar el resto de ingredientes y mezclar bien con una pala de madera.
2. Añadir pan rallado hasta que espese un poco, lo suficiente para poder hacer con las manos unas bolas de masa de tamaño mediano (hay que tener en cuenta que al hervir se agrandarán un poco).
3. Poner un chorro de aceite en una sartén e irriendo las albóndigas un poco para que se doren.
4. A continuación, pasarlas a un caldo ligero de pescado y cocinar durante una hora y media aproximadamente.
5. Mientras se cuecen las albóndigas, preparamos la salsa marinera,riendo la cebolla, el ajo, la salsa de tomate y el laurel. A este sofrito añadimos también un poco del caldo de cocción de las albóndigas (o caldo de pescado).
6. Posteriormente, preparar un majado con aceite de oliva, azafrán, perejil picado y un poco de sal. Dejamos que macere mientras se terminan las albóndigas y luego mezclamos el majado con la salsa marinera.
7. Para finalizar, añadimos las albóndigas a la salsa marinera y cocinamos unos minutos.

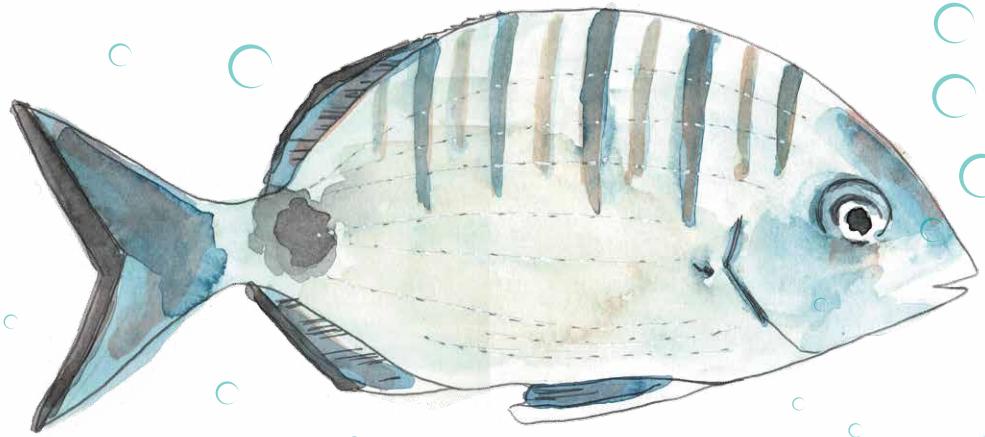
Final y presentación:

Presentamos las albóndigas con la salsa marinera y un poco de perejil picado por encima.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Febrero



Sargo,
sargo blanco

Diplodus sargus sargus



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

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

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

Arte de pesca artesanal

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

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

Conocimiento ecológico local

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



Es sostenible

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

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

Atiende a su talla mínima: 15 cm.

Responsable en el mercado...

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 José Chinchay Malacatus



Lomillos de sargo al aroma de trufa sobre salsa de ajo negro y espárragos trigueros

Restaurante El Rubio 360º

C/ Magallanes, 8

30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| - 1 kg de sargo | - 20 gr de mantequilla | aromatizado de trufa |
| - 1 manojo de espárragos | - 20 gr de chalotas | - 10 ml de vino blanco |
| trigueros | - 20 gr de trufa | - Sal |
| - 20 gr de ajo negro | - 1 pizca de aceite | - Pimienta negra molida |

Preparación:

1. Limpiamos el pescado, sacando con precisión los lomos sin las espinas. Salpimentamos al gusto y reservamos.
2. Para la salsa de ajo negro:
 - a. Preparamos un fumet de pescado con las espinas y la cabeza.
 - b. Hacemos un reffrito en una sartén con la mantequilla y las chalotas hasta que doren. Añadimos entonces el vino blanco, el ajo negro y una taza de fumet.
- c. Dejamos reducir y, cuando esté listo, pasamos por una batidora.
- d. Pasamos la salsa por un colador chino y ponemos nuevamente al fuego, sazonando al gusto.
3. Pasamos los espárragos por una plancha brevemente y reservamos.
4. Pasamos también los lomos de sargo por la sartén con un poco de aceite aromatizado de trufa.

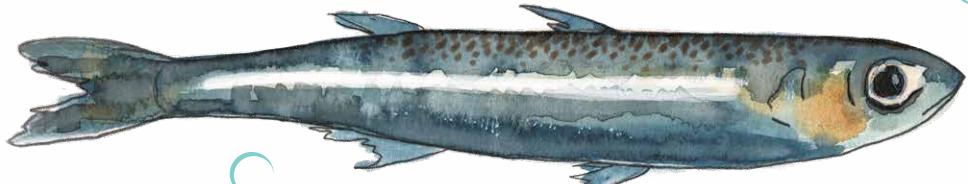
Final y presentación:

1. Emplatamos en plato hondo, disponiendo en la base del plato la salsa de ajo negro.
2. Encima de ésta alternamos los lomos de sargo con los espárragos, formando una figura circular.
3. Finalmente, rallamos por encima la trufa negra para darle el último toque antes de degustarlo.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Marzo



**Chirrete,
pejerrey**
Atherina spp.



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Las diferentes especies de chirretes que habitan nuestras costas no sobrepasan los 20 cm de talla máxima. Los chirretes muestran hábitos gregarios, formando grandes grupos que se mueven a alta velocidad como estrategia de defensa ante los depredadores.

De color plateado intenso que llega a provocar brillos, son fundamentalmente carnívoros, alimentándose sobre todo de pequeños crustáceos tanto planctónicos (copépodos) como bentónicos, así como de gusanos, moluscos e incluso larvas de peces.

Arte de pesca artesanal

Morunas y chirreteras.

La chirretera es, en realidad, un tipo de moruna adaptado a la captura de esta pequeña especie, diferenciándose de la moruna por las dimensiones del arte y, cómo no, por las dimensiones de la luz de malla, siendo mucho menor en la chirretera.

Este arte consta de una pared de red denominada travesía que se cala perpendicular a la costa para impedir el paso de los peces que, al encontrarse la red, la bordean. La travesía desemboca en otras dos zonas de red en forma de espiral que se llaman caracoles y que dirigen a los ejemplares hacia el copo o lugar donde posteriormente se realiza la pesca.

Otro ejemplo de moruna adaptado a una especie en particular dentro del Mar Menor es la llamada “langostinera”, creada -como su nombre indica- para la captura de este apreciado marisco.

Conocimiento ecológico local

El chirrete vive generalmente cerca de la superficie en aguas litorales, aunque en invierno se desplaza a aguas más profundas de fondos arenosos.

Suele realizar migraciones desde la costa a ríos y estuarios.



Es sostenible

El pez denominado chirrete son, en realidad, tres especies distintas pero que se asemejan mucho entre ellas y son difíciles de distinguir incluso para los expertos, diferenciándose sobre todo por su hábitat (en función de si prefieren aguas lagunares o marinas). Por ello, se comercializan indistintamente estas especies, a veces incluso mezcladas. A la hora de su consumo, también el sabor es similar.

Atiende a su talla mínima: no tiene.

Responsable en el mercado...

Consume pescado de temporada, es más sabroso y mucho más sostenible. De esta forma, estarás contribuyendo a mejorar la situación de sobreexplotación de nuestros océanos. ¿A alguien se le ocurriría comer sandía en enero?

Este mes, te recomendamos algunas otras especies de peces como rubios y congrios.



La receta



del chef **Manuel Víctor Trives Escudero**
(asesorado por Alfonso García García)



Chirretes con picada de frutos secos y mahonesa de lima

Empresa Turismo Marinero Murcia
Lonja de Pescados de Lo Pagan, s/n
30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| - 500 gr de chirretes | Para la picada: | Para la mahonesa de lima: |
| - 250 ml de aceite de | - 100 gr de almendras | - 1 huevo |
| oliva virgen extra | - 100 gr de avellanas | - 170 ml de aceite de |
| - Harina de garbanzos | - 20 gr de tomate | girasol |
| (cantidad al gusto) | liofilizado | - 1 lima |
| - Sal | - 5 gr de perejil | - Sal |

Preparación:

1. Lavamos los chirretes con abundante agua fría, dejamos escurrir y añadimos sal al gusto.
2. Picamos el perejil muy fino, así como las almendras y las avellanas.
3. Para la mahonesa, batimos el huevo con el zumo y la ralladura de la lima. Mezclamos bien, agregamos la cantidad de sal deseada y vamos montando la mahonesa, añadiendo el aceite de girasol poco a poco mientras seguimos batiendo. Para conseguir la textura correcta, se recomienda usar la batidora apoyada en el fondo del vaso batidor sin moverse mientras añadimos el aceite.
4. Añadimos el tomate liofilizado junto con el perejil picado y mezclamos todos los ingredientes de la picada. Reservamos.
5. Rebozamos los chirretes en la harina de garbanzos. Recomendamos no excederse para que no quede una fritura demasiado aceitosa.
6. Freímos los chirretes en el aceite de oliva. Es importante que el aceite esté a 180º C para una buena fritura. Una vez dorados, secamos, escurrimos en papel absorbente y reservamos.
7. Pasamos los chirretes calientes por la picada, de manera que ésta quede adherida.

Final y presentación:

En un plato llano pequeño, dibujaremos una base con la mahonesa de lima sobre la que apoyaremos los chirretes fritos.



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

Abril



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...

Es un buen momento para degustar otras especies
accesorias artesanales como sargos o melvas.

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 Juan Serrano González



Arroz negro con tacos de pulpo

Restaurante Juan Mari
Av. Emilio Castelar, 113
30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 kg de patas de pulpo
- 320 gr de arroz bomba
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 2 bolsas de tinta de calamar
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:

1. Limpiamos las patas de pulpo y las ponemos a cocer en agua hasta que la textura quede suficientemente blanda. Se aconseja utilizar un palillo para ir comprobándolo de vez en cuando. Sacar y reservar el agua de cocción.
2. En una paellera al fuego, añadimos un chorro de aceite de oliva y, mientras se calienta, cortamos las patas y el pulpo en tacos pequeños.
3. Una vez esté caliente el aceite, se añade el pulpo a la paellera y se sofrié.
4. Por otro lado, pelamos los tomates y los rallamos. Cuando el pulpo esté sofrito, se añaden los tomates rallados y se sofrié todo junto.
5. Añadimos la tinta de calamar y removemos.
6. Incorporamos el arroz y le damos unas vueltas junto con el resto de ingredientes sofritos.
7. Picamos muy fino 2 dientes de ajo y los añadimos a la paellera, junto con el caldo de cocción del pulpo.
8. Ajustamos el punto de sal y dejamos cocer unos 20 minutos el arroz, llevando cuidado de que no se pase y añadiendo más agua de cocción si fuera necesario.
9. Dejamos reposar 10 minutos tras apagar el fuego.

Final y presentación:

El plato se presenta en raciones pequeñas.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Mayo



Agujeta,

aguja
Belone belone



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Especie pelágica litoral de hábitos migratorios que vive cerca de la superficie del mar y que se acerca a la costa durante los meses estivales para reproducirse. Esta proximidad a la superficie marina le facilita dar saltos fuera del agua para escapar de potenciales depredadores. Suele ir en grupos de individuos de talla similar, a veces muy numerosos.

Su coloración es verdosa o azul oscura, con los flancos plateados y el vientre amarillento. Puede alcanzar más de un metro de longitud.

Es un pez que se alimenta fundamentalmente de pequeños peces.

Arte de pesca artesanal

Solta, agujetera.

La solta es un arte similar a la bonitolera o melvera pero destinado a la captura de otros peces migratorios que viajan bordeando nuestras costas, diferenciándose fundamentalmente dichos artes por la duración del tiempo que está calado el arte y la luz de malla. La bonitolera suele estar calada durante toda la noche, mientras que la solta apenas permanece calada un par de horas. Esta red se cala perpendicular a la línea de costa (uno de los extremos va a la orilla) formando un codo en su parte más alejada de la costa, tal como se hace con la bonitolera. La solta destinada a la captura de agujeta recibe el nombre de agujetera.

Conocimiento ecológico local

Esta especie se aproxima más a la costa durante los meses de verano.



Es sostenible

Se distingue bien de otras especies porque tiene el cuerpo alargado y relativamente fino. Las mandíbulas acaban de forma muy puntiaguda asemejando una “aguja”.

Atiende a su talla mínima: 25 cm.

Responsable en el mercado...

Cuando vayas a comprar pescado no olvides fijarte en el etiquetado. Podemos elegir pescado capturado en nuestro litoral y con artes de pesca respetuosas con la conservación marina.

Apuesta esta primavera por otras especies con infinitas posibilidades culinarias, como la melva, la jibia, el espetón o el mújol.



La receta



de la chef Cristina Mena Sellés



Aguja empanada con ensalada de algas y crujiente de cebolla

Asociación Hippocampus

Centro de Visitantes "Las Salinas" Parque Regional Salinas y Arenales de San Pedro
Av. de las Salinas, s/n
30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---|--|--------------------|
| - 4 agujas | - Algas (Wakame, Kombu y espagueti de mar) | - Vinagre de arroz |
| - Pan rallado | - 250 gr de tomate Cherry | - Aceite de oliva |
| - 1 huevo | - Cebolla crujiente | - Sal negra |
| - Variedad de lechugas (brotes tiernos) | | |

Preparación:

1. Lavamos y limpiamos las agujas, retirando las espinas y sacando los lomos. Al ser un pescado muy fino, debemos llevar cuidado de que no se estropeen al sacarlos.
2. Maceramos las algas, dejándolas 5-10 minutos sumergidas en vinagre de arroz. También pueden cocerse, aunque en este caso sólo las hidrataremos.
3. Empanamos los lomos, pasándolos por huevo batido y luego por pan rallado.
4. Freímos los lomos en una sartén con abundante aceite de oliva caliente. Una vez terminados, secamos en papel absorbente y reservamos.
5. Para preparar la ensalada, mezclamos las algas hidratadas con los brotes tiernos y los tomates Cherry cortados.

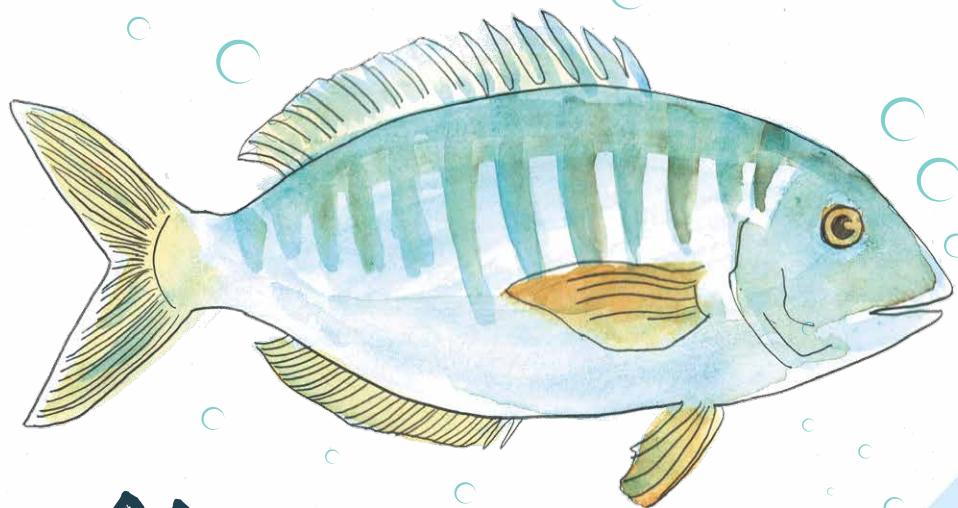
Final y presentación:

1. Presentamos en un plato amplio. La ración por persona será de dos lomitos empanados, en un lado del plato.
2. Como acompañamiento, montamos en el otro lado la ensalada de brotes tiernos y algas con un molde circular.
3. Añadimos por encima un poco de cebolla crujiente, aceite y sal negra al gusto.



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 muy abundante en el Mediterráneo (excepto en el Mar Negro), puede llegar a vivir unos 12 años y tiene una característica particular: cambia de sexo con la edad, siendo primero macho y después hembra, lo que se conoce como "hermafrodita protándrico".

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

Arte de pesca artesanal

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

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

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

Conocimiento ecológico local

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



Es sostenible

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

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

Atiende a su talla mínima: 20 cm.

Temporada óptima de consumo: todo el año.

Responsable en el mercado...

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

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



La receta



del chef José Antonio Lacal

Magre sanjuanero del Mar Menor

Restaurante La Valeta Gastrobar Lounge
Club Náutico Lo Pagán
Explanada Reyes de España, 2
30740 San Pedro del Pinatar



Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| - 2 magres de 500 gr
cada uno | - 4 dientes de ajo | - Pimienta negra molida |
| - 8 pimientos verdes
de bola | - 200 ml de fumet
de pescado | - Aceite de oliva virgen
extra |
| - 2 cebollas | - 2 cucharadas de piñones | |
| - 1 kg de tomates
maduros | - Perejil | |
| | - Sal | |

Preparación:

1. Comenzamos lavando los magres para descamarlos posteriormente (conservamos la piel en el pescado).
2. A continuación, se lavan y pelan los tomates maduros, se trocean y se añaden en una sartén con aceite de oliva. Sofreímos lentamente removiendo de forma periódica.
3. Mientras tanto, se doran los magres por fuera en una sartén con aceite de oliva y se reservan. Se hace lo mismo con los pimientos de bola.
4. Cortamos los ajos en láminas y tostamos los piñones en la sartén con un poco de aceite de oliva. Reservamos los piñones.
5. Cortamos la cebolla en juliana y pasamos a pocharla en la sartén a fuego lento.
6. Una vez pochada, añadimos el ajo cortado en láminas, los piñones tostados, un poco de sal y un poco de pimienta negra.
7. Cuando los ajos comienzan a dorarse, añadimos el sofrito de tomate.
8. Para terminar la salsa se añade el fumet. Lo ideal es haberlo elaborado previamente usando restos de pescado de otro día, pero también puede usarse caldo de pescado precocinado.
9. Cuando la salsa se espesa retiramos del fuego.

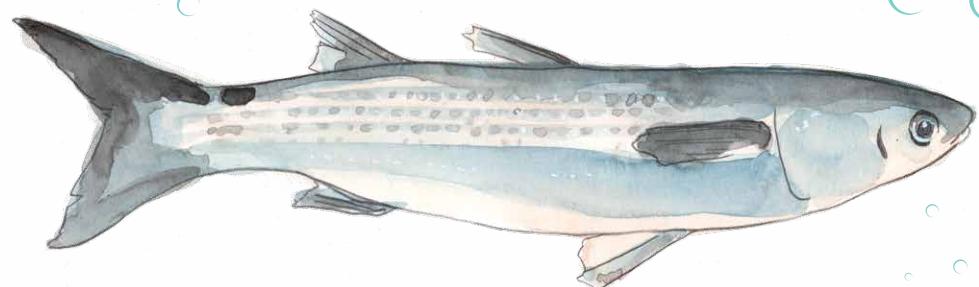
Final y presentación:

1. Colocar en el fondo del plato un poco de la salsa realizada con el sofrito.
2. Encima se disponen los magres dorados. Se aconseja haberles realizado varios cortes en el lomo en vertical para una degustación más cómoda.
3. Finalmente se colocan los pimientos en los laterales del plato (aunque también pueden cortarse a láminas y añadirlos por encima del pescado).
4. Se añade perejil picado al gusto.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Julio



Mújol,

galupe, lisa

Mugil spp.



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

De cuerpo alargado y cilíndrico, los mujílidos son un grupo de peces de tamaño diverso, algunas de cuyas especies pueden alcanzar casi un metro de longitud. Los mójoles son generalmente de color azulado oscuro por el dorso y plateado por los flancos. Se caracterizan por presentar dos aletas dorsales bien separadas: la primera con espinas y la segunda con radios blandos y una aleta caudal bien desarrollada.

De hábitos muy superficiales, no suelen sobrepasar los 20 metros de profundidad, si bien algunas especies se acercan al fondo para alimentarse. Viven generalmente en las proximidades costeras formando bancos.

Poseen una dieta muy variada en función de la especie, pudiendo alimentarse de detritus, algas, plancton y pequeños invertebrados. Esta especie tiene unos dientes muy pequeños y casi imperceptibles.

Arte de pesca artesanal

Líneas de mano, anzuelos, redes de enmalle.

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

Este grupo de peces son capaces de aguantar tanto aguas hipersalinas como de bajo contenido en sal, pudiendo encontrarlos remontando ríos, en estuarios o incluso en salinas.



Es sostenible

A varias especies de mugílidos de nuestras costas se les denomina comúnmente mójoles. Todas las especies son muy similares y difíciles de distinguir, de ahí que se les denomine por igual.

Su carne blanca y de sabor delicioso es utilizada tradicionalmente en Murcia para los calderos. Sin embargo, en algunos lugares como Almería, al ser una especie asociada a aguas portuarias y estancadas, no es muy apreciada y casi es considerada una especie de descarte.

De cara a su compra, debemos fijarnos en el etiquetado para saber si ha sido capturada en encañizada o con otro arte de pesca artesanal.

Atiende a su talla comercial: 16 cm.

Responsable en el mercado...

Un correcto etiquetado da toda la información necesaria y permite elegir el pescado más sostenible. Con el actual reglamento de la UE en el pescado fresco y congelado se debería indicar, entre otros:

- **Método de pesca:** Elige las más selectivas como el trasmallo, las nasas, el palangre...
- **Zona de captura:** A veces el pescado se descarga en puertos cercanos pero viene de lejos. Mira que se haya capturado cuanto más cerca mejor.

Este verano te recomendamos especies de pescado como el magre, el espetón o la melva para preparar tus recetas.



La receta



del chef Frank Gómez



Lomito de mújol con emulsión de lima

Restaurante La Casa del Reloj
Av. Dr. Artero Guirao, 1
30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| - Mújoles (720 gr de lomos limpios) | - 230 gr de manzana Golden | - Jengibre |
| - 1 kg de sal gorda | - 100 ml de vino fino | - 1 lima |
| - 30 gr de cilantro picado fresco | - 60 gr azúcar moreno | - 1 naranja |
| - 300 gr de azúcar blanco | - 1 vaina de vainilla | - Salsa de soja |
| - 250 gr de espárragos trigueros frescos | - Goma xantana (0,005 gr/L) | - Aceite de oliva virgen extra |
| | - Gellexpresa (0,008gr/L) | |
| | - 1 limón | |

Preparación:

1. Limpiamos los mújoles y sacamos los lomos.
2. Ponemos los lomos en una salmuera, que prepararemos mezclando la sal gorda, el azúcar blanco y el cilantro. Esperamos 15 minutos y los pasamos por agua fría para limpiarlos.
3. Metemos en una bolsa de vacío los lomos con un chorrito de aceite y sellamos. Introducimos en el Ronner durante 18 minutos a 65°C. Pasado este tiempo, los sacamos de la bolsa y reservamos.
4. Sacamos tiras de la parte del tallo de los espárragos y los metemos en agua fría con hielo. Reservamos.

5. Para la crema de manzana asada:
 - a. Pelamos las manzanas y las metemos, junto con la vaina de vainilla, el vino y el azúcar moreno, en el horno a 180°C durante 20 minutos.
 - b. Una vez asadas, preparamos la crema usando el jugo que suelte la manzana para ligarla y añadiendo gellexpresa para darle mayor textura.
6. Para la salsa Ponzu de lima:
 - a. Cogemos el zumo de 1 limón, 1 naranja, ralladura de lima y de jengibre y un chorrito de salsa de soja. Mezclamos, probando poco a poco y ajustando las cantidades.
 - b. Ligamos la salsa con xantana y le damos textura de crema.

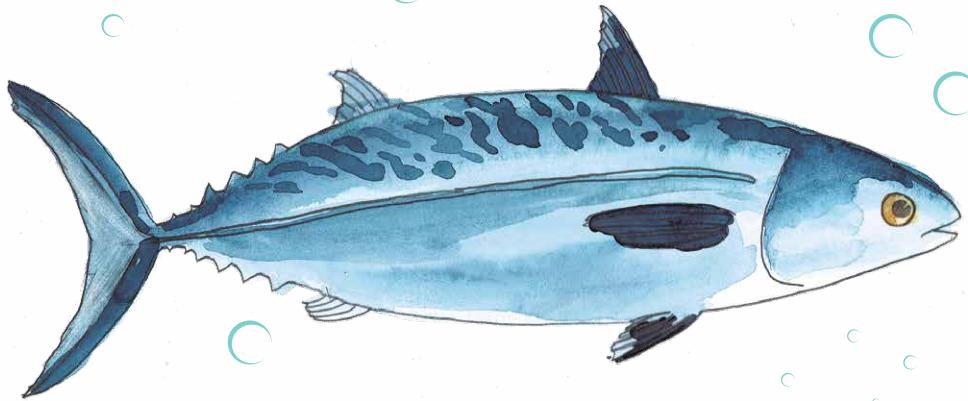
Final y presentación:

1. Disponemos los lomos salseados con la crema de manzana.
2. Decoramos el plato con micromezclum y acompañamos con verdurita de la huerta de temporada.
3. Acompañamos con el ponzu de lima y, justo antes de servir, salteamos levemente las tiras de espárragos con aceite muy fuerte, para que conserven la textura crujiente, y los añadimos por encima de todo.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Agosto



Melva,
melvera

Auxis spp.



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

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

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

Arte de pesca artesanal

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

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

Conocimiento ecológico local

Muchos pescadores artesanales llevan toda su vida en 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...

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
Inmaculada Serrano Barrales



Crepes rellenos de melva y marisco con salsa de pimientos y gamba roja

Restaurante Paloma II

Avenida del puerto 11 - 13

30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| - 250 gr de melva | - 4 cucharadas de mantequilla | - Sal |
| - 120 gr de harina | - 2 cebollas | - Pimienta molida |
| - 2 huevos | - 100 gr de cangrejo | - Aceite de oliva virgen extra |
| - 2 puerros | - 100 gr de pimiento morrón | <u>Para las crepes:</u> |
| - 2 cucharadas de queso rallado | - 200 gr de nata líquida | - 100 gr de harina |
| - 150 gr de gambas | - 2 gambas rojas | - 2 huevos |
| - 2 tazas de leche | | - 1 taza de leche |

Preparación:

Para las crepes:

- Poner en la batidora la harina, los huevos y la leche.
- Batir y dejar reposar 10 minutos.

Para la salsa:

- Batir los pimientos morrones con la nata líquida y las 2 gambas rojas peladas con un poquito de sal y pimienta.

Para la melva:

- Desmenuzar la melva.
- Picar las cebollas y los puerros en juliana.
- Derretir 1 cucharada de mantequilla en una sartén y rehogar las cebollas y los puerros 10 minutos.

- Agregar las gambas y, cuando cambien de color, añadir el pescado.
- Salpimentar, cocer un par de minutos y apartar.
- Engrasar una sartén antiadherente con mantequilla y dorar las crepes por ambos lados.
- Rellenar las crepes con el relleno de melva y colocarlas en una fuente refractaria.
- Cubrir las crepes con la salsa, espolvorear con el queso y meter en el horno hasta que estén doradas.

Final y presentación:

Servir bien caliente en plato llano.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Septiembre



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Vive generalmente en fondos rocosos y arenosos y praderas de *Posidonia oceanica* y *Cymodocea nodosa*, a profundidades de hasta 50-60 metros. Pueden aparecer individuos solitarios o en pequeños grupos. El hábitat de reclutamiento de los juveniles son las praderas de *Posidonia oceanica*, por lo que en áreas geográficas en las que esta planta está ausente no se encuentra la especie. Normalmente presenta sexos separados, aunque potencialmente son hermafroditas protándricos (primero son machos y después hembras).

Es un pez carnívoro que se alimenta de pequeños gusanos, crustáceos, moluscos y equinodermos, así como de otros invertebrados.

Arte de pesca artesanal

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

La chapa no es una especie objetivo debido a su pequeño tamaño y escaso valor comercial. Sin embargo, se trata de una especie accesoria capturada principalmente en trasmallos con luz de malla relativamente pequeña utilizados para la captura de otras especies de peces de mayor valor, tales como los salmonetes.

Al igual que con la red, para capturarlo con anzuelos, éstos también deben ser de pequeño tamaño.

Conocimiento ecológico local

La *Posidonia oceanica* es una planta marina con raíz, tallo y flores que vive únicamente en el Mediterráneo y que forma grandes praderas en los fondos arenosos (aunque también puede crecer sobre fondos rocosos) cercanos a la costa, que son considerados como auténticos bosques marinos. Para desarrollarse, estas praderas necesitan aguas de buena calidad, no contaminadas, transparentes y bien oxigenadas; por tanto, su presencia es indicadora de un medio marino con un buen estado ecológico.



Es sostenible

De la familia de la dorada o de los sargos (espáridos), se diferencia de otras especies de su género porque, aun teniendo también una mancha negra antes de la aleta caudal, posee un color amarillo verdoso en el dorso y plateado en los flancos y el vientre. Además, las aletas pélvicas son de color amarillo. También puede distinguirse de otras especies de sargos porque se trata de la especie de este grupo de menor tamaño de nuestras costas, alcanzando tan sólo una talla máxima de 27 centímetros.

Su carne es blanca y de sabor similar a otras especies de sargos. Su valor en lonja es bajo.

Atiende a su talla mínima: 15 cm.

Responsable en el mercado...

Consume pescado fresco: no sólo estarás apoyando a los pescadores de nuestras costas y favoreciendo una economía local sostenible, sino que además tendrás un producto de alta calidad, que conserva todas sus propiedades gastronómicas y nutricionales y con todo el sabor de nuestros mares.

Aprovecha la vuelta de vacaciones para variar tu consumo de pescado, probando especies como la llampuga o la brótola.



La receta



de los chefs

Baltasar Sánchez y Milagros Serra



Chapas fritas con pimientos y tomate

Restaurante El Jardín de sus Delicias
Av. Artero Guirao, 234
30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- 4 chapas
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 6 tomates maduros
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de azúcar

Preparación:

1. Desescamamos y limpiamos las chapas por dentro.
2. Ponemos una sartén al fuego con aceite de oliva y calentamos bien.
3. Freímos las chapas con un poco de sal y, cuando doren, las sacamos y quitamos el exceso de aceite, reservándolas sobre papel absorbente.
4. Por otro lado, cortamos los pimientos y los sofreímos brevemente. Podemos aprovechar el aceite del pescado en cantidad pequeña.
5. Antes de que se doren mucho los pimientos, añadimos los tomates rallados. Sofreímos durante 10 minutos aproximadamente y añadimos las cucharadas de azúcar para rebajar la acidez.
6. Removemos durante unos 2 minutos a fuego lento para caramelizar el tomate y reservamos.

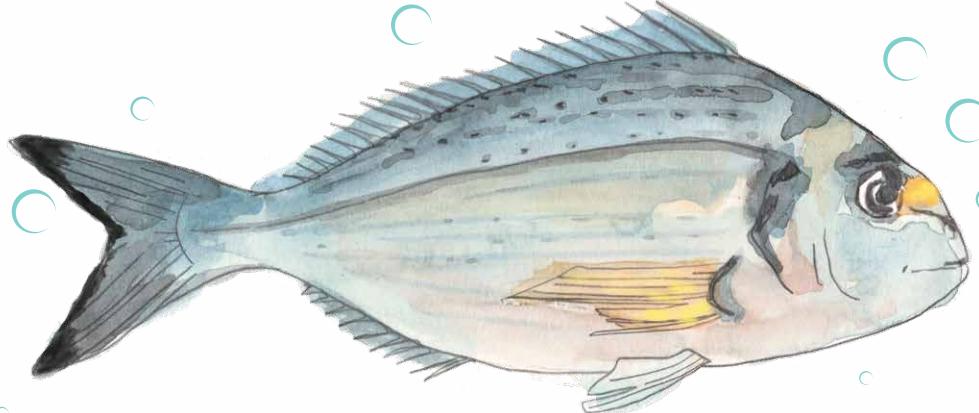
Final y presentación:

En un plato llano, servimos una ración de sofrito pequeña acompañando a la chapa frita. Podemos salpimentar al gusto antes de comerla.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Octubre



Dorado

Sparus aurata



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

La dorada es un pez de tamaño considerable (puede alcanzar hasta 70 cm de longitud y 17 kg de peso), que vive generalmente en fondos arenosos y sobre lechos de algas marinas, a profundidades de unos 30 metros, aunque los individuos de mayor tamaño llegan a los 150 metros. Especie sedentaria, suele ser solitaria o ir en pequeños grupos de individuos de talla similar. Es capaz de vivir en aguas salobres o hipersalinas de estuarios y lagunas costeras.

La dorada se alimenta fundamentalmente de moluscos, aunque puede comer otros invertebrados. Gracias a su fuerte dentadura, es capaz de triturar eficazmente las conchas de sus presas.

Arte de pesca artesanal

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

La encañizada es un arte milenario utilizado en esteros y lagunas consistente en un laberinto realizado con cañas que se clavan al fondo y redes que desembocan en una zona en forma de espiral conocida como paranza, desde donde los peces no son capaces de salir. Suelen situarse en los canales de comunicación entre las lagunas costeras (como el Mar Menor) y el Mediterráneo para aprovechar el paso de los peces de uno a otro. Este arte de pesca ya era utilizado por los árabes en la Edad Media y ha sido recuperado recientemente. Se trata de un arte tradicional que garantiza el recurso y aumenta su frescura, pues mantiene a los peces vivos hasta el momento de su captura.

Conocimiento ecológico local

La pesca de la dorada en la encañizada aprovecha la época estival en la que los ejemplares adultos entran en el Mar Menor para desovar, puesto que los alevines se alimentan y crecen con mayor seguridad dentro de la laguna para volver al Mediterráneo una vez alcanzada la madurez.



Es sostenible

De la familia de los sargos o del besugo (espáridos), se diferencia fácilmente de otras especies semejantes por la franja amarilla que une sus ojos (que le da nombre a la especie) y por las manchas negras y anaranjadas (la negra encima de la naranja) existentes en la parte superior de las aperturas branquiales.

Su carne es blanca y de sabor delicioso. Su valor en lonja es moderado. De cara a su compra, debemos fijarnos en el etiquetado para saber si ha sido capturada en encañizada, con otro arte de pesca o si proviene de acuicultura.

Atiende a su talla mínima: 20 cm.

Responsable en el mercado...

Como consumidor, aprende a identificar visualmente las distintas especies de peces. Así evitarás que te ofrezcan otras similares bajo el mismo pseudónimo o nombre común.

Este otoño, prueba a variar tu plato favorito con otras especies capturadas con artes de pesca artesanales, como el salmonete (ya sea de roca o de fango) o la brótola de roca.



La receta



del chef José Benito Pérez Gracia



Caldero con dorada del Mar Menor

Museo del Mar (Cofradía de Pescadores de San Pedro del Pinatar)
C/ Lorenzo Morales, 2
30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| - 2 doradas
(1 kg/ejemplar) | - 6 dientes de ajos | - 400 gr de arroz |
| - 4 ñoras | - 100 cl de aceite de oliva | - Agua |
| | - 400 gr de tomate | - Sal |

Preparación:

1. Comenzamos limpiando el pescado, lo troceamos y lo sazonamos, reservando aparte las cabezas. Ponemos el caldero (u olla en su defecto) al fuego con el aceite.
2. Limpiamos las ñoras, eliminando las semillas, y una vez abiertas, las añadimos antes de que se caliente el aceite. Deberemos tener precaución de que no se quemen, ya que adquieren un sabor amargo.
3. Una vez hechas se retiran y se ponen en un mortero junto con los ajos. Se muelen y se reservan.
4. Añadimos las cabezas del pescado al aceite. Este paso nos permite eliminar la acidez que haya podido coger el aceite. Una vez fritas se retiran.
5. A continuación, se le añade el tomate triturado al aceite y se deja sofreír.
- Una vez frito añadimos las ñoras trituradas con el ajo.
6. Esperamos 2 minutos y añadimos agua hasta llenar el caldero. En este paso también echaremos el pescado troceado dentro del caldero.
7. Cuando empieza a hervir, lo mantenemos 5 minutos y a continuación sacamos el pescado y reservamos. El caldo se cuela por si tuviera algún resto de escamas o espinas. Se añade un poco de nuevo al caldero y el resto se reserva.
8. Cuando el caldo vuelva a calentarse, echamos el arroz y rectificamos de sal, si fuera necesario.
9. Se dejará cocinando entre 18/20 minutos. Se debe hacer a fuego muy lento e ir añadiendo caldo si fuese necesario. Es importante ir probando de vez en cuando para que no se nos pase el arroz.

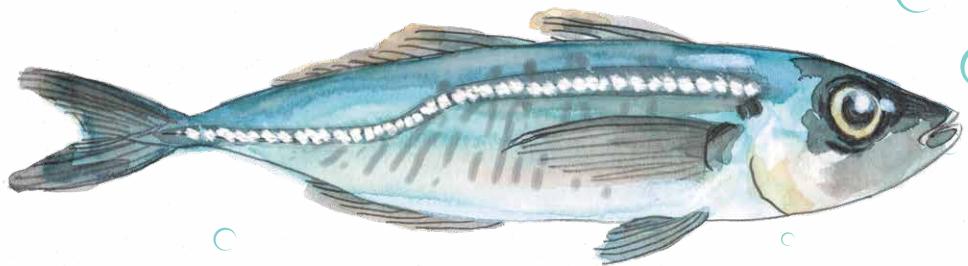
Final y presentación:

1. El arroz se sirve en raciones individuales en plato hondo.
2. El pescado, que se había retirado previamente, se dispone en un plato central para que se añada al gusto en el plato.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Noviembre



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 sólo 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...

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

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



La receta



del chef Daniel Ballesteros Marcos



Jurel al horno con verduras

Restaurante La Barra Del Mar Menor
C/ Campoamor, 85
30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|----------------------|-----------------------------|--------------------------|
| - 2 jureles (500 gr) | - 5 dientes de ajo | - Perejil |
| - 1 pimiento rojo | - 2 cucharadas de vinagre | - 2 vasos de vino blanco |
| - 1 pimiento verde | - 1 vaso de aceite de oliva | (Rueda-Verdejo) |
| - 1 cebolla dulce | virgen extra | |
| - 1 calabacín | - Sal | |

Preparación:

1. Cortamos todas las verduras: los pimientos en tiras, la cebolla en juliana y el calabacín en rodajas. Precalentamos el horno a 200 °C.
2. Picamos los ajos.
3. Limpiamos los jureles y les añadimos sal y aceite. Los disponemos entonces en un recipiente para meter al horno.
4. Salteamos un poco las verduras en una sartén con aceite de oliva y sal durante unos minutos. Añadimos al recipiente donde se encuentran los jureles.
5. Añadimos el vinagre y el vino blanco y metemos en el horno unos 18 minutos. Transcurrido este tiempo retiramos.

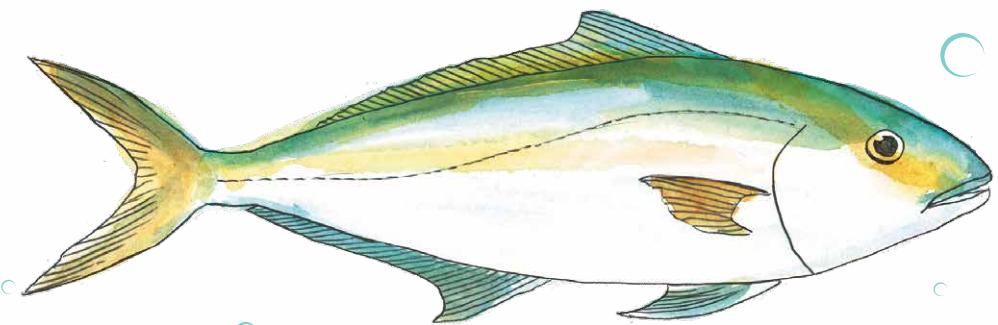
Final y presentación:

1. Servimos en plato llano medio jurel y una ración de verduras por persona.
2. Podemos espolvorear por encima un poco de perejil u orégano.



Pescados con arte
Pesca responsable en tu cocina

Diciembre



Lecha,
serviola

Seriola dumerili



Asociación Columbares

Hábitat y comportamiento

Especie altamente migratoria como la bacoreta o la 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...

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

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



La receta



del chef José Luis Jiménez



Lecha en asado tradicional

Restaurante Venezuela
C/ Campoamor, 1
30740 Lo Pagan, San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------|
| - 1 lecha (800 gr
aproximadamente) | - 3 dientes de ajo | - 1 limón |
| - 3 cucharadas de aceite
de oliva virgen extra | - 2 cebollas | - 1 vaso de vino blanco |
| - Fumet de pescado | - 2 tomates maduros | - Sal |
| - 3 o 4 patatas | - 1 cucharadita de
pimienta negra | |

Preparación:

1. Limpiamos el pescado, quitando espinas y cabeza (con las que también podríamos elaborar un fumet). Troceamos el pescado y reservamos.
2. Precalentamos el horno a 170°C.
3. Pelamos las patatas y las cortamos en gajos.
4. Preparamos una sartén con aceite para freír las patatas y, mientras tanto, cortamos en juliana el resto de verduras y los ajos en láminas.
5. Una vez que esté caliente el aceite, sofreímos las patatas y las verduras.
6. Una vez sofrito todo, vertemos las verduras sobre una bandeja de horno, formando una base sobre la que ponemos las patatas.
7. Añadimos el pescado encima del todo.
8. Salpimentamos al gusto y añadimos el aceite, un chorro de limón, el vino blanco y el fumet.
9. Metemos al horno durante aproximadamente 15 minutos.

Final y presentación:

Servimos en plato llano, pudiendo acompañar el plato con algunas rebanadas de pan.

Mis notas:



AsociaciónColumbares



Pescados con arte

Pesca responsable en tu cocina

+ INFO:

T: 868 975 494 - pesca@columbares.org

[f /AsociacionColumbares](https://www.facebook.com/AsociacionColumbares) - [i /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

FINANCIADA:



COLABORA:

