

SABOR A MAR

PATRIMONIO PESQUERO Y GASTRONOMÍA MARINERA

TÍTULO

Sabor a Mar: Patrimonio Pesquero y Gastronomía Marinera

EDITOR

Asociación para el Desarrollo de la Comarca del Levante Almeriense

COORDINACIÓN Y ADAPTACIÓN TÉCNICA

Grupo de Desarrollo Pesquero del Levante Almeriense

TEXTOS

Juan Valero Martínez

Inmaculada Torres Cano

Cristina Aniorte

Evangelina Adame Siles

Manuel Martínez Peinado

Victoria Lindsay-Jones

ASISTENCIA TÉCNICA

Surends. Consultoría y Asistencia técnica en desarrollo local

Pedro J. Cayuela Fernández

PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL

Quijada Producciones, S.L.

Manuel Berlanga Martínez

FOTOGRAFÍAS

Raquel Caparros

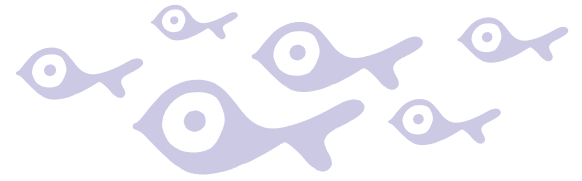
GDR y GDP Levante Almeriense

MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN

Industria Gráfica Huércal-Overa. (Almería)

DEPÓSITO LEGAL

AL 731-2013



Agradecimientos

Uno de los objetivos del Grupo de Desarrollo Pesquero del Levante Almeriense es la difusión del rico patrimonio pesquero y gastronómico de nuestra zona de pesca. Por ello, queremos agradecer a todos aquellos armadores, pescadores, rederos subastadores y lonjas de Garrucha y Carboneras, al sector de la acuicultura y a los grandes restauradores del Levante Almeriense su desinteresado apoyo a este proyecto.

Además, es de destacar la colaboración del Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea de la Junta de Andalucía que ha aportado su conocimiento para la divulgación de los valores nutricionales del pescado como alimento, así como a la Dirección General de Pesca y la Delegación Territorial de Agricultura y Pesca en Almería de la Junta de Andalucía.

Gracias por vuestro apoyo y dedicación

SECTOR PESQUERO

José Rico y Paco Rico. Pescadores Artesanales de Villaricos
Vicente González. Patrón Mayor de la Cofradía de Pescadores de Carboneras
Pedro López. Armador palangre de superficie de Carboneras
Alonso y José Quesada. Pescadores Artesanales de Garrucha y Presidente de la Asociación de Pescadores Artesanales GARCAVI (Garrucha, Carboneras y Villaricos)
Ramón Aguado, Enrique Aguado y Juan Belmonte, armador y pescadores de palangre de superficie de Carboneras
Luís Rodríguez. Pescador artesanal de Cabo de Gata y Presidente de la Asociación de Pescadores Artesanales del Parque (PESCARTES)
Carlos Llorens. Predomar
Alonso Vicente Fuentes. Redero
José Cervantes. Armador del arrastrero Bahía de Garrucha
Juan Cervantes. Expatrón mayor de la Cofradía de pescadores de Garrucha.
Simón Pérez. Asociación Productores de Pesca de Carboneras S.C.A.
Pedro Hernández. Gerente de Carbopesca S.C.A.
Y a todos los trabajador@s de las Cofradías de Pescadores de Carboneras, Garrucha y Carbopesca.

INSTITUTO EUROPEO DE LA ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA

Evangelina Adame Siles
Manuel Martínez Peinado
Victoria Lindsay-Jones

INSTITUTO ESPAÑOL DE OCEANOGRAFÍA.

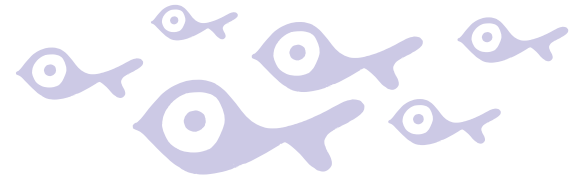
RESTAURANTES Y CHEF

Restaurante Sol y Playa. Ramón Venzal Pinilla
Chiringuito La Balsita. Lázaro Rico
Hotel Restaurante Donde Caparrós. Simón Caparrós
Restaurante Rincón del Puerto de Garrucha. Cristina Caparrós y Jaime Navarro
Hostal Restaurante Playa Azul. José Antonio Rico y María Rodríguez Velasco
Hotel Restaurante Alborán. Pedro Sáez Valero
Restaurante Isleta del Moro. Antonio Hernández, Antonia Hernández y Carmen Díaz
Restaurante Terraza Carmona. Ginés y Antonio Carmona
Restaurante Escanez. Francisco Escánez y Justa Díaz
Restaurante El Almejero. Pepe Rodríguez Ross y Pedro Moreno
Cafetería Sagoni. Marcos García Rodríguez
Restaurante El Rancho. Baltasar Pastor
Ana María Palenciano

COLABORADORES

Ayuntamientos de Garrucha y Carboneras
Carlos Abad
Carlos Mina Goñi
Juan Carlos Calvín
Ernesto Pedalito
Mario Sanz
Clemente Gerez





Presentación

Desde la constitución del Grupo de Desarrollo Pesquero del Levante Almeriense en 2010 y en concreto desde que comenzara mi labor como Presidente, siempre hemos tenido claro el objetivo que nos mueve, dar a conocer y revalorizar a un sector tan estratégico en todos los niveles como es el Sector Pesquero.

Este sector, invisible a los ojos de muchos, abastece nuestros restaurantes y pescaderías con productos pesqueros de alta calidad y valor nutricional. Pero el sector pesquero es mucho más que eso, su esfuerzo, valía y lucha diaria en un medio tan impredecible como el mar, ha marcado el carácter de los pueblos del Levante Almeriense y por ello su cultura. Promocionar los productos pesqueros, la cultura y gastronomía marinera del Levante Almeriense es la finalidad de este libro, como guinda del proyecto “Sabor a Mar”, proyecto integral de difusión.

Durante 2012, cada mes ha estado dedicado a una especie pesquera, junto con sus recetas tradicionales interpretadas por restauradores/as de la zona, 12 meses de gastronomía con fundamento, pues detrás de cada una de las recetas que se han ido ofreciendo, estaban las historias cotidianas, las vivencias y el oficio de las gentes de la mar hombres y mujeres del Levante Almeriense. En conjunto, un rico patrimonio por descubrir y valorar, aquilatado a lo largo de la historia.

Durante este tiempo, hemos mostrado el alto valor culinario de las especies pesqueras del Levante Almeriense a través de nuevas recetas pero también que hay más allá de cada plato, mejor dicho, que hay antes de cada plato.

Se ha tratado de una intensa labor de promoción del sector, utilizando las técnicas de marketing empresarial más actuales y efectivas: Video marketing online en redes sociales. Para ello, las especies pesqueras capturadas en el Levante Almeriense junto con sus recetas han sido las protagonistas de 24 capítulos correspondientes a 2 series audiovisuales online: “Descubre la Mar” y “Cocina la Mar” del Levante Almeriense.

A través de los capítulos de la serie “Descubre la Mar” las gentes de la mar de Villaricos, Garrucha, Carboneras La Isleta del Moro y Cabo de Gata, han promocionado en primera persona la Zona de Pesca y el patrimonio y actividades asociadas a la especie del mes, mientras que con la serie “Cocina la Mar”, hemos dado a conocer su gastronomía con la elaboración de recetas tradicionales a manos de nuestros restauradores/as.

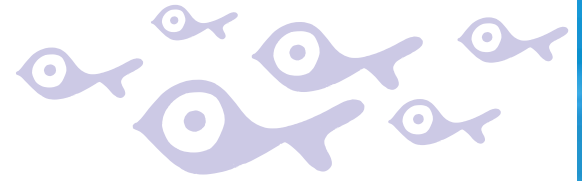
Por ello, y desde esta presidencia del Grupo de Desarrollo Pesquero del Levante Almeriense, le doy la enhorabuena al Consejo de Pesca y al equipo técnico, por la gestión del Programa de Desarrollo Sostenible de las Zonas de Pesca financiado por el Fondo Europeo de la Pesca y la Junta de Andalucía. Queremos agradecer a todos los seguidores de este proyecto, que ya cuenta con más de 170.000 visitas en la red, y que seguirá vivo para continuar descubriendo las maravillas de este rincón creado por los Dioses, como es el Levante Almeriense.

Antonio Jesús Rodríguez
Presidente del GDP Levante Almeriense



Prólogo.....	9
Introducción.....	11
Zona de Pesca Almería Oriental.....	13
El pescado en la alimentación mediterránea.....	17
Pescado fresco y de temporada.....	25
Recetario:.....	27
12 meses 12 peces	
Enero: Merluza.....	29
Febrero: Brótola.....	33
Marzo: Dorada.....	37
Abril: Jibia.....	41
Mayo: Atún Rojo.....	45
Junio: Lecha.....	49
Julio: Pulpo.....	53
Agosto: Pez Espada.....	57
Septiembre: Caballa.....	61
Octubre: Salmonete.....	65
Noviembre: Bonito.....	69
Diciembre: Gamba.....	73
Otras recetas	
Camarón al limón.....	76
Croquetas de emperador.....	77
Cuajadera de mero.....	79
Bibliografía.....	83





•• Prólogo ••

Este es el primer texto que escribo tras el fallecimiento de mi padre. Me llena de satisfacción y de orgullo realizarlo, por ello mi más sincero agradecimiento al Grupo de desarrollo Pesquero Levante Almeriense porque, tanto en este proyecto, como en otros que han llevado a cabo, siempre han confiado en la Familia Carmona y eso es muy importante para nosotros.

Pero cierto es que me hubiese gustado, como siempre hacía, leérselo a mi padre, porque solo bastaba su mirada y algunos gestos para saber que lo que estaba escribiendo iba por el buen camino.

A él le encantaba escribir textos gastronómicos y estudiar sobre la historia de la cocina, rescatar recetas y llevarlas a la práctica. No paraba un momento de pensar en nuevos proyectos, emprendedor nato y siempre quería lo mejor para poder contribuir a la grandeza de la Gastronomía Almeriense, Andaluza y Española. Por eso se que este prólogo le hubiese encantado, ya que los pescados y mariscos de nuestro litoral eran su "leitmotiv" y su promoción y defensa la razón de ser de Terraza Carmona, por ser ingrediente principal en nuestra cocina, tanto tradicional como de producto.

Antonio; "Si queremos que nuestros productos gocen de excelencia, tenemos que empezar por creer en ellos nosotros mismos", me decía mi padre y con razón, porque el valor culinario de nuestros pescados y mariscos es incalculable y el penúltimo eslabón de esta cadena, que somos los restauradores, debemos de ser los que más interés pongamos para que nuestros productos sean consumidos en mayor cantidad en nuestra comarca que en ningún otro sitio.

Con esta publicación, amas de casa y profesionales de la cocina ratificamos nuestro compromiso desde siempre con el producto y demostramos que la labor de los pescadores, armadores, personal de las lonjas y pescaderías en general, debe tener recompensa por su gran esfuerzo y sacrificio, ya que a su vez activan la economía comarcal.

...¿Y como hacerlo? no es difícil, solo con pensar un instante cuando nos encontremos delante de un mostrador inmenso de pescados y mariscos o estemos sentados en un restaurante leyendo la carta, - este si, este y este otro también son de "mi tierra" ¡vamos a pedirlos!.

Que me dicen de la jibia para hacer unos sabrosos gurullos artesanos y de la brótola o la pescada para freírla en buen aceite de oliva virgen extra almeriense. Las cuajaderas de lecha, dorada o pulpo son para "mojar pan" y la fritada de emperador "quita el sentido". Un caldo pimentón sin caballa no manifestaría la tradición culinaria de nuestro entorno y si no han probado todavía el ajo colorao con raya o rape (y también en mayo con atún rojo), no saben lo que se pierden. Los salmonetes al ajo blanco, abiertos y fritos con una capita de ajo de mortero y almendras o un sabroso bonito encebollado son para recordar que grande es el Levante Almeriense. Pero nuestras gambas, a la plancha con sal gorda, son el motivo fundamental para pensar que el arte de cocinar, pudiese dejar de ser efímero y disfrutar siempre de su rico sabor genuino.

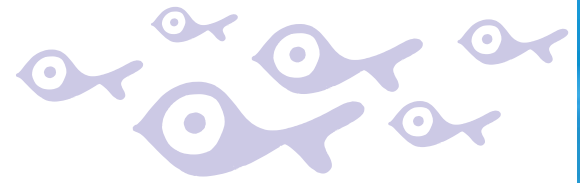
Ni que decir tiene los beneficios que aporta a nuestro organismo y sus propiedades nutricionales, sobre todo en la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares ya que los pescados son alimento fundamental en cualquier dieta equilibrada. Fuente natural de proteínas, vitaminas minerales, ácidos grasos, etc. "Sabor a mar" es sinónimo de "sabor a salud".

Si lo hacemos así, estoy seguro que la gastronomía nuestro sector pesquero y todos los que giramos en torno a ello, podremos seguir ofertando un turismo de calidad porque los habitantes, la cultura y las tradiciones de nuestra comarca así nos lo permiten. Y no dudemos que la gastronomía forma parte de la cultura de los pueblos, lo podrán comprobar cuanto lean este magnifico libro.

Mama; Dios ha querido que ahora solo me escuches tú cuando lo lea, pero estoy seguro que él estará orgulloso como nosotros, de tener una Madre como tú. Yo me guardo un "as en la manga" y es que gracias a vosotros, puedo firmar siempre ¡con el nombre de mi padre!

Antonio Carmona





•• Introducción •



La presente publicación es el resultado final de un gran proyecto promovido por el Grupo de Desarrollo Pesquero del Levante Almeriense y que ha contado con todo el apoyo del Sector Pesquero comarcal y el de la Restauración, con el objetivo de promocionar los productos, el patrimonio pesquero y la gastronomía marinera del Levante Almeriense

Con este proyecto, se ha pretendido dar a conocer los municipios de Garrucha y Carboneras como un territorio gastronómico y pesquero, y la gran cultura gastronómica que tiene la comarca alrededor de ellos.

En rasgos generales, Sabor a Mar pretende:

- > La valorización social del patrimonio cultural pesquero y la gastronomía marinera del Levante Almeriense.
- > Sensibilizar sobre los componentes del precio del producto.
- > Ampliar el nivel de conocimiento del valor culinario de las especies pesqueras y promocionar su consumo.
- > Sensibilizar sobre la relevancia del sector pesquero para la economía comarcal.

> Promoción y marketing territorial: un territorio con atractivo gastronómico basado en los productos de la pesca.

> Ofrecer una imagen renovada, fresca, desenfadada y libre de prejuicios del patrimonio pesquero y la gastronomía marinera del Levante Almeriense.

> Diversificar, cualificar y desestacionalizar la oferta turística a partir de recursos endógenos.

> Apoyar y promocionar a emprendedores y a la oferta turística de calidad que tienen en los productos pesqueros su modo de trabajo.

En esta edición el proyecto ha contado con un año de duración, con el objetivo de cerrar el ciclo de captura de la flota pesquera de nuestra zona de pesca, Garrucha y Carboneras. Para ello se han elegido 12 especies, una especie pesquera por mes de proyecto, que por su volumen de capturas, precio o por ser especies objetivo de la flota pesquera son importantes para nuestro territorio. Su difusión a través de la red ha sido todo un éxito que ya cuenta con más de 1.300 amigos en las redes sociales y más de 170.000 visitas y reproducciones en YouTube.



Mapa Topobarimétrico del Sureste Español

Fuente: INSTITUTO ESPAÑOL DE OCEANOGRAFÍA.



•• Zona de pesca Almería Oriental ••

La zona de Pesca Almería Oriental engloba a los municipios pesqueros de Garrucha y Carboneras.

GARRUCHA

La pesca tiene una gran tradición en el municipio, y aunque se aprecia un descenso generalizado en dicha actividad, mientras que otras están tomando más protagonismo, todavía sigue teniendo gran importancia para la economía, para la sociedad y para la cultura garruchera.

En 2011, la flota con puerto base en Garrucha estaba compuesta por 37 buques. Las modalidades más representativas son el arrastre de fondo y las artes menores, con 13 y 20 embarcaciones respectivamente.

El arrastre de fondo es la modalidad más importante, tanto por dimensiones de la flota como por el empleo que genera. Además en el puerto hay presencia de un cerquero y 3 palanqueros de superficie.

Una de las características fundamentales de la pesca en este municipio es la captura de la Gamba roja, que en cuanto a peso representa tan solo el 3,9%, por lo que es superada por la melva (44,4%), el jurel (9,5%), la lacha (4,8%) y la merluza (4,7%). Por detrás se sitúan la bacaladilla (3,7%), la brótola (3,4%) y el pez espada (2,4%) entre otros.

Pero en lo que más destaca la gamba roja es en cuanto al valor que alcanza, ya que pasa a representar el 44,4% sobre el total de las especies comercializadas. Muy por debajo están la merluza (6,3), la melva (5,7%), el salmonete (3,9%), el camarón soldado (3,6%), la brótola (3,6%), la cigala (3,4%), el pez espada (3,4%), la gamba blanca (2,9%), y el rape (2,3%).





CARBONERAS

Pueblo con una tradición pesquera muy fuerte, con gran capacidad de movimiento en busca de los recursos pesqueros, está situado dentro del Parque Natural de Cabo de Gata, en su límite más septentrional, lo que le da un atractivo especial.

La modalidad pesquera predominante es el palangre de superficie, llevando a cabo importantes desplazamientos en busca de sus capturas. Esto influye bastante en la vida del pueblo, pues hay grandes temporadas en las que los marineros están lejos de sus casas. Y como no, también influye en la economía, ya que cuando los barcos están en puerto las actividades incrementan su dinamismo.

La flota en Carboneras está formada por 65 buques, 37 de ellos se dedican al palangre de superficie. Así, hablar de palangre de superficie en Andalucía es hacer alusión a Carboneras, que dispone de la flota más importante en esta modalidad. La siguiente modalidad más numerosa en el puerto carbonero son los artes menores, mientras que el cerco, el arrastre de fondo y el palangre de fondo tienen mucho menos protagonismo.

De las principales especies comercializadas en lonja en peso hay que destacar el Pez Espada (43,7%), la Melva (30,8%), el algarín (4,3%), el atún rojo (4%), la Alacha (3,5%), la caballa (3,1%), la salema (1,8%), la bacoreta (1,7%) y el Jurel (10,4%). En cuanto al valor es también el Pez Espada el más representativo pero con mayor diferencia (64,9%), a continuación la Melva (9,1%), el Atún Rojo (8,4%), la gamba roja (4%), el voraz (3,4%) y el pargo (2,8%).

Ambos municipios se encuentran ubicados en el Levante Almeriense, rincón especial en el que el sol brilla casi los 365 días del año. Este territorio nunca dejará indiferente a



nadie con sus tradicionales pueblos marineros, sus antiguas poblaciones mineras, sus paradisíacas playas, sus espectaculares fondos marinos, su gastronomía marinera y de huerta.

El Levante Almeriense permite mantener un contacto directo con la naturaleza, y como paradigma de esa relación encontramos el Parque Natural Marítimo-Terrestre de Cabo de Gata-Níjar. Sus ecosistemas naturales, sus paisajes, sus calas infinitas y su alto valor ecológico y turístico lo convierten en uno de los espacios naturales españoles afectado por un mayor número de figuras de protección.

Sus numerosas calas son uno de los reclamos más importantes para acercarse al Levante Almeriense, muchas





de ellas casi vírgenes trasladan a los visitantes a otros tiempos. Ocultas en espacios recónditos, bañadas por sus cálidas aguas, y cubiertas por su arena fina, se convierten en playas paradisíacas.

Tanto sobre la superficie como bajo el mar, miles de especies sorprenden a los visitantes del Levante Almeriense. Entre su rica fauna marina se pueden encontrar jibias, erizos, estrellas de arena, crustáceos, salmonetes, herreras, tordos, hasta peces de colores como el reyezuelo, el verrugallo, el pez verde, la mojarras y a mayor profundidad, el mero, la morena y el rascacio. La comunidad de aves es otro de sus atractivos. Entre las más de 142 especies de aves catalogadas en las Salinas de Cabo de Gata se encuentran avocetas, flamencos, cigüeñuelas o el chorlito patinegro. Reptiles, anfibios y otros mamíferos como la víbora hocicuda, la culebra bastarda, la musaraña, el zorro, la comadreja o el tejón, también forman parte de esta gran familia. En cuanto al catálogo de vegetales está formado por más de 1.000 especies terrestres y hasta 250 marinas, entre las que se cuentan algunas de gran importancia ecológica como la Posidonia oceánica, endémica del Mediterráneo. Y otras que sólo podremos encontrar en esta zona como la aulaga mora, dragoncillo del Cabo, clavelina del Cabo, zamarrilla del Cabo, etc.

Los pueblos del Levante Almeriense mantienen su esencia porque han sabido conservar sus tradiciones. Desde los pequeños pueblos pesqueros como la Isleta del Moro o Villaricos con sus casas blancas y sus casetas para pescadores hasta los pueblos en los que aún permanece la huella de la historia recordando su esplendoroso pasado minero como Rodalquilar, o los ataques piratas que sufrieron Carboneras o Mojácar o la huella arqueológica que dejaron antiguas ciudades fenicias, romanas y árabes. Además de su valor económico y patrimonial, la pesca artesanal es una de las señas principales de la comarca y que ha logrado asentar a estos núcleos de población.

El arte está presente en cada rincón del Levante Almeriense. Piezas de esparto y de cerámica, jarapas y joyas marcan la tradición artística del lugar. Pero el Levante Almeriense es además un refugio para artistas que han sabido fusionarse con el ambiente como el argentino Ernesto Pedalino con su instalación de cubos multicolor en el puerto de Carboneras, o Clemente Gerez con su mosaico en la Lonja de Garrucha.

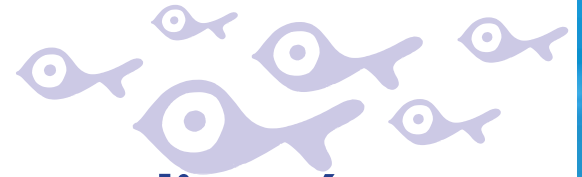
Y el séptimo arte también hace acto de presencia en el Levante Almeriense siendo escenario de cientos de películas desde los años 50 hasta la actualidad. Desde 'Lawrence de Arabia', 'Indiana Jones y la última cruzada', 'Cleopatra',



'Patton' a filmes más actuales como '800 balas' o 'Camino'. Los peculiares paisajes del desierto, sus acantilados, las playas vírgenes del parque natural Cabo de Gata-Níjar, y su espléndida luz han logrado que estos espacios se hayan convertido en plátos naturales de cientos de cintas.

Y si visitas el Levante Almeriense, es imprescindible probar su gastronomía. Platos tradicionales almerienses como los gurullos se entremezclan con la nueva cocina que reinventa la cocina típica. En la gastronomía del Levante Almeriense, la cocina marinera se fusiona con la cocina tradicional de tierra adentro, con la caza y las carnes de corral, así como con las verduras de la zona. Y entre los pescados que puedes degustar están los exquisitos galanes o las gambas rojas, los pargos, emperadores, brótolas, gallinetas, gallopedros... Y con las carnes, embutidos caseros, verduras y pastas realizadas artesanalmente se crean platos tan deliciosos como el trigo, el ajo colorao, las pelotas, los gurullos con perdiz, conejo o las migas. Bares y restaurantes preparan exquisitos platos, tapas y raciones para picar y degustar el verdadero sabor a mar del Levante Almeriense.

Y no todo son paisajes, naturaleza y comida, las actividades de ocio también tienen cabida. Deja un rato para disfrutar de tu tiempo libre con actividades de aventura más o menos arriesgadas, pero sobre todo divertidas. El clima, la belleza del paisaje y el valor ecológico del entorno, hacen del Levante Almeriense un escenario idóneo para la práctica de actividades al aire libre. Los deportes náuticos son los protagonistas con surf, vela, esquí acuático, snorkel, buceo, kayak o relajantes rutas en barco o bicicleta, una oferta para disfrutar de los privilegios de esta zona en pleno contacto con la naturaleza.



•• El pescado en la alimentación mediterránea ••

EVOLUCIÓN HISTÓRICA

El origen del consumo de pescado se remonta a la Prehistoria, época en la que el hombre primitivo aprendió a capturar peces de aguas de interior y más tarde del mar. Es por ello, por lo que se han hallado, ya desde la época Egipcia documentos escritos que narran como el pescado constituyó el primer suministro proteico del pueblo por ser un producto relativamente económico y accesible.

El inconveniente que se les presentaba con el consumo de este producto era lo perecedero que resultaba y la dificultad de su transporte a zonas alejadas de la costa. Es por este motivo, por lo que el crecimiento y difusión de la pesca, va en paralelo al establecimiento del comercio y obtención de la sal. Fue a partir de este momento cuando surgieron métodos de conservación basados en la desecación y en la salazón, lo que propició que las zonas costeras ricas en salinas fueran pioneras en la elaboración y comercialización de salazones, que pudieran ser transportados a lugares alejados de la costa.

En España los griegos intensificaron la creación de salinas a partir de la fundación de sus colonias en Ampurias y Rosas en el año 600 a.C. Posteriormente, Fenicios y Cartagineses fueron quienes exportaron sus productos a partir del siglo V a.C. desde Cádiz al resto del Mediterráneo.

Fue ya en plena expansión del Imperio Romano, cuando el pescado torna en uno de los productos protagonistas de este pueblo, puesto que declarados como grandes amantes de los productos del mar, crearon una gran indus-



tria, que incluía pesca en aguas libres, cría de peces en viveros y producción de numerosos productos derivados de la pesca. Crearon factorías como las de Sexi (Almuñécar), Abdera (Adra), Cartago Nova (Cartagena) o Gádir (Cádiz), en las que se procesaba el pescado en diversas preparaciones entre las que destacaba el garós o garum, que era una salsa realizada a partir de pescados como atún, caballa o sardina, prensada y fermentada, que constituía un complemento muy apreciado en las comidas romanas en las que se consumía mezclándolo con vino o aceite y que era exportada en cantidades importantes desde Hispania a la capital del imperio.

En Andalucía se sabe que incluían capas de diferentes hierbas aromáticas a la mezcla. Este preparado se removía unas tres o más veces diarias hasta llegarse a obtener una fracción líquida (liquamen), que era incluida en una cesta tupida donde se separaba de la fracción sólida o pasta (hallec), considerada de menor valor.

Este preparado industrial no era para consumo directo sino que constituía un saborizante para la elaboración del plato, cuyo éxito dependía de la habilidad del cocinero para añadir la proporción exacta de garum.

En la antigua Roma el pescado se convirtió en un producto de primera necesidad cuyo consumo se priorizó frente al consumo de carne, llegando incluso a poner en marcha la cría en cautividad para abastecer a toda la población.

Tras la caída del impero romano, con la llegada de los bárbaros, fue mermando el gusto del consumo de este producto en favor de la carne, sobre todo de caza. De hecho, en los abundantes documentos escritos que perduran de esa época, apenas existen menciones al pescado.

En la dietética árabe, tampoco estuvo muy presente el pescado, puesto que fue considerado un alimento poco saciante, que obstruía las vísceras y los órganos, y perteneciente a la alimentación cristiana, ya que lo consumían en cuaresma. En Al-Andalus, si constituyó un producto muy consumido sobre todo en las poblaciones costeras de clase media y baja. Aquí se mantuvo el interés por las factorías pesqueras asentadas por las civilizaciones anteriores, especialmente las dedicadas al atún en la costa gaditana. Según los escritos la principal industria pesquera de la época era la pesca de la sardina y la almadraba. Es en Almería donde el pescado era



considerado un alimento habitual de la clase humilde, que se alimentaba de lo que podía, mientras la clase más pudiente basaba su alimentación principalmente en el consumo de carne.

En época medieval los judíos consumían toda clase de pescados excepto crustáceos y moluscos que tenían prohibido por su estatus religioso.

Una vez superada la época de grandes hambrunas en plena edad media, el pescado pasó a constituir un alimento fundamental de la dieta de la clase más pudiente, la cual tenía acceso a una gran variedad de pescados.

Es por tanto que el consumo de este producto ha evolucionado a lo largo de los siglos, pasando de ser un alimento exclusivo en época del Imperio Romano a ser despreciado en la edad media por ser considerado perjudicial para la salud.

Posteriormente el cristianismo relegó el pescado a un papel secundario frente a la carne situándolo como producto de consumo en los períodos de abstinencia.

Es así como el pescado, a lo largo de la historia ha dejado atrás su papel de alimento inferior, de cuaresma o penitencial, llegando a consolidarse como uno de los alimentos más importantes de la dieta de los países bañados por el mediterráneo y cuyos valores nutricionales han sido puestos de manifiesto por diversos estudios epidemiológicos constituyendo así uno de los pilares fundamentales de la Alimentación Mediterránea.

NUTRICIÓN Y SALUD

El pescado es un producto que tanto por su plenitud de sabor y versatilidad culinaria como por sus propiedades nutricionales, que aportan importantes beneficios a nuestro organismo previniendo de ciertas enfermedades, constituye un alimento fundamental en lo que se considera una alimentación equilibrada y cardiosaludable.

Los pescados en general, presentan un contenido calórico bajo, son fuente de proteínas de alto valor biológico, pues su músculo es rico en aminoácidos como metionina o lisina, muy importantes para nuestro organismo. Aportan vitaminas hidrosolubles y liposolubles, minerales como sodio, potasio, calcio, hierro, yodo y fósforo y ácidos grasos.

Sus componentes principales son:

•Proteínas

Las proteínas son moléculas formadas por un gran número de unidades estructurales más simples denominadas





aminoácidos que se encuentran unidos por un enlace peptídico.

El consumo de estas moléculas por nuestra parte es muy importante, pues forman parte de la mayoría de las estructuras biológicas y participan en multitud de funciones imprescindibles para nuestro organismo:

- Catálisis enzimática
- Hormonas reguladoras de diversas actividades
- Anticuerpos
- Receptores celulares
- Contracción muscular
- Transporte de sustancias (Hemoglobina)

El contenido proteico del pescado varía del 15 al 24% en función de la especie. Estas proteínas son de alto valor biológico, pues contienen aminoácidos esenciales imposibles de sintetizar por el organismo humano, y convirtiendo en necesaria su ingesta a través de la dieta. Metionina, cisteína, treonina y lisina (imprescindible para el crecimiento de los niños) y triptófano (imprescindible para la formación de la sangre) son algunos de ellos. Consumiendo 200 gramos de pescado se superan las necesidades de estos aminoácidos.

Desde el punto de vista proteico, el pescado congelado presenta la misma riqueza que el fresco pero el "seco" como puede ser el bacalao, contiene una proporción mayor de proteínas, pudiendo llegar hasta el 60% (Tabla 1). ^(1,2)

•Lípidos

Los lípidos son biomoléculas orgánicas formadas principalmente por carbono e hidrógeno y en menor proporción oxígeno. A veces, también pueden contener fósforo nitrógeno y azufre.

Según su composición química los lípidos se clasifican en:

- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos insaturados
- Lípidos con ácidos grasos simples (triacilglicéridos y ceras)
- Lípidos con ácidos grasos complejos (fosfoglicéridos y esfingolípidos)
- Lípidos sin ácidos grasos (esteroides e isoprenoides)

El consumo de estas biomoléculas es muy importante para nuestro organismo pues contribuyen a funciones tan importantes como: reserva de energía, protección de

órganos como riñones, hígado y corazón, transporte de vitaminas liposolubles como la A, D, E y K, mantener estable nuestra temperatura corporal, etc.

El contenido en grasa entre las diferentes especies de pescados constituye el parámetro diferenciador que permite elaborar una clasificación de las distintas especies comestibles de pescado (Tabla 2):

•Pescados magros o blancos: presentan un contenido graso inferior al 3% y un valor calórico que oscila en torno a las 80 Kcal. Entre ellos se encuentran el bacalao, la merluza, el lenguado y el gallo.

•Pescados semigrasos: su contenido graso oscila entre el 3% y el 5% y un valor calórico de unas 80 a 140 Kcal. Un ejemplo de estos es la trucha.

Tabla 1. Composición por 100 g de las especies de pescado más consumido

	Proteína (g)	Fracción comestible (%)
Bacalao	17,7	75
Merluza	11,8	82
Salmón	20,2	79
Angula	16,3	100
Sardina	17,1	68
Lenguado	16,5	55
Trucha	15,7	52
Atún	23	94
Rodaballo	16,1	55
Pez espada	17	94

Fuente: Tabla de composición de Alimentos. J.Mataix. 4ª Edición 2003

Tabla 2. Valor energético (Kcal) y cantidad de grasa (g) por 100 g de las especies de pescado más consumido

	Energía (Kcal)	Grasa (g)
Bacalao	77	0,7
Merluza	63	1,8
Salmón	189	12
Angula	205	15,5
Sardina	153	9,4
Lenguado	80	1,4
Trucha	90	3
Atún	148	6,2
Rodaballo	97	3,1
Pez espada	110	4,3

Fuente: Tabla de composición de Alimentos. J.Mataix. 4ª Edición 2003

•Pescados grasos o azules: su contenido graso es mayor al 5% y su valor calórico es de entre 150 y 200 Kcal. Ejemplos de este tipo son la sardina, la caballa, el salmón y el atún.

El porcentaje de grasa en el pescado varía dependiendo de factores como la época del año (suelen ser mayores en verano y a principios de otoño, coincidiendo con la mayor presencia de alimento) y la edad (los pescados de mayor edad son más ricos en grasa, generalmente).

El perfil de ácidos grasos es muy variable, incluso dentro de la misma especie. Los más destacados son los ácidos grasos poliinsaturados, dentro de los cuales se encuentran los pertenecientes a la familia denominada "omega 3" (ω -3), como son el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el docosahexaenoico (DHA). El contenido de estos ácidos grasos es muy representativo en el pescado azul y su ingesta parece estar directamente relacionada con una disminución de ciertos factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares como son el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares. ^(5,6,9,10)

Los mecanismos biológicos por los que se podría producir esta reducción de riesgo coronario son: la estabilización de la membrana del miocito cardíaco, la disminución de la agregación plaquetaria, mejora del perfil lipídico, disminución de la presión arterial y reducción de los mecanismos inflamatorios a endoteliales. ⁽⁶⁾

Esta familia de ácidos grasos se sintetiza a partir de un precursor que es el ácido ω -linolénico, de carácter esencial y que necesita ser aportado a la dieta, estando presente en casi todos los aceites vegetales comestibles.

Además, el ácido eicosapentaenoico y el docosahexaenoico solo se encuentran en los pescados, especialmente en los grasos. Es importante tener en cuenta, que la síntesis de EPA y de DHA a partir del ácido ω -linolénico no se produce en cantidad suficiente para cubrir las necesidades fisiológicas de nuestro organismo por lo que es muy importante el aporte de estos ácidos grasos a través la dieta.

Como se ha mencionado, la ingesta de estos ácidos grasos es importante para nuestro organismo pues presentan diversas funciones fisiológicas:

•Modulan la expresión génica, interviniendo así en funciones cardiovasculares, inflamatorias e inmunitarias entre otras.

•Al formar parte de la estructura de la membrana celular (concretamente el ácido DHA), interviene en muchas de las funciones celulares, por lo que se necesita un aporte continuo de este ácido a lo largo de la vida. Son sobre todo

las células nerviosas y los fotorreceptores retinianos las que han mostrado más diferencias cuantitativas en su función a consecuencia de la cantidad de pescado consumido.

Actualmente existen evidencias científicas de que la ingesta de ácidos grasos ω -3 a través del consumo de pescados grasos, es muy importante para combatir diversas enfermedades:

•Cardiovasculares: su presencia reduce el nivel de triglicéridos sanguíneos y aumenta la vasodilatación arterial con una consecuente reducción de la presión arterial y de la agregación plaquetaria. ^(5,6,9,10)

•Inflamatorias: según diversos estudios reducen la sintomatología de diversas enfermedades inflamatorias como la de Crohn, colitis ulcerosa, artritis reumatoide y osteoartritis.

•Cáncer: su consumo habitual previene los cánceres de mama, próstata y colon. ^(11,12)

•Piel: presentan efectos beneficiosos sobre ciertas enfermedades de la piel como eczemas y psoriasis.

•Neurodegenerativas: diversos estudios epidemiológicos y experimentales sugieren que la ingesta de EPA y DHA, podría contribuir a la prevención y/o ser coadyuvantes en el tratamiento de algunas enfermedades psiquiátricas y neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer y la esclerosis múltiple. ^(7,8)

Entre los componentes lipídicos del pescado también existen otro tipo de ácidos grasos que se indican a continuación en la siguientes tablas (Tabla 3 y 4) ⁽⁴⁾

Tabla 3. Composición de ácidos grasos saturados y monoinsaturados de diferentes pescados por cada 100g

	AGS			AGMI	
	Ác. Mirístico	Ác. palmítico	Ác. esteárico	Ác. palmítico	Ác. oleico
Bacalao	0	0,08	0,02	0,01	-
Merluza	0,07	0,24	0,05	0,14	0,29
Salmón	0,38	1,5	0,31	0,71	2,7
Angula	0,82	1,95	0,19	1,73	3,88
Sardina	0,21	1,68	0,61	0,26	1,13
Lenguado	0,02	0,13	0,03	0,08	0,14
Trucha	0,14	0,51	0,15	0,15	0,45
Atún	0	1,12	0,43	0,19	1,17
Pez espada	0,11	0,73	0,21	0,24	1,04

Tabla 4. Composición de ácidos grasos poliinsaturados de diferentes pescados por cada 100g

	AGP						
	w-6 Ác. linoleico	a-linoléico	w-6 Araquidónico	w-3 EPA	Docosapentaenoico	w-3 DHA	Total w-3
Bacalao	tr	tr	0,02	0,08	0,01	0,18	0,28
Merluza	0,02	0,04	0,1	0,11	0,02	0,16	0,34
Salmón	0,17	0,1	0,05	1	0,32	1,26	3,28
Angula	0,14	0,57	0,13	0,11	0,1	0,08	1,06
Sardina	0,29	0,29	-	0,59	-	1,67	1,32
Lenguado	tr	tr	-	tr	0,03	0,12	0,43
Trucha	0,19	0,03	0,03	0,13	0,05	0,48	1,32
Atún	0,11	-	0,09	0,49	0,27	0,98	1,79
Pez espada	0,03	0,18	0,06	0,11	-	0,51	0,8

AGS: ácidos grasos saturados; AGM: ácidos grasos monoinsaturados; AGP: ácidos grasos poliinsaturados.

Fuente: Tabla de composición de Alimentos. J.Mataix. 4ª Edición 2003



• Vitaminas

Son sustancias químicas imprescindibles y no sintetizables por nuestro organismo que están presentes en pequeñas cantidades en los alimentos.

Su función es la de intervenir como catalizador en las reacciones bioquímicas de nuestro organismo asegurando el buen funcionamiento de las rutas metabólicas en las que intervienen.

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos:

- Hidrosolubles: solubles en agua
- Liposolubles: solubles en grasa

En el pescado existen concentraciones variables de vitaminas hidrosolubles como son las del grupo B (B_w, B₂ y B₃). Algunos pescados azules como las sardinas, arenques anchoas también son ricos en vitamina B₁₂.

También contiene vitaminas liposolubles como son la A, D y E, que se encuentran casi exclusivamente en los aceites de hígado, aunque también existe alguna cantidad en el tejido muscular de los pescados grasos (Tabla 5).

Estas vitaminas desempeñan funciones muy importantes para nuestro organismo, por ejemplo el caso de la vitamina D, que actúa como vehículo de transporte de calcio al interior del hueso. Esta es sintetizada con la ayuda de la exposición a los rayos solares, por lo que en los países bañados por el mediterráneo, apenas existen casos de déficit puesto que el clima y una dieta basada en el consumo de pescado cubren todas las necesidades de este nutriente. ⁽¹⁾

Tabla 5. Contenido en vitaminas del pescado por 100 g de alimento

	Vitaminas (µg)				
	A	D	B1(mg)	B2 (mg)	B12
Bacalao	10	tr	0,08	0,1	0,53
Merluza	tr	tr	0,09	0,09	1,1
Salmón	13	8	0,23	0,13	4
Angula	1000	110	0,17	0,32	1
Sardina	62,9	7,9	0,05	0,33	28,4
Lenguado	tr	tr	0,1	0,12	1
Trucha	26	tr	0,08	0,1	3,2
Atún	60	25	0,05	0,2	5
Pez espada	500	tr	0,1	0,1	5

Fuente: Tabla de composición de Alimentos. J.Mataix. 4ª Edición 2003

• Minerales

Los minerales, son sustancias químicas imprescindibles para asegurar un correcto funcionamiento metabólico

puesto que desempeñan un papel importante en la síntesis de hormonas, de tejidos, intervienen en reacciones bioquímicas, etc.

Entre los minerales más representativos del pescado se encuentran el sodio, el potasio, el calcio, el hierro, el yodo y el fósforo (Tabla 6).

El contenido en sodio del pescado fresco oscila entre los 20 (trucha y atún) y los 140 mg/100g (arenque y merluza) de porción comestible. Estos valores generalmente se ven incrementados fruto de la transformación a procesados como congelados, en conserva, ahumados o curados.

El pescado fresco es una buena fuente de este mineral, pues contiene de 200 mg/100 g (anguila y atún) a 400 mg/100g (bacalao, salmón, sardina y trucha).

El aporte de calcio es poco relevante, sobre todo en las especies de mayor envergadura. El pescado constituye una buena fuente de este mineral si se consumen con sus espinas especies pequeñas como son el boquerón o la sardina.

El hierro, presente en mayor cantidad en los pescados de mar es el de tipo hemo, más fácilmente asimilable por el organismo humano que el que se encuentra en las verduras. En mayor cantidad se encuentra en los pescados de mar, especialmente en los de carne oscura como son la anchoa o la sardina.

El pescado marino y el marisco son la principal fuente de yodo de nuestra alimentación. Junto con la sal yodada, contribuyen a paliar diversos problemas ocasionados por la falta de este mineral entre los que destacan el hipotiroidismo y el bocio.

El contenido en yodo oscila entre los 10mg en el atún, pasando por 37 mg del salmón, hasta 330 mg del mujol.

El pescado es una de las principales fuentes animales de fósforo, mineral esencial para nuestras células y que además interviene con el calcio en la formación de los dientes y huesos.

Tabla 6. Contenido en minerales del pescado por 100 g de alimento

	Minerales (mg)					
	Sodio	Potasio	Calcio	Hierro	Yodo	Fósforo
Bacalao	89	274	24	0,44	0	180
Merluza	100	270	33,1	1,1	18	190
Salmón	45	360	21	0,4	37	250
Angula	90	270	30	1	10	170
Sardina	100	20	50,4	2,7	29	258
Lenguado	100	230	30	0,7	30	260
Trucha	60	250	26	1	11	180
Atún	40	330	38	1,3	10	204
Pez espada	102	342	19	0,9	-	506

Fuente: Tabla de composición de Alimentos. J.Mataix. 4ª Edición 2003



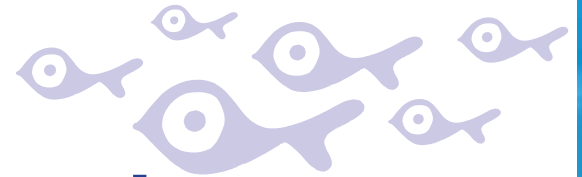
RECOMENDACIONES DE CONSUMO

Según lo anteriormente expuesto, se puede considerar al pescado un alimento con un valor nutricional excelente cuyo consumo se recomienda de dos a tres raciones por semana, dependiendo del resto de la aportación proteica de la dieta. Teniendo en cuenta que una ración de pescado se corresponde con unos 100-125 g, equivalente a dos o tres rodajas de pescado o un filete grande.

Un reciente estudio sugiere que los métodos de cocción mediante "microondas" y "hervido" como los que más aseguran la integridad de los ácidos grasos poliinsaturados del pescado. ⁽¹⁰⁾







•• Pescado fresco de temporada ••

En los mercados y pescaderías del Levante Almeriense nos encontraremos con productos de la pesca de extremada frescura procedentes de nuestras aguas y capturados por nuestra flota costera artesanal. Los altos niveles de frescura son consecuencia de la cercanía entre los caladeros donde se faena, y los puertos de descarga y venta de los productos. De esta forma, el pescado se convierte en un producto natural y equilibrado.

En el caso de los productos de la pesca, los consumidores asocian calidad con frescura, y la frescura se garantiza con una correcta manipulación de los productos y unas condiciones higiénico/sanitarias suficientes; que no son otras, que las establecidas en la normativa sanitaria aprobada para estos productos.

El pescado es uno de los alimentos más perecederos además de la necesidad de garantizar la calidad y seguridad de su consumo, es muy valorada la frescura del pescado, definiéndose como el producto pesquero con propiedades próximas a las que ofrece el pescado vivo.

Antes de llegar al consumidor, el pescado puede pasar por diferentes “manos”, del barco a la lonja, los canales de distribución y comercialización, el mayorista y el detallista. La evaluación sensorial, en la que se pueden observar los parámetros que determinan la frescura de un pescado, es un método muy importante a la hora de evaluar la frescura del pescado y su calidad.

La piel, los ojos, las agallas o la textura del pescado pueden darnos información sobre su frescura, así que con el fin de estandarizar y controlar de forma sistemática la calidad del pescado. Por ello, ojos brillantes y salientes, agallas de un rojo intenso, olor a mar y carne firme son algunos parámetros que podemos observar antes de elegir el pescado en el punto de venta.

Pescado de temporada

La estacionalidad de los alimentos no es tan rígida como antes. Ahora es posible disponer de casi cualquier producto cualquier día del año gracias a los avances tecnológicos de los sistemas de producción y de conservación.

No obstante, todo ser vivo tiene su ciclo biológico lo que explica que podamos hablar de verduras y hortalizas frutas, legumbres, carnes y pescados de temporada.



En el caso del pescado, además, se han creado reglamentos que ordenan la actividad pesquera, lo que determina que haya unas épocas de consumo preferentes por su mayor disponibilidad, mayor productividad, y en consecuencia, su mejor calidad y mejor precio. Todo ello en teoría, porque los cambios en el clima (olas de frío o de calor, tempestades...) pueden alterar el calendario de temporada.

El etiquetado y trazabilidad

En la actualidad las importaciones de pescado de otros caladeros son muy habituales, y por tanto encontramos productos pesqueros de cualquier parte del mundo en nuestros mercados. Por ello, para garantizar la frescura no olvides nunca fijarte en la etiqueta.

La normativa vigente en materia de identificación de productos pesqueros establece la obligación de informar a los consumidores en los puntos de venta, ya sea a través de una etiqueta, cartel o tablilla sobre la denominación comercial de la especie, el método de producción, el nombre de la zona de captura o cría y el modo de presentación y/o tratamiento.

1. Denominación comercial: Nos permite distinguir las especies que se capturan en nuestras aguas de aquellas que tiene otras procedencias.

2. Método de producción: Nos permite conocer si las especies proceden de la acuicultura, de la pesca extractiva en el mar o en aguas dulces.



3.Zona de captura o cría: Designa el origen geográfico de la captura o crianza. Si se trata de pesca de cultivo se indica el país de origen del producto; y si se trata de pesca extractiva, se debe indicar Atlántico Noreste o mar Mediterráneo, que hace referencia a la zona donde fundamentalmente faenan los barcos andaluces. Además, las lonjas andaluzas añaden la denominación “Andalucía” haciendo referencia a alguno de los siguientes caladeros: “Mar de Alborán”, “Estrecho de Gibraltar” o “Golfo de Cádiz”.

4.Modos de presentación y/o tratamiento de productos frescos se utilizan las siguientes abreviaturas:

- a. Evs.: eviscerado
- b. C/C: con cabeza
- c. S/C: sin cabeza
- d. Fl: fileteado
- e. C: cocido

Para el producto congelado debe aparecer la mención “congelado” seguida del modo de presentación (eviscerado, fileteado..)

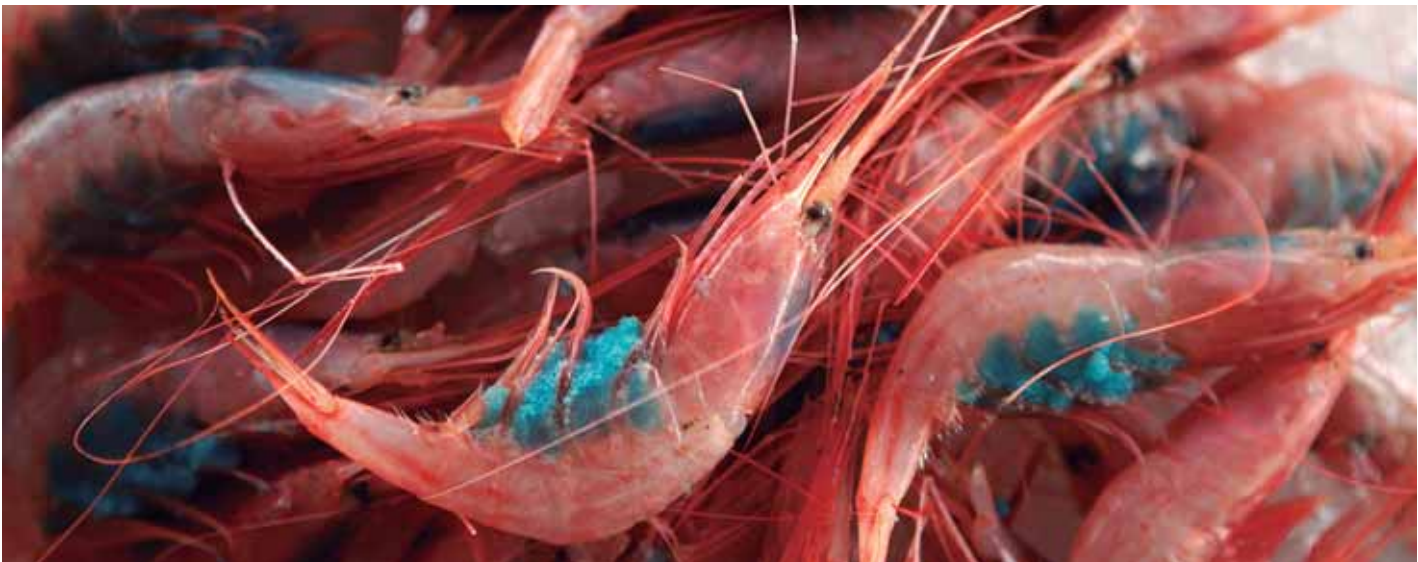
Para los productos descongelados debe figurar la denominación “Descongelado” y la fecha de caducidad.

Parámetros de frescura

El control de la calidad en los productos pesqueros depende de que se apliquen los criterios apropiados en las diferentes fases de la cadena de producción y transformación. Uno de los factores claves que influyen en la calidad es la fres-

cura, aunque también deben valorarse aspectos como la especie, el tamaño, el método de captura, la manipulación en el barco, la zona de captura, el sexo, el periodo de freza, la composición química y los métodos de procesado y de almacenamiento

El método sensorial es el más utilizado en la industria de la pesca para evaluar la frescura del pescado. Para evaluar la frescura de los productos pesqueros se tienen en cuenta baremos basados en los cambios que tienen lugar en las características organolépticas de los diversos productos de la pesca, tales como el brillo de los ojos, color de la branquia, olor y firmeza de la carne. En productos es fileteado o eviscerados la evaluación del grado de frescura se hace más compleja.



RECETARIO

12 MESES 12 PECES

Enero • Merluza

Febrero • Brótola

Marzo • Dorada

Abril • Jibia

Mayo • Atún Rojo

Junio • Lecha

Julio • Pulpo

Agosto • Pez Espada

Septiembre • Caballa

Octubre • Salmonete

Noviembre • Bonito

Diciembre • Gamba

OTRAS RECETAS



Enero • Merluza

La merluza, tan habitual en nuestra mesa, es una de las especies capturadas en el Levante Almeriense.

La merluza es uno de los pescados con más peso en comercialización y consumo en España. Según un estudio realizado por el FROM, el 94% de los hogares declara comprar este pescado. Se comercializa fresca y congelada aunque se puede encontrar también ahumada, salada y seca. Se distinguen tres categorías en relación a su peso y tamaño: merluza cuando sobrepasa los dos kilos, pescadilla cuando es menor de dos kilos y pijota cuando tiene un peso y un tamaño menor a ésta última. A la venta están disponibles otras especies similares como la merluza del Senegal o merluza negra, la merluza argentina, neozelandesa, patagónica, de El Cabo, la plateada o de Boston...

En la zona del Levante Almeriense la merluza es capturada con enmalle (artes menores) y por la flota de arrastre. Las tallas mínimas para su captura son variables dependiendo de los caladeros, oscilando entre los 20 centímetros del Mediterráneo a los 27 centímetros del Atlántico. Es muy raro que sobrepase los 100-130 centímetros si bien las tallas más frecuentes rondan entre los 20 y 60 centímetros.

Con el dorso de color gris, con un toque pardo o azulado, los laterales de la merluza son de color plateado claro que se vuelve blanco en el vientre. Su apariencia presenta un cuerpo fino, alargado y esbelto, y una amplia cabeza. La mandíbula inferior es algo más pronunciada que la superior y su boca está provista de numerosos y fuertes dientes en forma de gancho.

SABÍAS QUE...

La merluza vive en el fondo aunque durante la noche puede subir a la superficie a cazar. Los ejemplares adultos se nutren principalmente de peces menores y los pequeños de quisquillas y crustáceos diminutos. Se ha llegado a registrar el consumo de ejemplares de menor tamaño de la misma especie, por lo que a la merluza se le atribuyen algunos hábitos de canibalismo.

La merluza es un clásico en nuestros platos por su versatilidad en los fogones ya que nos permite cocinarla al vapor, al grill, guisada, rebozada o al horno con verduras y hortalizas, con salsas... La merluza con un alto contenido en agua, proteínas y ácido fólico, baja en grasa y como fuente de minerales y vitaminas, se convierte además en un alimento saludable.



Merluza al horno con crema de patatas roja y verde y guanición de pimientos asados



Ingredientes para cuatro personas

1,5 kg Merluza
2 Pimientos rojos
2 Pimientos verdes
1/2 Cebolla
1 Zanahoria
1 Apio
1 Cabeza de ajos
1 Hoja de laurel
4 Patatas
4 Cucharadas de aceite de oliva
4 Cucharadas de crema de leche
Perejil
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN:

Limpiar la merluza, sacar los lomos y hacer cuatro trozos.

Poner la espina y la cabeza junto con la zanahoria, la cebolla, el apio, la cabeza de ajo, la hoja de laurel y las cuatro patatas a hervir durante 30 minutos. Colar el caldo.

Asar los pimientos verdes y rojos. Marcar en un sartén los lomos de la merluza en aceite de oliva. Meter los lomos en el horno con dos cucharadas del caldo hecho con la espina y la cabeza de la merluza durante 8 minutos a 180 °C.

Con un pimiento rojo hacer una crema en la batidora junto con dos cucharadas de crema de leche y una de aceite de oliva. Con un pimiento verde hacer una crema en la batidora junto con dos cucharadas de crema de leche y una de aceite de oliva.

Y por último, presentar los lomos de la merluza con dos cucharadas de salsa de pimiento verde y pimiento rojo junto con las patatas cocidas y los pimientos asados restantes.



Febrero • Brótola

Clasificada como brótola de roca y de fango, ambas especies forman parte de las capturas del Levante Almeriense.

Este delicioso pescado contiene proteínas, hierro y sales minerales, pero es la calidad de su carne lo que más atrae a sus consumidores. De hecho, es la brótola de roca la más apreciada por su excelente carne frente a la brótola de fango. Ambas son especies nocturnas que prefieren pasar el día escondidas en grietas o agujeros y entrar en actividad por la noche. La alimentación de la brótola está basada en invertebrados y pequeños peces. Come crustáceos como gambas o cangrejos, pescados como jureles, bogas y moluscos como el calamar.

Se la puede encontrar entre los 100 y 200 metros aunque puede vivir a mayor profundidad, siendo poco común en aguas superficiales. Se apoya sobre el fondo gracias a dos filamentos en forma de horquilla (sus aletas pelvianas) que tiene bajo el cuerpo.

SABÍAS QUE...

La brótola de roca se caracteriza por su color pardo chocolate con reflejos violáceos y es más oscura que la de fango, posee un cuerpo bastante alargado y puede llegar a medir hasta 65 centímetros. Vive en fondos rocosos y se alimenta de peces, invertebrados y crustáceos. Centra su máxima actividad durante la noche, refugiándose durante el día en oquedades rocosas. Aunque no es una especie muy abundante en el litoral andaluz, en el levante almeriense se pescan ejemplares con enmalle, nasas y arrastre.

La brótola de fango, capturada con artes de arrastre y palangre, vive sobre fondos de arena o fango y suele superar los 30 centímetros midiendo como máximo 75 centímetros. De color ocre amarillento o gris rosado bastante claro, presenta normalmente una mancha negruzca en la segunda dorsal. Se alimenta de peces y crustáceos durante la noche. Se comercializa en fresco, entera y en filetes, y su carne no es tan apreciada como la de la brótola de roca. En algunos casos puede venderse como falsa merluza. Para distinguirlas solo hay que fijarse en que la mandíbula superior de la brótola es más prominente que la inferior, todo lo contrario que la merluza.



Lomos de Brótola en costra de maíz con salsa de camarones y revoltillo de huevas



Ingredientes para cuatro personas

1 brótola de 1,3 kg Aprox.
120 g de harina de maíz
Sal
Abundante aceite de oliva virgen (para freír)

Para el revoltillo:

2 huevos
2 tomates
1 diente de ajo
50 g de hueva de brótola
5 cl de aceite de oliva virgen extra
Perejil y sal

Para la salsa:

100 g de camarones
3 tomates
2 dientes de ajo
1 cebolla
8 cl de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas (soperas) de brandy
10 cl de vino blanco
25 cl de fumet
Perejil y sal

PREPARACIÓN:

Limpiamos la brótola y la abrimos en dos mitades, quitándole las espinas. Obtenemos los lomos correspondientes, los sazonamos, enrollamos y mantenemos esta forma insertándoles un pallillo.

Los enharinamos y freímos en el aceite de oliva caliente durante 2-3 minutos hasta que estén en su punto y crujientes.

Para el revoltillo doramos en aceite los ajos en láminas y el tomate y las huevas de brótola (todo picado muy fino). Una vez frito le agregamos los huevos batidos, el perejil, sal y movemos continuamente hasta que quede cuajado, pero jugoso.

Para la salsa hacemos primero un fumet con las espinas de la brótola y las cáscaras de los camarones. En un cazo con el aceite salteamos los camarones pelados y los reservamos. Rehogamos la cebolla, los ajos y a continuación el brandy, el vino blanco y seguidamente el tomate triturado. Dejamos freír unos 5 minutos e incorporamos el fumet, perejil y sal. Por último añadimos los camarones y trituramos todo con el turmix (también se puede hacer todo este paso en la termomix).

Y para finalizar, disponemos en el centro del plato una cucharada de revoltillo y colocamos los lomos de brótola fritos justo al lado. Los cubrimos ligeramente con la salsa y decoramos con dos camarones salteados, cebollino fresco frito y puré de aceituna cuquillo.



Marzo • Dorada

Dorada es una especie deliciosa, saludable y muy versátil en la cocina. Se trata de un pescado de color grisáceo y tonos amarillentos, dorados o plateados hacia el vientre. Su nombre común tiene su origen en la mancha dorada característica que se encuentra entre sus dos ojos. Es una especie de fondos rocosos, arenosos o fangosos cuyos ejemplares jóvenes frecuentan zonas litorales mientras que los adultos habitan aguas más profundas.

Su carne es tersa y blanca y la abundante presencia de ácidos grasos omega 3 convierte a la dorada en una especie muy beneficiosa para el organismo. Sus posibilidades en la cocina incrementan el valor gastronómico de este pescado. Su consumo es tan antiguo que los griegos ya la recomendaban y hoy en día se puede cocinar al horno, en salsa, estofada con verduras, asada a la sal, etc.

SABÍAS QUE...

Se alimenta principalmente de peces, crustáceos y moluscos que desentierra con su cola. Su alimento secundario son las algas y plantas verdes marinas.

Son machos al nacer hasta que alcanzan aproximadamente los dos años, y a partir de los tres años se convierten en hembras maduras. Aunque algunos individuos actúan como machos toda su vida.

Es una de las especies por excelencia dentro de la acuicultura marina. Su elevada tasa de crecimiento, su óptima adaptación a los alimentos y el elevado precio que adquieren en el mercado la convierten en una especie de gran interés en la acuicultura. Estos cultivos inciden positivamente en el futuro de esta especie, cada vez más escasa en las capturas de la pesca extractiva.



Milhojas de dorada con fruta tropical verduras y salsa alicantina



Ingredientes para cuatro personas

2 lomos de dorada
2 lonchas banana
1 rodaja de piña
1 cara del pimiento rojo
2 rodajas de calabacín
2 rodajas de berenjena
12 hojas de espinacas
tomillo
laurel
sal
pimienta
nuez de mantequilla

Para la salsa alicantina

3 ajos fritos
120 cl de aceite de girasol
60 cl de leche entera
1 pimiento rojo asado
Sal

PREPARACIÓN:

Cortar la fruta y la verdura. La banana en lonchas anchas y finas, la piña en rodajas finas, las rodajas de calabacín y berenjena con un grosor de un dedo aproximadamente y una cara del pimiento que vamos a descarnar.

Ponemos a calentar aceite de oliva y freímos la piña, la banana, la carne del pimiento rojo y por ultimo los tres ajos.

Ponemos todos los ingredientes de la salsa alicantina en el vaso de la batidora y batimos hasta que quede semifrío. Enfriar como mínimo 15 minutos antes de usar.

Marcamos el resto de la verdura, berenjena, calabacín y piel del pimiento a la plancha.

En una sartén ponemos mantequilla y marcamos por ambos lados la dorada para que adquiera color y quede jugosa por dentro.

PRESENTACIÓN:

Colocar las espinacas en círculo quedando los tallos hacia dentro, encima colocamos la piña frita de forma que se vean las hojas de éstas y sobre este lecho depositamos el lomo de dorada con la piel hacia el plato sobre la piña frita. Sobre la misma colocamos la piel del pimiento enrollada y el otro lomo de dorada.

Como acompañamiento, sobre la rodaja de berenjena ponemos un timbal de calabacín con la carne del pimiento rojo dentro, y colocar las lonchas de banana en abanico. Tiramos la salsa por encima del lomo, o haciendo un arco acabando sobre el lomo o viceversa. Para finalizar espolvoreamos con la sal de escamas volcánica y un poquito de tomillo y romero fresco para aromatizar y decorar.



Abril • Jibia

Jibia, sepia o choco... Todos conocemos a este riquísimo cefalópodo que en su tinta, a la plancha, a la romana, en arroces, en calderetas, con alioli hacen de los placeres de la cocina de esta especie.

Nutricionalmente aporta vitaminas tipo D y B, hierro, calcio, potasio y fósforo, minerales y proteínas con un alto valor biológico. Su contenido en grasas es bajo y su nivel de colesterol es inferior al del calamar. La jibia es uno de los productos más demandados entre los mariscos, moluscos y crustáceos frescos, debido a su sabor, al hecho de que es asequible y a que se encuentra en el mercado durante todo el año.

Su cuerpo es de mediano tamaño, ancho, oval, aplanado, con una longitud media de entre 20 y 40 centímetros. Posee colores variables del grisáceo pálido al marrón oscuro o pardo. Cuenta con ocho brazos y dos tentáculos más largos y con ventosas que usa para capturar a sus presas y para reproducirse. Se desplaza gracias a las dos aletas que recorren todo su cuerpo, y mediante la emisión de un chorro de agua a presión a través de una abertura corporal situada detrás de la cabeza. A través de ésta despiden un chorro de tinta que le permite oscurecer el agua y evadirse de sus enemigos.

Puede vivir en diversas profundidades y tiene una gran capacidad de adaptación a zonas arenosas, rocosas e incluso en praderas de Posidonia oceánica. La jibia es carnívora y se alimenta de gambas, cangrejos y pequeños peces.

Nasas, trasmallos y redes de arrastre son las principales artes de pesca empleadas para su captura, así como otros aparejos artesanales. En nuestra zona de pesca se usan las jibieras, un arte de pesca artesanal de fondo de forma rectangular que se cala cerca de la costa en fondos poco profundos.

SABÍAS QUE...

La jibia es un depredador que se camufla entre la arena cambiando el color de su piel para sorprender a sus presas. Cuando éstas se aproximan lanza sus dos tentáculos para atraparlas con sus ocho brazos, las paraliza y las mata con un pico córneo que posee en la boca.

A diferencia de otros cefalópodos que mueren nada más desovar, la jibia hembra puede llegar a poner hasta 3.000 huevos a lo largo de su vida. Los huevos fecundados son del tamaño de una uva y son depositados sobre piedras o algas. La jibia los recubre de tinta para camuflarlos de los depredadores.



Gurullos con Jibia



Ingredientes para seis personas

1 Jibia
1 cebolla
1 pimiento rojo seco
1 pimiento verde para freír
1 pimiento morón
3 tomates
3 alcachofas
250 g de habas
250 g de guisantes
500 g de patatas
500 g de gurullos
500 g de garbanzos remojados y cocidos
Aceite de oliva virgen extra
Guindilla, laurel, clavo, pimentón rojo dulce,
azafrán, pimienta y sal

PREPARACIÓN:

En la cazuela donde vayamos ha hacer el sofrito, se fríe el pimiento seco y se retira. En este mismo aceite se fríe la cebolla cortada, el pimiento verde, el tomate y el ajo removiendo poco a poco. Se añade la jibia y se sofríe un poco con el resto de ingredientes y con el azafrán. Se sazona con la sal, la pimienta, el clavo, la guindilla y por último el pimentón dulce con cuidado de que no se queme.

En otro fuego y de forma simultánea ponemos en una olla agua a hervir con un poco de sal y el laurel. Cuando el agua esté hirviendo le añadimos el sofrito, junto con las alcachofas, las habas, los guisantes, las patatas, los garbanzos y por último los gurullos. Dejamos cocer entre 15 y 20 minutos removiendo de vez en cuando para que no se peguen.

Cuando los vayamos a apartar, le añadimos el pimiento morrón que previamente habremos asado.

Y ya tenemos lista esta receta, que conjuga los productos del mar con la base de la cocina almeriense, como son los gurullos.

Frase popular: “*Los gurullos mal guisados y bien reposados*” (Hace referencia a la importancia de dejar reposar un producto como los gurullos para que el guiso coja todo su sabor y evitamos además que se peguen)



Mayo • Atún rojo

El atún rojo es un pescado de alto valor comercial. Fresco, congelado, en conserva, desecado, en salazón dando lugar a la tradicional mojama, o en platos preparados, está disponible para todos los gustos.

Su carne es muy apreciada, sobre todo en el mercado japonés para la obtención del sasimi, por lo que gran parte de las capturas se destinan a la exportación.

El atún rojo presenta el cuerpo largo y redondeado, cubierto por pequeñas escamas excepto en el pecho que son largas y fuertes. Su gran cabeza cuenta con pequeños ojos en comparación con otros túnidos y muestra pequeños dientes en hilera. Se trata de una especie que puede encontrarse tanto cerca de la superficie del mar como a profundidades medias, donde vive en aguas templadas, a temperaturas no inferiores a los 10 °C. Los adultos se alimentan de peces como el arenque, la anchoa, la sardina o la caballa, y crustáceos y cefalópodos, mientras que los ejemplares más jóvenes lo hacen de plancton. Los individuos jóvenes son gregarios y forman comunidades, a veces con otras especies. Las capturas de esta especie tienen un marcado carácter estacional concentrándose en los meses de mayo a julio y de agosto a octubre, capturándose con almadraba, cerco y palangre de superficie.

Realizan grandes migraciones dirigiéndose del Atlántico al Mediterráneo para realizar la puesta y en sentido contrario una vez que ésta ha terminado. Durante el periodo reproductor dejan de alimentarse y forman bancos cerca de la costa mediterránea, aunque se han encontrado larvas en el Atlántico cerca del Estrecho de Gibraltar.

SABÍAS QUE...

Cuando empieza la época de reproducción, los adultos siempre vuelven a las aguas donde nacieron. Tiene bien desarrollado el sistema circulatorio, lo que lo convierte en un pez de sangre caliente y en un rápido nadador (72,5 km/hora). Es un depredador pelágico que debe nadar continuamente para ventilarse y generar suficiente calor para mantener los órganos vitales y elevar la temperatura corporal por encima de la temperatura del agua.

La longevidad de la población del atún rojo en el Mediterráneo se ha estimado en 20 años aproximadamente. Los especímenes adultos de atún rojo pueden superar los 3 metros de longitud, lo que los convierte en la mayor especie de atún y pesan 250 kg de media. Una hembra de 5 años puede producir una media de cinco millones de huevos al año, mientras que las hembras de 15-20 años pueden llevar hasta 45 millones de huevos.



Atún a la piedra



El atún salvaje es “el pata negra de la mar” un auténtico privilegio. La excelente calidad del atún fresco pescado en nuestras aguas se nota y marca la diferencia a la hora de cortarlo, a la hora de hacerlo, a la hora de cogerlo con las manos” y la mejor receta para una materia prima de tal calidad es, con frecuencia, la más sencilla.

PREPARACIÓN:

Se echa un chorrito de aceite de oliva en la plancha y se marca el atún por ambos lados. Un minuto o un minuto y medio debería ser más que suficiente para cerrar cada lado. Debemos fijarnos en que en el centro quede una franja sin hacer más o menos de igual tamaño que cada franja.

Se coloca sobre la piedra caliente, donde se terminará de cocinar, lentamente, con su propio calor. Se le echa un poquito de aceite de oliva y sal mandón al gusto del consumidor.

RECOMENDACIONES:

El atún no se debe de cortar muy fino para poder dejar una pequeña franja cruda en el interior que nos ayude a mantener la frescura de su sabor. El grosor ideal es de un par de dedos.

Si el atún está en su época, puede no ser necesario echarle aceite a la plancha, pues será suficiente con la grasa del propio pescado.

Ingredientes:

Atún rojo fileteado
Un chorrito de aceite de oliva
Una pizca de sal mandón



Junio • Lecha

La protagonista del mes de junio es la lecha, cuyo nombre científico es *Seriola dumerili* y que popularmente también es conocida como serviola o pez limón. Es un exquisito pescado válido para todo tipo de preparación y muy apreciado en el levante almeriense. En la zona de Villaricos y Cabo de Gata se pesca con unas redes fijas que reciben el nombre de "moruna".

La lecha pertenece a la familia de los Carángidos, al igual que las palometas y los jureles. Su dorso es azul verdoso y su cola, como en todos los peces de su familia, tiene forma de uve. Es alargada, aplanada, y tiene una estructura hidrodinámica que le permite nadar a gran velocidad y le proporciona una de sus más notorias características: la lecha es una especie muy luchadora y cuando siente que está en peligro intenta escapar, cambiando bruscamente de velocidad, dirección y profundidad.

Alcanza una longitud máxima de 160 cm y un peso de 60 kg, aunque su tamaño varía mucho, dependiendo de su edad y de las aguas en las que haya crecido. Habita en zonas rocosas y arenosas, cercanas a la costa en aguas templadas. Lo habitual es encontrar en los mercados ejemplares de entre 25 cm y 50 cm y entre 300 gramos y 2 kilos pero en el Mediterráneo llega a alcanzar con facilidad los 40 kilos.

Es un depredador muy activo que se alimenta fundamentalmente de jibias y calamares, aunque también puede atrapar pequeñas bogas, jureles y otras especies. Puede vivir cerca de la superficie o a una cierta profundidad y de hecho, su hábitat varía según la época del año. En invierno frecuenta aguas profundas, mientras que en primavera y verano acude al litoral para engordar y desovar.

SABÍAS QUE...

Se la conoce como Pez Limón porque los ejemplares adultos presentan una línea amarilla que va desde la boca hasta la aleta dorsal. Cuando son jóvenes se reúnen en grandes cardúmenes con cientos de ejemplares, pero a medida que avanza el tiempo se van quedando en grupos más pequeños e incluso volviéndose peces solitarios



Lomo de lechas a las uvas con tallarines de calamar



Ingredientes para cuatro personas

1 lecha de 1,250 kg aprox.
125 g de uvas blancas
130 g de calamar (cuerpo, sin cabeza)
1 calabacín pequeño.
sal

Para la salsa

300 g de cebollas
250 g de tomates
4 dientes de ajo
una ramita de perejil
4 hojas de albahaca
pimienta negra molida
½ dl de aceite de oliva virgen
100 g de uvas blancas
25 cl de agua
25 cl de vino blanco
25 g de harina de trigo
Sal

PREPARACIÓN:

Limpiamos bien el pescado, lo evisceramos y le sacamos los 4 lomos, sin espinas.

Para la salsa: En una olla ponemos todos los ingredientes, excepto la harina, y los trituramos con una turmix. Lo llevamos a ebullición durante 30 minutos, seguidamente agregamos la harina y volvemos a triturar. Cocemos 5 minutos más y se pasa por un colador chino y la rectificamos de sal.

Se reserva.

Se limpia y se abre el calamar en “libro”.

Lo congelamos envuelto en film transparente y después se corta finamente en la cortafiambres, para obtener la forma de “tallarines”. Se saltean durante 3 minutos en una sartén con aceite de oliva, pimienta y sal.

También cortamos el calabacín en sentido longitudinal en láminas finas.

Disponemos los lomos de lecha en una bandeja de horno, los envolvemos uno a uno con un poco de calabacín, sazonamos y los cubrimos con esta salsa.

Colocamos las uvas (peladas) encima del pescado e introducimos en el horno a 175 °C durante 10 minutos y 40 % de humedad.

PRESENTACIÓN:

Emplatamos y volvemos a cubrir con su propia salsa. Dejamos las uvas al lado del pescado y los tallarines de calamar encima. Decoramos con germinado de espárragos o cebollino frito.



Julio • Pulpo

En nuestra cultura, este cefalópodo es muy apreciado gastronómicamente, mientras que otras sociedades ni piensan en comérselo. A la feira con aceite y pimentón, al ajillo, a la plancha, a la cazuela, con queso fundido, en Carpaccio, una variedad infinita de propuestas para cocinarlo y saborearlo.

Pulpo en la cocina

Los pulpos pueden alcanzar hasta un metro de longitud, pudiendo llegar a ser mayores a grandes profundidades con un peso de hasta 10 kg. Los ejemplares que más se comercializan suelen ser más pequeños, entre uno y 4 kg. De su gran cabeza salen sus tentáculos, que se disponen en dos hileras de ventosas en la parte inferior, y poseen tres corazones.

Son animales que habitan en fondos rocosos, arenosos y en praderas submarinas, y pueden hallarse hasta a 100 metros de profundidad. Por la noche se activan y por el día se esconden en grietas de rocas y paredes. El pulpo se alimenta principalmente de crustáceos, moluscos bivalvos y peces. Su boca le permite triturar las conchas y cuerpos de estos animales, cuyos restos emplea para tapar la entrada de su guarida.

En cuanto a la reproducción, los pulpos machos luchan contra sus adversarios por conseguir una hembra. Tras la fecundación, ésta llega a poner hasta 150.000 huevos, que en forma de racimo coloca en una cavidad y custodia durante uno o dos meses. La madre no se alimenta durante este periodo y muere después de su eclosión.

SABÍAS QUE...

El pulpo es capaz de mimetizarse con el ambiente, incluso arruga su piel para parecer una roca, y varían su color mediante control nervioso, en función de su estado de ánimo. Presenta ondulaciones azules cuando está excitado, se vuelve pálido cuando tiene miedo y rojizo cuando está furioso.

Los pulpos se desplazan fundamentalmente con ayuda de sus tentáculos, pero en caso de peligro, cuando se van a convertir en menú de morenas, congrios, meros y anguilas, pueden desplazarse mediante la expulsión de un chorro de agua a través de la cavidad respiratoria, o bien lanzan un chorro de tinta para ocultarse.

Es un animal inteligente, que tiene memoria e incluso capacidad de aprendizaje, y es capaz de tender una emboscada para capturar desprevenidas a sus presas.



Cuajadera de pulpo



Ingredientes para seis personas

1 pulpo de 2.300 kg Aproximadamente
3 cebolletas
4 tomates
4 dientes de ajo
3 hojas de laurel
piñones confitados
1 vaso de aceite de oliva
25 cl de vino blanco seco
1 vaso de vino manzanilla
50 cl de fume de pescado
patatas parisinas
sal

PREPARACIÓN:

Cortar el pulpo y poner las patas en una llanda de horno.

Rehogar toda las verduras picadas en taquitos, añadirle el vino blanco, la manzanilla y el fume de pescado.

Introducir la mezcla en el horno y hornear dos horas y cuarto.

Cocer las patatas con un poco de caldo corto, escurrirlas, y saltearlas con un diente de ajo y los piñones confitados.

PRESENTACIÓN:

Partir la pata de pulpo en tres trozos y emplatar junto con la patata y con la salsa que queda de las verduras y el jugo del pulpo. Y para finalizar espolvorear con perejil picado.



Agosto • Pez espada

Llamado aguja palar, emperador, espadarte, moro o mako, el pez espada es una especie pelágica de constitución robusta con un hocico que termina en un rostro largo y aplanado en forma de espada, que puede llegar a alcanzar la tercera parte de la longitud total del cuerpo.

Los jóvenes pez espada tienen pequeñas escamas a lo largo del cuerpo y presentan dientes, que pierden cuando alcanzan tallas más grandes. Mientras que los adultos presentan una piel rugosa, sin escamas, no poseen dientes, y presentan dos aletas dorsales y anales separadas. El color de su dorso es grisáceo o azulado y el vientre es blanquecino o plateado.

Pueden llegar a medir hasta 4,5 metros y alcanzar un peso de 500 kg, es agresivo y voraz y se alimenta de moluscos, de peces y cefalópodos. Este pez alcanza la madurez sexual entre los 2 y los 4 años, y durante el periodo de reproducción los machos nadan alrededor de las hembras y fecundan los millones de huevos. Los progenitores seguirán cerca de ellos para ahuyentar a otros peces que intentarán comérselos.

Es una especie común en todas las lonjas del litoral andaluz, que se pesca fundamentalmente con palangre teniendo Carboneras la mayor flota de Palangre de Superficie de todo el Mediterráneo. Los puertos pesqueros de Ayamonte, Algeciras, Garrucha y Carboneras, poseen el mayor volumen de capturas con un 85 % de la producción total, extrayéndose en mayor cantidad entre julio y septiembre.

Con salsa de gambas, a la cordobesa, en salsa verde, con almendras o a la griega, el pez espada se prepara de mil y una formas, y todas deliciosas. Su carne es blanca rosada, magra y sabrosa. Es muy apreciada y se consume tanto en fresco como congelada. Pero hay que tener cuidado porque es frecuente confundirla con algunos tipos de tiburones.

SABÍAS QUE...

Es un pez oceánico que puede encontrarse a 800 m de profundidad. Realiza grandes migraciones, en solitario o pequeños grupos, hacia aguas más cálidas para reproducirse, y hacia aguas más frías para alimentarse.

El pez espada basa en su gran velocidad de 80 km/h y su agilidad en el agua para atrapar a su presa.

Su hocico alargado en forma de espada lo utiliza como arma tanto para atacar a sus presas, como para defenderse de sus depredadores naturales, y que le permite incluso enfrentarse a peces de mayor tamaño como el pez martillo.

La reproducción tiene lugar de junio a septiembre en el Mediterráneo y de enero a octubre en el Atlántico.



Pez espada de palangre al vacío sobre timbal de verduras de la huerta almeriense



Ingredientes

300 g de tacos de pez espada limpio
Patatas medianas
Berenjenas
Calabacín
Tomates
Romero
Sal
Aceite de Oliva

PREPARACIÓN:

Se colocan los tacos de pez espada en una bolsa al vacío con un poco de sal, romero y aceite de oliva y se mete en el horno convencional a 63 grados de temperatura al vapor unos 20 minutos.

Se cuecen las patatas y una vez cocidas y frías se cortan sobre un centímetro de grosor y se sumergen en aceite de oliva sobre dos horas.

Se carameliza parte de la cebolla, se cortan las berenjenas en rodajas, se enharinan y se fríen. Con el resto de verdura restante hacemos un pisto mediterráneo

PRESENTACIÓN:

Se coloca un molde y se ponen en la base las patatas, a continuación pondremos la berenjena en rodajas y la cebolla caramelizada.

Rellenamos el molde restante con pisto sobre el timbal y ponemos los tacos de emperador con un poco de salsa de tomate y romero.

Septiembre • Caballa

Su sabor y su valor nutricional hacen de la caballa un pescado muy preciado y nutritivo. La caballa se clasifica dentro de los pescados azules, es rico en omega-3 y su apetecible carne lo convierte en un plato versátil a un precio asequible.

La caballa, xarda, verdel o barat, como se le denomina en distintas zonas de la Península, presenta un consumo regular y generalmente se comercializa fresca, eviscerada, troceada o en filetes, en semiconserva y conserva. En la cocina la caballa fresca puede cocinarse al horno, asada, a la parrilla, escabechada, a la plancha, frita o cocida, y acompañarse de guarniciones de patatas o verduras, toda una delicia. En muchos hogares se consume principalmente en conserva incluyéndola en tortillas, bocadillos, ensaladas o empanadas...

En cuanto a sus características morfológicas, la caballa (*Scomber scombrus*) es una especie pelágica de forma perciforme de la familia Scombridae que se encuentra en el océano Atlántico y en el mar Mediterráneo.

Tiene un cuerpo muy delgado con dos aletas dorsales bien separadas y unas aletas pectorales cortas. Su coloración es azul oscura en la parte superior y su parte inferior es gris. Mide entre 25 y 45 cm de longitud y puede alcanzar los 4,5 kg de peso.

La caballa se acerca habitualmente a la costa sobre todo en la época de reproducción, pero también se puede encontrar en aguas profundas de 200 a 250 m. En cuanto a su alimentación consume peces de menor tamaño, crustáceos y moluscos.

Esta especie se captura fundamentalmente con cerco, siendo en el litoral andaluz, la extracción total de caballa y estornino alrededor de 3.900 toneladas anuales.

SABÍAS QUE...

Una hembra de caballa puede poner entre 200.000 y 400.000 huevos que eclosionan a los pocos días. Además de omega-3, este pescado es rico en grasas monoinsaturadas y polinsaturadas, proteínas, vitaminas del grupo B especialmente la B12 y la B2 y vitaminas A, D y E.

En tiempos invernales la caballa permanece a gran profundidad, pero cuando se acerca el buen tiempo suelen agruparse en bancos muy numerosos y suben a la superficie.



Caballa a la parrilla con flan de letones al remojo de migas en torta



Ingredientes para cuatro personas

1,400 kg de caballas medianas
5 cl de aceite de oliva virgen
Sal

Para el flan de letones:

130 g de letones de caballa
1 huevo
12,5 cl de leche
Pimienta blanca molida
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
Sal

Para el caldo de remojo:

1 pimiento seco
2 dientes de ajo
Perejil
1 tomate pequeño
2,5 cl de aceite de oliva
1 L de agua
50 g de bacalao salado desmigado.
Sal

Para las migas en torta:

150 g de sémola de trigo
5 cl de agua
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 diente de ajo
Sal

PREPARACIÓN:

Limpiamos las caballas y las abrimos, quitándoles todas las espinas. Cada filete lo cortamos en dos mitades a lo largo, los enrollamos y pinchamos con una brochetita para sujetarlos y que guarden la forma de espiral.

Se sazonan y los asamos en la parrilla 1 minuto por ambos lados. Se reservan.

Para el flan de letones: En una sartén con el aceite de oliva caliente salteamos durante 1 minuto los letones. En un recipiente de la turmix echamos la leche, sal pimienta, los letones, el huevo y lo trituramos todo. Se vierte este preparado en unos vasitos de flan (previamente untados con aceite) y los cocemos 95 °C, 90 % de humedad, durante 15 minutos (tipo baño María). Los dejamos enfriar y se desmoldan.

Para el caldo de remojo: Ponemos a cocer todos los ingredientes en una olla pequeña durante 30 minutos. Apartamos del fuego y los trituramos. Se rectifica de sal y reservamos.

Para las migas en torta: Picamos el ajo en trocitos y lo freímos en una sartén con el aceite de oliva. Seguidamente agregamos el agua y cuando comience a hervir incorporamos la sémola, sal y lo amasamos como unas migas tradicionales, pero con la diferencia que en lugar de “desliarlas”, las hacemos en una sartén, por ambos lados, en forma de tortilla. (Para esta receta las hemos preparado en miniatura.)

PRESENTACIÓN:

En el centro del plato ponemos 2 rollitos de caballa, al lado el flan de letones y las láminas de migas en torta. Por último añadimos un chorrito de remojo en la base del plato para que quede más jugoso el pescado.



Octubre • Salmonete

Ya los griegos y los romanos valoraban el delicioso salmonete. Su carne, su sabor, su aspecto, sus propiedades saludables, han atraído a numerosas civilizaciones a lo largo de la historia.

Su color en el lomo entre rosado y rojo le ha dado el nombre popular de salmonete. Hay que distinguir entre salmonete de roca (*mullus surmuletus*) y de fango (*mullus barbatus*).

El salmonete de roca presenta el cuerpo alargado y comprimido lateralmente con el perfil de la cabeza ligeramente oblicuo. Posee un par de barbillones largos que sobrepasan el origen de la aletas pélvicas. La coloración de cuerpo es rosácea con una banda longitudinal rojiza y tres líneas amarillentas en los flancos cuando está vivo adquiriendo una tonalidad rojo anaranjada una vez muerto. Su carne es más consistente siendo más valorado económicamente. Le gustan los fondos rocosos y de grava, encontrándose en profundidades menores de 400 m. Normalmente por encima de los 70 m. Es gregario en su primer año de vida, y posteriormente vive aislado o formando pequeños grupos. Se alimentan de invertebrados sobre todo pequeños crustáceos, moluscos...

Su reproducción tiene lugar en primavera-verano de abril a julio. La primera puesta se produce en el segundo año de vida. Los huevos y las larvas son pelágicos encontrándose cerca de la superficie poco alejados de la costa. Se pueden encontrar a lo largo de todo el litoral, aunque es más abundante en el Atlántico oriental.

El salmonete de fango es una especie bentónica de fondos arenosos, que se halla entre los 100- 500 m de profundidad, aunque es más abundante entre los 100-300m. Forma generalmente bancos de poca importancia cerca de las costas, sobre un fondo arenoso o fangoso. Se reproduce de abril a junio, teniendo lugar el desove durante la noche y de manera fraccionada. Son gregarios y se acercan a la costa donde permanecen hasta alcanzar los 8 cm. Después, entre septiembre y octubre y migran a mayores profundidades, pasado el invierno a 100 m de profundidad hasta la época de reproducción. El salmonete de fango se alimenta de diversos invertebrados que viven en el fondo como moluscos, gusanos y pequeños crustáceos.

Se emplean para su pesca las artes menores como el enmalle y el arrastre. Existe una estacionalidad en la pesca con una mayor extracción en los meses de septiembre a diciembre, aunque la captura de juveniles se realiza en los meses de verano. Según la estadística pesquera en el litoral andaluz atlántico se capturan anualmente alrededor de 550 toneladas y en el Mediterráneo 300 toneladas.

SABÍAS QUE...

Ambas especies eran ya pescadas por los griegos y los romanos en la antigüedad. Llevaban vivos los pescados a la mesa para que los comensales observaran los cambios de color tras su muerte por asfixia.

El Salmonete posee barbillones táctiles situados por debajo de la cabeza que emplean para localizar a sus presas, con ellos remueven el sedimento.

Su color varía en función de la profundidad y de la época del año, entre el marrón y el rojo. Posee una gran cantidad de yodo, superando al de la mayoría de los pescados. Gracias a la ingestión de este mineral favorecemos a nuestro organismo y al buen funcionamiento de la glándula tiroides que regula funciones metabólicas.



Salmonetes fritos



La mejor manera de prepararlos teniendo en cuenta el tamaño: el más grande se hace a la plancha, y el mediano se hace frito con harina, debido a su delicadeza, ya que es un pescado muy fino que en seguida se deshace. Preparados de esta forma obtenemos su máximo sabor, el sabor que viene del mar.

PREPARACIÓN:

Quitarle al salmonete todas las aletas, y el buche, para que esté bien limpio

Enharinar con una capa fina

El aceite tiene que tener una temperatura adecuada para freír, o si lo hacéis a la plancha ésta tiene que estar también a la temperatura apropiada

Dos a tres minutos friéndose. Al minuto y medio dar la vuelta y retirar. Y a la plancha mantener unos minutos más.

RECOMENDACIONES:

No lavar el salmonete con otras aguas que no sean del mar

Emplear un buen aceite de oliva virgen extra. Enharinar para que quede una capa suave, espolvorear para que pierda la harina sobrante

A la plancha dar solo una vuelta

Mientras se cocina moverlos lo menos posible para que no se deshaga

Ingredientes para una persona

De 6 a 8 Salmonetes medianos

Aceite

Harina

Sal



Noviembre • Bonito

Es una especie pelágica, que posee un cuerpo esbelto y alargado con escamas pequeñas y largas mandíbulas. Se caracteriza por su enorme boca, con dientes cónicos y pequeños, así como por sus ojos grandes y redondos. Sus aletas dorsales están prácticamente juntas. Su dorso es azul verdoso con 5-11 bandas oscuras ligeramente oblicuas en los adultos y 12-16 verticales en los jóvenes. La parte interior de los flancos y el vientre son plateados. Tiene una talla máxima que alcanza los 90cm de longitud, con un peso máximo de 10 kg.

Forma grandes bancos en la superficie de aguas litorales, realiza grandes migraciones, y se alimenta de peces especialmente sardinas, boquerones, caballas y lisas. En el Mediterráneo se reproducen en primavera y principios del verano. En el litoral andaluz se pesca fundamentalmente con artes de cerco, redes de enmalle, palangre de superficie curricán, almadraba...

El bonito es un pescado azul, por lo que su contenido graso es elevado en comparación con el de los pescados magros. Su grasa es rica en ácidos grasos omega-3 que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre. El bonito, como el resto de los pescados, es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y posee cantidades diversas de vitaminas y minerales.

En el ámbito gastronómico el bonito es muy valorado, su carne es muy sabrosa y se comercializa tanto fresco como congelado o en conserva. Ofrece numerosas posibilidades a la hora de prepararlo y conservarlo gracias a la consistencia de su carne. Es habitual que junto al bonito fresco se encuentren en el mercado conservas de bonito (al natural, en escabeche o en aceite).

En las pescaderías podemos adquirir bonito en medallones, en mariposa o en filetes, que podemos preparar estofado con tomate y cebolla u otras hortalizas, acompañados de patatas, cocinado a la plancha o a la parrilla, como carpaccio, marinado, o demenzado como base para albóndigas, hamburguesas, empanadas, pimientos rellenos, lasañas o canelones. Podemos cocinarlo de mil maneras, de todas ellas está delicioso.

SABÍAS QUE...

El bonito presenta en su carne unas partes de color rojo más intenso, son zonas musculares cuyo color se debe a la sangre que ahí se concentra. Existe el bonito del sur, también llamado bonito común y el bonito del norte denominado atún blanco, ambos pertenecientes a la familia de los túnidos.

El bonito se diferencia del atún principalmente por la longitud de la aleta pectoral, que en el bonito es bastante más larga, así como por las rayas oblicuas de color oscuro que el bonito presenta a ambos lados de la zona dorsal.



Bonito ahumado



Ingredientes

2 lomos de Bonito
Sal de ahumar
40 g de cebolleta
60 g alcaparras
1 vaso de aceite de oliva
2 limones
Sal
Pimienta negra molida
Romero
Tomillo
Hojas de laurel
Perejil

PREPARACIÓN:

Como la preparación de este plato es tipo carpaccio es recomendable congelar el pescado antes de comenzar su preparación.

Cortaremos el pescado, le sacaremos los lomos, y le limpiamos la tripa. Las huevas podemos aprovecharlas para hacerlas fritas y la espina y la cabeza para hacer una fumet de pescado.

Cubrimos los lomos de sal ahumado y de hierbas aromáticas de la zona como romero, tomillo, laurel. Líamos el pescado en papel film, lo metemos en el frigorífico y lo dejamos reposar unas 24 horas.

Lo sacamos y enjuagamos el lomo del pescado, y volvemos a liarlo en papel film y dejarlo otras 24 horas en el frigorífico. Volvemos a sacarlo otra vez y ya está listo para cortarlo en unas lonchas muy finitas. Aprovechamos el mismo papel film para aplastar sobre el plato las lonchas para que queden más finas.

PRESENTACIÓN:

Por último aliñamos las lonchas de lomos extendidas sobre el plato con sal, pimienta, alcaparras, cebollita picada, zumo de limón y un poco de aceite de oliva.



Diciembre • Gamba

Alistao, rayao, chorizo blanco, gamba alistada, gambón o gamba roja son algunos de los nombres de la *aristeus antennatus*. En el Levante Almeriense, donde los fondos profundos están surcados de cañones y el talud cae muy cerca de la costa, vive esta especie a profundidades de hasta 1.400 metros.

El puerto de Garrucha se ha especializado en la captura y comercialización de esta especie. En cuanto al peso representa el 8,3 por ciento de total de capturas, pero en lo que más destaca la gamba roja aquí es en cuanto al valor que representa, con un 52,6 por ciento sobre el total de las especies comercializadas. La gamba roja, según su calibre, puede alcanzar precios de más de 80 euros en lonja.

Su captura se realiza a través de la pesca de arrastre, básicamente porque se realiza a profundidades que oscilan entre los 350 y los 850 metros en los caladeros que faena la flota del Levante Almeriense, a través de los cañones y del talud. Las capturas se distribuyen a lo largo de todo el año, con un máximo en los meses de verano y en los últimos meses del año, manjar a degustar en el menú de navidad.

SABÍAS QUE...

Esta especie prefiere vivir en fondos arenosos entre los 200 y los 250 metros y efectúa migraciones verticales pasando de los 150 metros durante la noche a más de 800 metros por el día. En general la gamba roja hembra es más robusta que el macho, y puede alcanzar los cinco años, mientras que el macho sólo alcanza los tres años de longevidad.



Gamba roja a la plancha



Ingredientes para una persona

De 6 a 8 gambas medianas
Sal

Para muchos de los Chef del Levante Almeriense la mejor forma de cocinar la Gamba Roja es a la plancha y con sal, sin aceite ni limón para no matar la materia prima. Estos defienden que la materia prima ha de permanecer al natural para conservar su auténtico sabor.

PREPARACIÓN:

Colocar la Gamba en la plancha y cuando esta empiece a echar humillo le damos la vuelta, y al plato

También se puede hacer hervida en agua de la mar. El procedimiento es sencillo cuando el agua rompe a hervir se echan las gambas, se cuecen dos minutos se sacan y se vuelven a meter en agua de mar y hielo para que cojan cuerpo.

Camarón al limón



Ingredientes

Camarón
Zumo de limón
Sal
Hielo muy picado

PREPARACIÓN:

Se pone el camarón en una fuente, se le añade sal y se cubre con el zumo de limón y hielo muy picado.

Croquetas de emperador



Ingredientes

Emperador (pez espada)
Cebolla
Ajos
Aceite de Oliva
Caldo de cocción del emperador
Harina
Sal
Pimienta
Leche
Huevos
Pan Rallado
Laurel

PREPARACIÓN:

En una cazuela poner el aceite, sofreír la cebolla y los ajos a fuego lento, cuando este el sofrito añadir el emperador y darle unas vueltas durante 10 o 15 minutos. Añadir el caldo de la cocción y dejar durante unos minutos añadir la sal y pimienta. Se añade la harina y se reoga durante unos minutos se añade la leche, para hacer la bechamel hasta hacer una pasta consistente. Dejar enfriar durante unas horas en el frigorífico.

Hacer las croquetas y pasar por huevo y pan rallado. Freír y Servir, con patatas o ensalada



Cuajadera de mero



Ingredientes para cuatro personas

1 mero de 1.400 g aprox.
2 pimientos rojos y 2 verdes
2 cebollas grandes
4 tomates rojos
Ajo, romero y laurel
1 vaso Vino blanco
½ vaso de Coñac
Caldo de pescado
Rodaja de limón
Sal, pimienta
Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se cortan las patatas a rodajas, la cebolla y los tomates, se cubre el fondo de la cazuela de barro para horno que emplearemos como recipiente. Antes de esto hay que poner un chorrito de aceite virgen de oliva para evitar que se nos peguen por el calor del horno.

Limpiamos el mero, y se rellena con las hierbas aromáticas, el laurel, el ajo y se salpimenta. Se coloca el mero en el centro de la cazuela de barro, y se le añade el vino blanco el coña y el caldo de pescado.

Dejamos al horno que previamente pondremos a unos 200 °C de temperatura sobre una hora y después a degustar este excelente plato mediterráneo.

•• Restaurantes y Chef colaboradores •



Restaurante Terraza Carmona. Antonio y Ginés Carmona



Restaurante El Almejero. Pepe Rodríguez Ros



Cafetería Sagoni. Marcos García Rodríguez



Restaurante El Rancho. Baltasar y Ángel Pastor



Restaurante Sol y Playa.
Ramón Venzal Pinilla



Restaurante La Isleta del Moro.
Antonio Hernández y Carmen Díaz



Restaurante Alborán. Pedro Sáez Valero y Juan Antonio Flores



Restaurante Rincón del Puerto.
Jaime Navarro



Restaurante Escánez.
Francisco Escánez



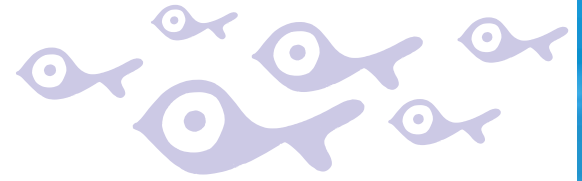
Chiringuito-Restaurante La Balsica. Lázaro Rico



Hostal Restaurante Playa Azul.
José Antonio Rico y María Rodríguez Velasco



Hotel Restaurante Donde Caparrós. Simón Caparrós



••Bibliografía••

- 1.MARTÍNEZ-ALVAREZ JR Y COL. El pescado en la Dieta. Servicio de Promoción de la Salud, Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid. Depósito Legal: M. 18.753-2008.
- 2.DÍAZ-YUBERO I, GASCÓN-VILLACAMPA E, LÁZARO-MACEDO S, MAXIMIANO-ALONSO C. Guía de la Alimentación Mediterránea. Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea, Consejería de Agricultura y Pesca. Depósito Legal: MA-1448-2007
- 3.FERIA-DOMÍNGUEZ S. Guía del Pescado Azul, Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea, Consejería de Agricultura, Pesca y Alimentación. Depósito Legal: MA-2193-2008.
- 4.GONZÁLEZ-TURMO I, MATAIX VERDÚ J Y COL. Alimentación y Dieta Mediterránea. Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea, Consejería de Agricultura y Pesca. 2008.
- 5.CESEREI M, LONARDO G, MAGGIONI AP; Importancia de los ácidos grasos omega 3 en la prevención secundaria del infarto agudo de miocardio.Rev Esp Cardiol Supl. 2006;6:62-71.
- 6.ALONSO AB, MARTÍNEZ-GONZÁLEZA MA, SERRANO-MARTÍNEZ M; Ácidos grasos omega-3 de pescado y riesgo de enfermedad coronaria. Med Clin (Barc) 2003;121(1):28-35.
- 7.VALENZUELA R, BASCUÑAN K, VALENZUELA A, CHAMORRO R. Ácidos grasos omega-3, enfermedades psiquiátricas y neurodegenerativas: un nuevo enfoque preventivo y terapéutico. Rev Chil Nutr. 2009;36(4).
- 8.DOMÍNGUEZ Y. La dieta y el Alzheimer. Rev Cub Sal Pub. 2009; 35(4): 55-64.
- 9.MATÍA-MATÍNA P, CHARRO-SALGADOB A. Ácidos grasos esenciales. Bienestar y Salud. JANO 2006; (1.590): 13-19.
- 10.PIÑEIRO-CORRALES G, LAGO-RIVERO N, OLIVERA-FERNÁNDEZ R, CULEBRAS-FERNANDEZ JM. Análisis del perfil lipídico de dos especies de merluza "Merluccius capensis y Merluccius paradoxus" y su aportación a la prevención de enfermedades cardiovasculares. Nutr Hosp. 2013;28(1):63-70.
- 11.ROMERO-CACIGAL I, FERRUERO-ALONSO A, BERENGUER-SÁNCHEZ A. Dieta y Cáncer de Próstata. Actas Urol Esp. 2003;27(6).
- 12.VALENZUELA R, BASCUÑAN K, VALENZUELA A. Ácidos grasos omega-3 y cáncer, una alternativa nutricional para su prevención y tratamiento. Rev Chil Nutr. 2011;38(2): 219-226.
- 13.GARCÍA SARASA C. Especies de Interés Pesquero en el Litoral de Andalucía. Consejería de Agricultura y Pesca, Junta de Andalucía. Depósito Legal: SE-3566-03.

