



Manual de
Consumo de
PESCADO DE
LA COSTA



Edita:	JUNTA DE ANDALUCÍA Consejería de Agricultura y Pesca
Dirección:	Catalina Ruíz Perea (Jefa del Servicio de Comercialización y Transformación Pesquera y Acuícola, Dirección General de Pesca y Acuicultura)
Coordinación:	Empresa Pública para el Desarrollo Agrario y Pesquero de Andalucía, S.A. (D.A.P.)
Autores:	Catalina Ruíz Perea Nuria González Galán Cristina García Sarasa
Fotografía:	Caymasa EL SENDERO
Diseño y Maquetación:	Caymasa EL SENDERO
Imprime:	Artes Gráficas SERVIGRAF, S.L.
Depósito Legal:	SE-4522-2009
Fecha de edición:	Septiembre de 2009

Manual de
Consumo de
**PESCADO DE
LA COSTA**





Presentación	06
Introducción	08
Situación actual del comercio pesquero	10
El pescado como alimento	
Cualidades nutricionales del pescado	12
El pescado y la dieta mediterránea	14
El pescado de la costa	
El pescado del "día"	16
Garantías de calidad	16
La identificación de los productos pesqueros	18
Productos pesqueros de interés comercial	21
Recetario	25



PRESENTACIÓN

La publicación que tiene en sus manos forma parte de una pequeña serie de manuales de consumo de productos pesqueros de nuestro litoral, algunos transformados, otros no, por los que se está apostando fuertemente para mejorar su producción e incrementar la calidad final que ofrecen a los consumidores.

Desde esta Consejería de Agricultura y Pesca se están realizando actuaciones de promoción y divulgación de productos como las Conservas de Melva y Caballa de Andalucía, la Mojama del Sur y la Dorada de Crianza del Sur, y el Pescado Fresco con Calidad Certificada.

Estas acciones promocionales son muy diversas, siendo las fundamentales: la asistencia a Ferias Alimentarias nacionales e internacionales, la puesta en marcha de campañas publicitarias a través de medios de comunicación convencionales y otros soportes más novedosos; así como el desarrollo de actuaciones de sensibilización.

Como complemento a estas actuaciones de mayor envergadura se ha diseñado este manual, cuya vocación es ensalzar el valor de algunos productos que forman parte de nuestra cultura pesquera y de nuestra extensa tradición culinaria.

Consejería de Agricultura y Pesca

02



Se están promocionando de formas muy diversas productos como las conservas de Melva de Andalucía y Caballa de Andalucía, la Mojama del Sur o la Dorada de Crianza del Sur.



La milenaria relación de Andalucía con el mar y la explotación de sus recursos está avalada por innumerables testimonios arqueológicos e históricos. Los diferentes pueblos colonizadores del Sur de la Península Ibérica participaron en la consolidación de la actividad pesquera en diferentes enclaves de nuestras costas que, con altibajos, han mantenido esta actividad a lo largo de los tiempos. El arte de almadraba para la captura de atunes y otros peces migratorios que atraviesan el Estrecho de Gibraltar se remonta a la época tartésica. Durante la colonización romana, nuestras costas fueron famosas por las instalaciones de conservación de pescado y por las exportaciones del "garum", especie de salsa hecha a base de pescado, muy apreciada en la cocina romana. Los árabes introdujeron en nuestra región el hábito de freír pescado, lo que continúa siendo una de nuestras especialidades gastronómicas.

INTRODUCCIÓN



En nuestros tiempos, Andalucía sigue teniendo una importante dependencia del mar. La pesca contribuye de forma significativa al mantenimiento de la economía local de importantes zonas costeras y de muchas poblaciones del litoral andaluz. Baste señalar a este respecto la costa occidental de la provincia de Huelva (Isla Cristina y Punta Umbría), la costa oriental de la provincia de Cádiz (Conil, Barbate y Tarifa) y el norte de la provincia de Almería (Garrucha y Carboneras).

Otras zonas costeras no conservan esta fuerte dependencia económica del mar, pero sí histórica y cultural. Algunas localidades de nuestro litoral tienen su origen en la pesca, actividad que hasta hace pocos años ha sido su principal fuente de recursos, y cuentan todavía con flotas artesanales que mantienen viva su vinculación histórica con el mar y la cultura marinera de sus gentes (Lepe y Cartaya en la provincia de Huelva; Rota y Chipiona en la de Cádiz; Fuengirola, Estepo-

na y Marbella en la de Málaga; Roquetas de Mar y Adra en la de Almería).

Andalucía, con más de 800 Km. de franja costera, bañada por aguas atlánticas y mediterráneas, alberga una gran diversidad de especies marinas. La privilegiada situación del Estrecho de Gibraltar que une estos mares, da lugar a un importante flujo de especies marinas de gran interés ecológico y pesquero. Esta diversidad de especies ha originado un variado mercado y una arraigada cultura de consumo de los productos propios de nuestras costas.

Los andaluces debemos proteger y conservar esta actividad basada en la explotación de nuestros propios recursos pesqueros, que forma parte de nuestra tradición y cultura, garantizando UNA PESCA Y COMERCIO RESPONSABLES.



SITUACIÓN ACTUAL DEL COMERCIO PESQUERO

Andalucía comparte la problemática que afecta a los países pesqueros tradicionalmente productores y consumidores, que se resume en un **descenso de las capturas propias** por las limitaciones impuestas a nuestra flota para acceder a caladeros tradicionales, y en un **aumento de las importaciones** para satisfacer una demanda que procede de nuestra tradición de consumo de pescado.

Como consecuencia de esta situación, el comercio internacional pesquero, hoy más que nunca, se encuentra sometido a las leyes del mercado y de la **competencia**.

En este contexto, las ventajas competitivas de los productos de nuestras aguas son su **calidad y frescura**, características que, gracias a una información veraz y un correcto etiquetado, podrán reconocer los consumidores andaluces.







Cualidades nutricionales del pescado

Los productos de la pesca juegan un importante papel en nuestra alimentación y tienen además una ventaja: son **NATURALES, SALUDABLES Y FÁCILMENTE DIGERIBLES**.

El **pescado** es una fuente nutricional de primera categoría. Sus bondades nutricionales radican en los contenidos en proteínas, grasas o lípidos, vitaminas y sales minerales.

Las **proteínas** incluyen los aminoácidos que se consideran esenciales para el crecimiento y desarrollo de los individuos; de ahí que posean

EL PESCADO COMO ALIMENTO



un valor nutritivo y biológico muy alto. Además, si lo comparamos con otros alimentos, el pescado mantiene una posición privilegiada como fuente de proteínas:

Huevos	129.0 g proteína / kg de producto
Carnes	187.4 g proteína / kg de producto
Pescado	194.0 g proteína / kg de producto

[Valores medios]

Las grasas del pescado son ricas en ácidos grasos no saturados, a los que se les reconoce la propiedad de regular la cantidad y calidad del colesterol en la sangre, favoreciendo la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Los ácidos grasos omega-3 se denominan esenciales porque el cuerpo humano no es capaz de sintetizarlos por sí solo; esto significa que es necesario incorporarlos a través de una dieta correcta.

Los alimentos con un mayor contenido en **omega-3** son los pescados y, en menor proporción, las semillas y aceites vegetales.

No es casual que en aquellas zonas geográficas donde hay un mayor consumo de estos productos, los niveles de arterioesclerosis y de enfermedades cardiovasculares sean marcadamente bajos, ya que, entre otros efectos beneficiosos para la salud, cabe destacar su acción antiinflamatoria y anticoagulante, así como reductora de los niveles de colesterol y triglicéridos y de la presión sanguínea.

Los pescados que contienen un mayor contenido de estos ácidos grasos omega-3 son los de aguas frías y/o profundas, como son el **atún, la caballa, la sardina, el salmón, la trucha...** En cuanto al marisco, los que presentan un

porcentaje mayor son los **mejillones, las ostras y los berberechos**, entre otros.

Las vitaminas otorgan al pescado gran parte de su importante efecto dietético, ya que en éste se pueden encontrar importantes cantidades de los grupos: A, D y B.

Las sales minerales del pescado son abundantes. Se trata de una

excelente fuente de fósforo, calcio, magnesio y otras sustancias minerales imprescindibles para la construcción de huesos y piezas dentales.

El valor nutricional de este alimento le hace indispensable para mantener una dieta sana y equilibrada.



El pescado y la dieta mediterránea

El concepto de dieta mediterránea se acuñó en la década de los años 80 para designar la utilización de determinados ingredientes o recetas propios de los modos de vida de los pueblos de la cuenca del Mediterráneo.

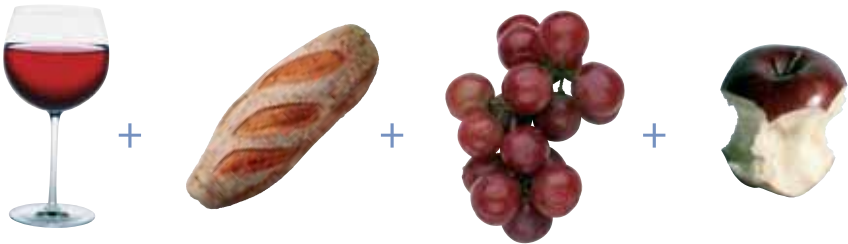


Esta dieta se caracteriza por:

- >> **Una correcta utilización de las grasas gracias al empleo habitual del aceite de oliva virgen.**
- >> **Alto porcentaje de hidratos de carbonos consumidos en forma de pastas y legumbres.**
- >> **Consumo de pescado tan frecuente como el de carnes.**



En la actualidad, debido a los nuevos hábitos de vida, hemos abandonado los usos alimenticios tradicionales por otros en los que se consume un exceso de alimentos de origen animal; donde se sustituyen los hidratos de carbono por grasas y donde el aporte de fibra es insuficiente.



Los expertos en dietética y nutrición recomiendan retomar la dieta mediterránea para, entre otros objetivos, **disminuir la ingesta de grasas saturadas, aumentar los aportes de fibra, evitar el exceso de consumo de sal y obtener el aporte de proteínas** a partir de aves y pescados, en detrimento de las carnes rojas.

Esto significa que el pescado juega un papel esencial a la hora de conseguir una dieta equilibrada y saludable.



EL PESCADO DE LA COSTA

El pescado del día

En los mercados de nuestra Comunidad Autónoma nos encontramos con productos de la pesca de extremada frescura procedentes de nuestras aguas y capturados por nuestra flota artesanal, principalmente.

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 tal forma que no se hace necesaria, en la mayoría de los casos, la utilización de aditivos para su correcta conservación.

Esto hace que el pescado de la costa se convierta en un producto **natural y equilibrado**.

Garantía de calidad

Si consideramos **la calidad** como las características de un producto que le confieren la aptitud de satisfacer unas necesidades establecidas, concluiremos que una estrategia de calidad es exitosa si consigue satisfacer las necesidades de los clientes de ese producto.

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

Para garantizar el cumplimiento de esta normativa se realizan **controles sanitarios** donde se comprueba que la mercancía se encuen-



tra en condiciones óptimas para el consumo humano. El primero de éstos controles se lleva a cabo en la lonja, donde también se realizan funciones de manipulación, contratación y comercialización en primera venta de los productos desembarcados. Posteriormente, se realizarán otros controles en otros puntos de la cadena de comercialización, dependiendo de cómo sea ésta.

De lo que sí podemos estar seguros es que el control sanitario en lonja lo deben pasar todos los productos pesqueros que se comercialicen con destino al consumo humano. Por eso, si un producto no ha pasado por lonja, no tenemos garantía ninguna sobre sus condiciones sanitarias y su aptitud para el consumo.



LA IDENTIFICACIÓN DE LOS PRODUCTOS PESQUEROS

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:

- 1 La denominación comercial de la especie.
- 2 El método de producción.
- 3 El nombre de la zona de captura o cría.
- 4 El modo de presentación y/o tratamiento.

1

La correcta utilización de la **denominación comercial**, establecida oficialmente, nos permite distinguir las especies que se capturan en nuestras aguas de aquellas que tienen otras procedencias.

2

El **método de producción** nos permite conocer si las especies proceden de la acuicultura, de la pesca extractiva en el mar o en aguas dulces. Las denominaciones que se utilizan son:

- >> Pesca extractiva o pescado para productos del mar.
- >> Marisqueo para moluscos como la chirla, almeja o coquina.
- >> Acuicultura o criado para productos de cultivos.
- >> Pescado en aguas dulces para productos de ríos, lagos, etc.

3

La **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

Para indicar el **modo de presentación o tratamiento** de productos frescos se utilizan las siguientes abreviaturas:

- >> Evs.: eviscerado.
- >> C/C: con cabeza.
- >> S/C: sin cabeza.
- >> FI: fileteado.
- >> 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.



Los caladeros andaluces se caracterizan por una gran variedad de especies de pescados, moluscos bivalvos, moluscos cefalópodos, etc. Esta amplia variedad enriquece nuestros mercados y, finalmente, nuestra dieta cotidiana.

A continuación hacemos una pequeña descripción de aquellas especies que son más representativas de nuestros caladeros y más frecuentes en nuestros mercados.



Besugo de la pinta o voraz

(*Pagellus bogaraveo*)

- > Se trata de una especie demersal de color rojizo de ojos grandes y "saltones"; es característica la mancha negra que tiene en el inicio de la línea lateral.
- > En el área del Estrecho de Gibraltar existe una importante pesquería dirigida a la captura de esta especie, que utiliza un arte específico para su captura: la voracera. Esta especie es denominada en esta zona Voraz de Tarifa, siendo muy demandada y apreciada en los mercados por su excelente calidad.
- > La talla mínima de captura en el Golfo de Cádiz es 25 cm, en el Estrecho de Gibraltar y Mar Mediterráneo es de 33 cm.



Receta:

1

2

3

Acedía

(*Dicologlossa cuneata*)

- > Es un pez plano que tiene el cuerpo oval y los ojos situados sobre el lado derecho. Se facilita su identificación por la línea que recorre todo el cuerpo formando una S próxima a los ojos.
- > Es una de las especies más abundantes en nuestras costas, especialmente en las atlánticas. Los puertos de Huelva, Sanlúcar de Barrameda, Chipiona y El Puerto de Santa María comercializan la mayor parte de la producción andaluza.
- > Su carne fina es muy apreciada, especialmente en Andalucía. Su captura es abundante desde finales de octubre hasta enero.
- > La talla mínima de captura en el Golfo de Cádiz es de 15 cm.



Receta:

4

Boquerón

(*Engraulis encrasicolus*)

- > Es un pez de pequeño tamaño y de cuerpo delgado, que se caracteriza por presentar una mandíbula superior prominente.
- > Se captura principalmente entre abril y julio. Se distribuye por todo el litoral andaluz, aunque es más abundante en la costa atlántica. Los puertos con mayor volumen de capturas son Barbate, Cádiz, El Puerto de Santa María, Málaga y Caleta de Vélez donde se le conoce como Boquerón Victoriano.
- > Su consumo está muy extendido, siendo una de las especies más estimadas en nuestros mercados.
- > La talla mínima de captura en el Golfo de Cádiz es de 10 cm y en el Mediterráneo de 9 cm.



Receta:

5

Caballa del Sur

(*Scomber japonicus*)

- > Es un pez de cuerpo alargado y redondeado. La coloración del dorso es azul-verdosa con bandas oscuras. Los flancos y el vientre son plateados con numerosos puntos negros en la especie Caballa del Sur (*Scomber japonicus*) que le diferencia de la caballa de la especie *Scomber scombrus*, menos apreciada en Andalucía.
- > Es muy frecuente en el litoral andaluz; los puertos con mayor volumen de capturas son Huelva, Punta Umbría, Barbate, El Puerto de Santa María, Cádiz, Algeciras, Estepona y Adra. Presenta una fuerte estacionalidad, diferenciándose dos periodos de mayor volumen de pesca: julio-agosto y diciembre-enero.
- > La caballa del sur en fresco es muy apreciada y, junto con la melva, son los productos más tradicionales de la conserva andaluza, tramitándose en la actualidad ante la Unión Europea un distintivo de calidad.
- > La talla mínima de captura en el Golfo de Cádiz es de 20 cm y en el Mediterráneo de 18 cm.



Receta:

6

7

Salmonete

(*Mullus spp.*)

- > Existen dos especies: el salmonete de roca y el salmonete de fango.
- > Su cuerpo es alargado y comprimido lateralmente. La coloración del cuerpo es rosácea, presentando el salmonete de roca una banda longitudinal rojiza, tres líneas amarillentas en los flancos y una mancha negra en la aleta dorsal.
- > Se distribuye a lo largo del litoral andaluz. Su captura es más abundante en otoño, de septiembre a diciembre. Los puertos con mayor volumen de capturas son: Adra, Almería, Estepona, Isla Cristina, El Puerto de Santa María y Conil, donde el salmonete de roca es muy cotizado.
- > Su carne es fina y sabrosa.
- > La talla mínima en el Mediterráneo es de 11 cm *Mullus surmuletus* también tiene regulada talla mínima en el Golfo de Cádiz: 15 cm.



Receta:

8

Langostino

(*Melicertus kerathurus*)

- > El langostino tiene el cuerpo comprimido lateralmente, presentando un saliente o cresta y un surco o hendidura recorriendo el dorso. El color es variable, observándose en la parte central del cuerpo unas bandas transversales, más claras en los machos que en las hembras.
- > Los principales puertos de captura son Huelva, Chipiona y Sanlúcar de Barrameda. En esta localidad adquiere una especial relevancia, comercializándose como Langostino de Sanlúcar.
- > Es abundante en los meses de abril a junio y de noviembre a enero, coincidiendo con su mayor demanda.
- > Su carne es excelente y muy estimada.
- > La talla mínima en el Golfo de Cádiz es de 8 cm y en el Mediterráneo es de 10 cm.



Receta:

9

Gamba Roja

(*Aristeus antennatus*)

- > También se conoce con los nombres de alistado, rayado o gambón. Es de gran tamaño comparada con el resto de gambas que se comercializan. Su color casi rojo y el tono azulado del caparazón, son características distintivas de la especie.
- > Se captura en todo el litoral mediterráneo, siendo los puertos pesqueros almerienses, especialmente Garrucha y Almería, objeto de importantes pesquerías.
- > Las capturas se distribuyen a lo largo de todo el año, con un máximo en el periodo navideño y durante el verano.



Receta:

12

13

Gamba Blanca

(*Perapenaeus longirostris*)

- > El cuerpo es alargado y aplanado lateralmente, con un color anaranjado, siendo más rojizo en la zona del rostro. La gamba blanca que se comercializa en fresco procede de las capturas de nuestra flota artesanal, mientras que la congelada generalmente procede de la flota industrial de gran altura.
- > Se pesca durante todo el año, aunque es abundante en los mercados en el periodo navideño y en los meses de verano. Los puertos con mayor volumen de captura de gamba fresca son Huelva, Isla Cristina, Ayamonte, Sanlúcar de Barrameda, El Puerto de Santa María y Algeciras. La gamba congelada se desembarca en el puerto de Huelva.
- > La talla mínima se mide por la longitud del caparazón y es de 2,2 cm en el Golfo de Cádiz y de 2 cm en el Mediterráneo.



Receta:

10

11

Choco

(*Sepia officinalis*)

- > También se conoce a esta especie con el nombre de jibia y de sepia.
- > Es un molusco cefalópodo de cuerpo corto, ancho y aplanado. Tiene una concha calcárea en su interior y posee aletas laterales que bordean el exterior del cuerpo. El color que lo identifica varía desde el marrón grisáceo muy claro hasta el marrón amarillento.
- > Es una especie común en el litoral andaluz. Los principales puertos de captura son Sanlúcar de Barrameda, Punta Umbría, Isla Cristina y Huelva. En esta última localidad es un producto tan característico que sus vecinos reciben el nombre de “choqueros”.
- > Es más abundante en los meses de octubre a marzo.
- > Su carne es de buena calidad.



Receta:

14

15

16

Pulpo

(*Octopus vulgaris*)

- > Esta especie también recibe el nombre de pulpo roquero.
- > Tiene el cuerpo consistente, musculoso y en forma de globo, cubierto de una piel rugosa. Presenta 8 brazos con 2 filas de ventosas. Su color es variable según el ambiente en el que viva.
- > Es una especie común en el litoral andaluz y se pesca durante todo el año. Los puertos con mayor volumen de capturas son: en el litoral suratlántico Huelva, Conil y El Puerto de Santa María; en el Mediterráneo Estepona, Fuengirola y Málaga.
- > Su carne es muy apreciada.
- > El peso mínimo de captura en toda la costa andaluza es de 1 kg/unidad y sólo está permitida su captura a pescadores profesionales.



Receta:

17

Chirla

(*Chamelea gallina*)

- > La chirla presenta la concha ovalada. La coloración de la superficie externa suele ser blanco-grisácea, con bandas radiales pardas y manchas dispersas. La superficie interna es blanco-amarillenta o violácea.
- > Es una especie frecuente en todo el litoral andaluz, siendo más abundante en el suratlántico. Los principales puertos de captura son Punta Umbría, Isla Cristina y Sanlúcar de Barrameda.
- > La distribución de las capturas es bastante homogénea a lo largo de todo el año, con mayor volumen de producción en los meses de verano.
- > La talla mínima de captura en toda la costa andaluza es de 2,5 cm.



Receta:

18

19

Coquina

(*Donax trunculus*)

- > La coquina presenta una concha alargada y algo triangular; su superficie externa es lisa y brillante.
- > Es una especie común en todo el litoral andaluz. Los puertos con mayor volumen de capturas son Fuengirola, Caleta de Vélez y Garrucha, y los del litoral onubense.
- > Durante los meses de marzo, abril y diciembre es cuando se presenta una mayor producción de estos bivalvos.
- > Su carne es excelente y muy apreciada en nuestros mercados.
- > La talla mínima de captura en toda la costa andaluza es de 2,5 cm.



Receta:

20



Receta 1

#Voraz de Tarifa al Horno

- 1 voraz de Tarifa (1 kg aproximadamente)
- 4 patatas grandes
- 2 tomates grandes maduros
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- Sal gruesa
- Aceite de oliva
- Vino blanco de mesa
- Perejil
- Azafrán

PREPARACIÓN

1_Una vez se ha limpiado el voraz, se le dan dos cortes transversales en cada uno de los lados y se les introduce una rodaja de limón.

2_Se pelan y lavan bien las patatas, se cortan en rodajas, se depositan en la besuguera y se traban bien. Se coloca el voraz encima.

3_A continuación, se cortan los tomates y la cebolla, se filetea en tiras un pimiento rojo y se van colocando encima.

4_Aparte, en un mortero, se pone un puñado de sal gorda, dos o tres dientes de ajo y un ramillete de perejil. Se maja bien

y se le añade un vasito de vino blanco de mesa y azafrán. Una vez disuelto, se le añade un chorro generoso de aceite de oliva puro.

5_Esta emulsión se rocía sobre el voraz y todos los ingredientes y se introduce en el horno previamente calentado. El tiempo variará en función del voraz, aproximadamente 25 ó 30 minutos a 210°, dependiendo del horno.

Se puede saber que el voraz está hecho viendo los cortes transversales.

Jorge Campo Uclés

Secretario de la Federación Andaluza de Cofradía de Pescadores.

#Besugo relleno

- Besugo
- Jamón
- Huevo
- Harina
- Sal
- Pimienta
- Caldo de pescado
- Limón
- Perejil

PREPARACIÓN:

1_ Se limpia el besugo, vaciándolo cuidadosamente con objeto de abrirlo lo menos posible.

2_ Se prepara el picadillo, trocitos de jamón y huevo duro muy picado, se rellena el pescado, se enharina y se coloca en la besuguera.

3_ Se rocía con aceite muy caliente, sal, pimienta y un poco de caldo de pescado y se deja a fuego lento en el horno.

Antes de servir se adorna con rodajas de limón y unas ramas de perejil.

Rosa Mª Calvo Morano
Cocina Marinera de Huelva

#Judías con besugo (4 personas)

Para el guiso de judías:

- 100 g de judías (en remojo desde el día anterior)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 trozo de hueso de jamón
- Sal

Para guisar el besugo:

- 700 g de besugo en filetes
- 1/2 cebolla
- 1 puerro
- 1/2 manojo de espárragos trigueros
- 100 g de gambas
- Sal, harina y una hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen (6 cucharadas soperas)

PREPARACIÓN:

1_ Para guisar las judías: se ponen en remojo la noche anterior. Una vez remojadas se ponen a cocer con el hueso de jamón, 2 dientes de ajo, 1/2 cebolla, una zanahoria y sal.

2_ Para guisar el besugo: la cebolla y el puerro se cortan finamente, en una sartén se pone aceite y una hoja de laurel y se fondean sin que llegue a tomar color. Se retira del fuego y se incorpora el besugo previamente sazonado y pasado por harina, se le da una vuelta para que se impregne del aceite y se le va agregando el resto de los ingredientes: los espárragos bien hervidos, las judías y las gambas. Se tapa la sartén y se pone a fuego lento durante 8 minutos, se retira y se sirve.

Manuel Bueno
Restaurante El Espigón de Sevilla

#Acedías fritas

- 1 kg de acedías
- Harina
- Aceite y sal

PREPARACIÓN:

- 1_ Se limpian las acedías y se salan.
- 2_ Se pasan por harina y, cuando el aceite esté muy caliente, se fríen.
- 3_ Cuando estén doradas, se retiran del aceite y se sirven. Pueden aliñarse con limón.



#Boquerones rellenos

- 1 kg de boquerones grandes
- Bacon, jamón o queso
- Pan rallado
- 3 huevos
- Aceite y sal

PREPARACIÓN:

- 1_ Se limpian los boquerones, se sacan los lomos y se sazonan. Se pica el relleno (bacon, jamón o queso).
- 2_ Se pone el lomo de un boquerón en un plato, se añade una cucharada de relleno y se cubre con otro lomo.
- 3_ Se pasa por huevo batido y pan rallado y se fríe en aceite muy caliente.

Cocina Barbateña con Pescado Azul

#Caballas a la panadera (4 personas)

- 4 caballas grandes
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- Perejil picado
- Miga de pan fresco (asentado)
- 1 cucharada de pimentón dulce

PREPARACIÓN:

1_ Se limpian las caballas y se sacan los filetes, se sazonan con sal y se reservan.

2_ Se pelan los tomates y la cebolla y se cortan en rodajas finas. Se pican los ajos y se mezclan con la miga de pan, el perejil y el pimentón, y se reservan.

3_ Se colocan las rodajas de tomates sazonadas en una fuente refractaria y se introducen en el horno ya precalentado.

4_ Se rocían con un poco de aceite y se dejan cocer unos 5 minutos. Se colocan los filetes de caballa encima, con la piel hacia abajo,

se añade la mezcla de pan y pimentón, se rocía de nuevo con aceite de oliva y se cuecen durante 10 minutos. Se sirve caliente.

Tomeu Oliver Servera.

Jefe de Cocina: Escuela Hostelería Islantilla (Huelva)

#Guiso de patatas con caballa y gurumelos

- 3 caballas de 400-500 g
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 2 kg de patatas
- 1 pimiento verde
- 4 pimientos rojos secos
- Caldo de rape o rodaballo
- 400 g de gurumelos
- 1 tomate maduro
- Aceite y harina

PREPARACIÓN:

1_ Se limpian las caballas de piel y espinas, dejando sólo la carne limpia, y se trocean en dados.

2_ Los pimientos secos se ponen en remojo durante varias horas, para luego extraer la pulpa. Las patatas se pelan y se escarchan, los tomates se escaldan y se pelan para luego picarlos.

3_ Se pone una cacerola con aceite, se añaden el ajo y la cebolla picados y des-

pués el pimiento verde. Se rehogan lentamente 15 minutos.

4_ Se añade la pulpa del pimiento seco, los gurumelos limpios y cortados en tiras. Se rehoga con el tomate hasta que esté bien seco, se espesa con un poco de harina, se añaden las patatas, se sazona y se cubre con caldo. Se cuece 10 minutos.

5_ Se añade la cebolla y se cuecen 8 minutos más, se deja reposar antes de servir.

Javier Castaño López y Miguel Pérez Ávila

Escuela de Hostelería de Sevilla

#Pastel de salmonetes y jamón ibérico con tomate y aros fritos

- 20 salmonetes medianos
- 20 lonchitas de jamón ibérico
- 5 tomates maduros
- 4 dl de aceite
- 2 cebollas
- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes

PREPARACIÓN:

1_Se cortan los tomates en rodajas muy finas. Se pone una sartén con aceite muy caliente y se fríen las rodajas por ambos lados. Se forra un molde de pudín con el tomate.

2_Los salmonetes se limpian y se fríen en abundante aceite caliente. Se dejan enfriar, se desespinan y se ponen en el molde. Se pone otra capa de tomate, otra de salmonetes y se intercalan también lonchitas de jamón ibérico.

3_Una vez completo el molde, se pone peso encima y se deja enfriar. Luego se desmolda y se corta para servir.

4_Se cortan unos aros de pimiento verde, pimiento rojo, calabacín, cebolla, y se fríen. El pastel se presenta en el centro de un plato con los aros fritos alrededor.

Javier Fernández
Cocina Marinera de Huelva



#Guiso de garbanzos con langostinos de Sanlúcar a la antigua (4 personas)

- 500 g de garbanzos
- 60 g de ajo
- 125 g de zanahoria
- 1 hueso de jamón
- 250 g de pimiento rojo
- 250 g de pimiento choricero
- 150 g de pan frito
- 1 cebolla claveteada
- Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil y limón
- 400 g de langostinos de Sanlúcar

PREPARACIÓN:

1_ Se ponen los garbanzos en remojo en agua templada, la noche antes. Se ponen a cocer en una cacerola con agua hirviendo, se añade la cebolla claveteada, la zanahoria, el pimiento rojo asado y pelado, los pimientos choriceros, el jamón y el ajo tostado al fuego directo.

2_ Cuando empiece a hervir todo se le baja el fuego, se tapa y se sazona con un poco de sal y pimienta y se deja cocer hasta que los garbanzos estén tiernos.

3_ Aparte, en un mortero, se maja el ajo y el perejil con un poquito de sal y se añade aceite de oliva y unas gotas de limón.

4_ En un recipiente, se va añadiendo el pan frito, la zanahoria del guiso de garbanzos, el pimiento (todo triturado con un poquito de caldo). Aparte, en una sartén con aceite de oliva, se fríe ajo picado, se maja y se añade. Se deja hervir esta mezcla unos minutos y se añade al guiso de los garbanzos.

5_ Por último, se pelan los langostinos y se saltean con una gota de aceite, se añaden los garbanzos, se ponen a punto de sal y pimienta y se sirven en un plato hondo o cazuela de barro, con un poquito de majado de ajo y perejil por encima.

José Luís Tarín
Coordinador de Restauración
de El Corte Inglés de Sevilla

#Fideos con almejas y gambas de Huelva (4 personas)

- 1/2 kg de fideos medianos
- 250 g de gambas de Huelva peladas
- 250 g de almejas
- Ajo, cebolla, tomate, pimienta y sal
- Aceite de oliva, laurel y azafrán

PREPARACIÓN:

1_ Se prepara un sofrito poniendo en una sartén con aceite, el tomate, pimienta, cebolla, ajo y perejil bien cortados.

2_ Una vez hecho se le añade un vaso de agua, una pizca de sal y se echan las gambas peladas y las almejas. Se deja cocer 10 minutos, se cubre todo nuevamente de agua y se le añaden los fideos, unas hojitas de laurel y azafrán. Se deja cocer durante 15 ò 20 minutos.

Asociación de exportadores
de pescados y mariscos de Huelva

#Calamares del campo con gambas de Huelva fritas (4 personas)

- 250 g de pimientos
- 800 g de gambas de Huelva
- Harina y agua
- Sal y aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1_ El pimiento se corta en rodajas y se mete en agua con sal durante 2 horas, luego se escurre y se enharina bien y se fríe en abundante aceite muy caliente.

2_ Se le quita las cabezas a las gambas sin pelar, se enharinan y se fríen de igual manera. Se sirve todo junto y se sazona.

Asociación de exportadores
de pescados y mariscos de Huelva

#Cazuelita de almejas con setas y gambas al estilo marinero con vino de Jerez (4 personas)

- 500 g de almejas
- 250 g de gambas
- 400 g de setas
- 2 pimientos verdes
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Laurel
- 1 vaso de aceite de oliva
- Caldo de pescado
- Sal y pimienta
- 3 ó 4 ramitas de azafrán

PREPARACIÓN:

1_ Se remojan las almejas en agua con sal gorda, para quitar la posible tierra que pudieran tener.

2_ Se limpian las setas y se lavan bien. Los tomates se escaldan y se pelan.

3_ En el aceite, se fondea el pimiento verde, el ajo, la cebolla y la ramita de laurel, todo muy picadito. Cuando esté todo rehogado, se le añaden las gambas peladas, las almejas y las setas. También se le añade el vasito de vino y cuando ha reducido un poco, se le echa el tomate cortado muy pequeño.

4_ Después de 4 ó 5 minutos, se le añade el caldo del pescado y se deja cocer durante 5 minutos. Rectificar de sal, pimienta y azafrán.

D. José M^a Martín Carranza
Jefe de Cocina: Hotel Occidental, Córdoba

#Cruitées y gambas en emulsión de limón

- 5 cogollos de lechuga limpios y cortados en cuartos
- 5 endivias limpias y deshojadas
- 200 g de achicoria limpia y cortada en juliana
- 1 kg de gambas cocidas y peladas
- 3 huevos cocidos
- 750 g de tomates rojos lavados y cortados en rodajas finas
- 1.5 dl de aceite de oliva virgen
- 0,3 dl de vino blanco
- 1 punta de mostaza
- 1/2 unidad de limón

PREPARACIÓN:

1_ Se hace una salsa emulsionada con el vino, la mostaza, el aceite, el limón, las yemas de huevo picadas y el vino.

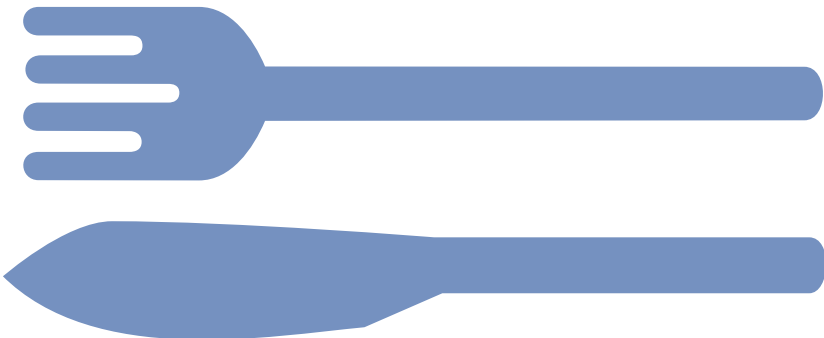
2_ Se colocan los cogollos y las endivias en la parte superior del plato.

3_ Se hace una cama con los tomates en el centro del plato y se ponen las gambas sobre éstos.

4_ Se coloca alrededor la achicoria.

5_ Por último, se riega con salsa alrededor del plato.

Consorcio Escuela Hostelería de Cádiz



#Chocos con habas (3 personas)

- 1 kg y medio de choco
- 1/2 kg de habas en grano
- 2 cebollas frescas
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1/2 vaso de aceite de oliva (medido en vaso de agua)
- 1 vaso de vino
- Sal
- 2 vasos de agua

PREPARACIÓN:

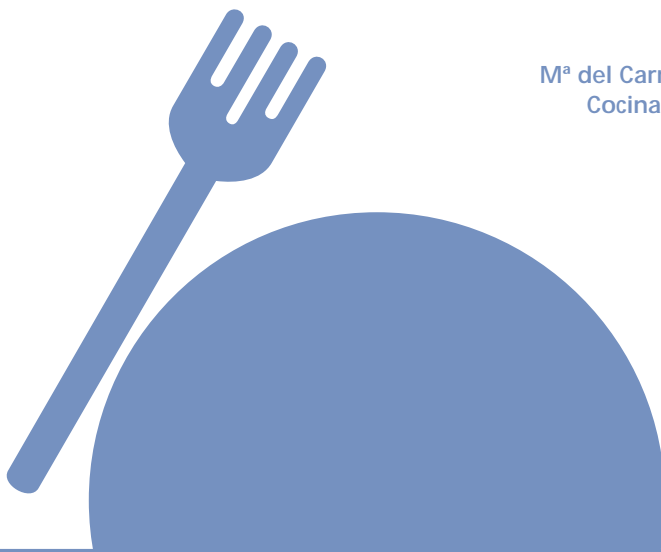
1_ Se limpian los chocos y se cortan poniéndolos en una cacerola junto con las habas.

2_ Se pone aceite en una sartén y cuando esté caliente se añade la cebolla muy picada hasta que se fría, añadiéndole el pimentón y refriendo ligeramente. Se vierte sobre los chocos y las habas junto con el vino.

3_ En un mortero se machacan los ajos crudos y el comino y se añaden a la cacerola poniéndolos a rehogar tapados y a fuego lento durante media hora.

4_ Seguidamente se le añaden los dos vasos de agua, la hoja de laurel y se deja hervir durante 1 hora. Si se quiere espesar la salsa, se añade una cucharada de harina tostada previamente.

M^a del Carmen Pereira Gonzalo
Cocina Marinera de Huelva



#Albóndigas de chocos al nido Rodry

- 1 kg de choco
- 3 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo
- Un poco de perejil
- Sal

PREPARACIÓN:

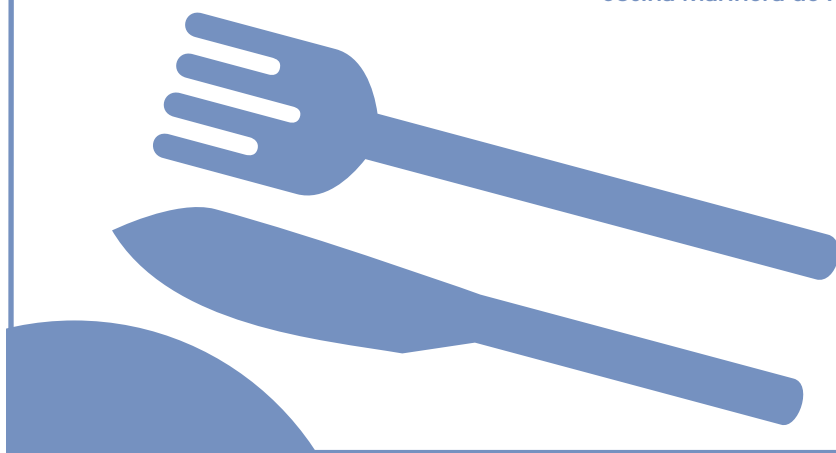
1_ Se pican todos los ingredientes, se introducen en un recipiente (no de cristal) y se baten con la batidora.

2_ A la mezcla anterior se le agregan dos huevos y pan rallado hasta obtener una masa lo suficientemente densa para que no se abra al ser fritas las albóndigas.

3_ Cuando estén fritas las albóndigas, se echan en el perol que se debe tener preparado con un refrito de pimiento, cebolla, ajos y tomate, todo con un poco aceite de oliva.

4_ Se le echa un cuarto de litro de vino blanco y agua hasta sobrecubrir las albóndigas, un poco de azafrán y sal. Por último, se dejan unos 15 minutos hasta que hiervan y estén listas para comer.

Rodrigo Alberto Manga
Cocina Marinera de Huelva



#Arroz meloso del Mediterráneo (4 personas)

- 250 g de arroz de grano corto
- 300 g de choco en cuadritos
- 250 g de gamba roja (preferentemente peladas)
- 75 g de chirlas
- 100 g de tomate natural rallado
- 10 g de pimentón dulce
- 150 g de judías verdes anchas
- 20+20 g de ajo
- Perejil, sal, limón, aceite de oliva y azafrán
- 1 l de caldo de pescado o agua

PREPARACIÓN:

1_ En una cazuela de barro con aceite de oliva, se sofríen los cuadritos de choco y se añaden las gambas y las judías verdes troceadas.

2_ Una vez se ha sofrido bien todo lo anterior, se añade el ajo picadito, se dora y enseguida, se añade el tomate rallado. Por último, antes de añadir el caldo se echa el pimentón. Se deja hervir todo unos 5 minutos, se pone a punto de sal y se añade el azafrán tostado. Si hiciera falta, le añadiríamos un poco de color amarillo.

3_ Cuando está todo preparado para añadir el arroz, se le da unos 13 ó 15 minutos de cocción, puesto

que la cazuela de barro aguanta mucho el calor. Unos minutos antes de terminar la cocción se le añaden las chirlas.

4_ El ajo restante se maja en un mortero con un poco de sal, luego el perejil y una vez bien majado todo se añade un buen chorreón de aceite de oliva y unas gotas de limón.

5_ Una vez se ha retirado el arroz del fuego, se rocía con un poco de majado.

Nota: este tipo de arroz no puede esperar a la hora de comer porque sigue absorbiendo caldo.

José Luís Tarín
Coordinador de Restauración de El Corte Inglés de Sevilla

#Pulpo con garbanzos

- 1/4 de garbanzos
- 1/2 kg de pulpo
- Acelgas
- 6 dientes de ajos
- 1 pimiento seco
- 1 cebolla
- 1 tomate grande maduro
- 1 pimiento verde
- Azafrán
- Sal

PREPARACIÓN:

1_ Se pone el pulpo con los garbanzos y las acelgas a cocer.

2_ Se fríe el pimiento rojo y se maja junto con los ajos crudos en el mortero.

3_ En la sartén se hace un refrito con la cebolla, el tomate y el pimiento verde. Una vez hecho, se le añade el aliño del mortero y se marea un poco y se echa todo a la olla. Si se quiere se le pueden poner unas patatas.

Antonio Ferrón
Recetas la Mar de Viejas
Hogar de la 3ª edad "Las Gaviotas" (Almería)



#Gaspacho con chirlas de Punta Umbría

- 1 kg de tomates maduros
- 2 pimientos medianos
- 1 pepino grande
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva de 0,4°
- 3/4 kg de chirlas
- 1 pieza de pan del día anterior
- 1 rama de albahaca y un poco de culantro
- Vinagre

PREPARACIÓN:

1_Una vez picados los tomates, se echan todos los ingredientes en un dornillo. Se maja todo muy bien, se le pone agua hasta arriba y a continuación se pone el pan que se ha partido previamente en trocitos.

2_Se cuecen las chirlas con un 1/4 litro de agua y, una vez abiertas, se le quitan las valvas. Se coloca el caldo en un recipiente y en otro mayor, se añade todo muy bien majado: el caldo, las chirlas y una mezcla de albahaca y culantro triturados en un mortero.

3_Por último, se va echando vinagre con mucho tacto. Hay que tomarlo muy frío.

Pepe Morales Rodríguez
 Recetario de Chirlas con sabor a Mar
 Punta Umbría (Huelva)

#Chirlas con aroma a la hierbabuena

- 1/4 kg de chirlas
- Un poco de agua
- Una hoja de hierbabuena

PREPARACIÓN:

1_Muy bien tapada en dos minutos se consigue un sabor único: el sabor del mar y el aroma de la menta natural.

Pepe Morales Rodríguez
 Recetario de Chirlas con sabor a Mar
 Punta Umbría (Huelva)

#Filete de lenguado sobre cus-cus de verduras y jugo de coquinas (4 personas)

- 800 g de filetes de lenguado
- 100 g de cus-cus
- 100 g de verduritas en cuadritos cocidas (pimiento rojo, verde, zanahoria, calabacín)
- 2 cl de manzanilla
- 2 dl de nata líquida
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- 200 g de coquinas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla picada fina
- 1 cucharada sopera de perejil picado

PREPARACIÓN:

1_ En un recipiente con agua hirviendo, se añade el cus-cus al agua y a los dos minutos se escurre en agua fría.

2_ Se ponen las coquinas en un cazo al fuego y se le añade la manzanilla, con una tapadera hasta que se abran. Una vez abiertas, se retiran del fuego, se cuela el jugo, se le añade la nata y se vuelve a poner al fuego hasta que ésta coja cuerpo, se pone a punto de sal y pimienta y se reserva. Cuando se ha hecho esto se añade el bicho de las coquinas.

3_ En una sartén con aceite de oliva, se fríe el ajo picado con la cebolla. Una vez bien sudada ésta se le añade la verdurita cocida y se saltea todo junto al cus-cus que se ha cocido previamente. Se pone a punto de sal y pimienta.

4_ Se sazonan los filetes de lenguado y se pasan por la parrilla.

5_ Se monta el plato colocando el cus-cus en el fondo, los filetes de lenguado encima y rociando con la salsa de coquinas.

José Luís Tarín
Coordinador de Restauración
de El Corte Inglés de Sevilla

#Alcauciles guisados con almejas en salsa verde (4 personas)

- 20 piezas de alcauciles cocidos en blanco
- 400 g de almejas finas
- 60 g de ajo picado
- 1 dl de vino blanco
- 1 manojito de perejil bien picado
- Aceite de oliva, sal, pimienta, harina y limón
- 1 dl de caldo de pescado

PREPARACIÓN:

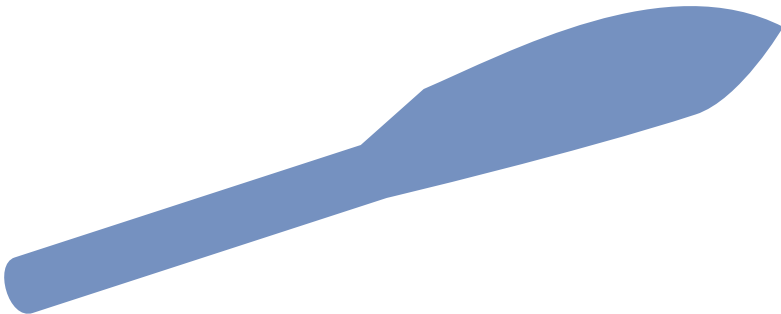
1_ En una cacerola con agua, se mezcla el limón, una gota de aceite y una cucharada de harina, y se van añadiendo los corazones de alcauciles limpios (desprovistos de las hojas duras y las pelusas del centro).

2_ Se ponen a cocer hasta que estén al dente, momento en que se apartan. En una sartén honda, se dora el ajo sin que llegue a coger color, se añaden las almejas, una cucharadita de harina, el vino blanco y, por último, el caldo de pescado. Se añaden los alcauciles

en cuartos, se ponen a punto de sal y se dejan cocer hasta que se abran las almejas.

3_ Se rectifica de sal y espesor. Por último, fuera ya del fuego, se espolvorean con el perejil picado.

José Luís Tarín
Coordinador de Restauración
de El Corte Inglés de Sevilla



#Crema de puerros con almejas

(4 personas)

- 1 kg de puerros medianos
- 300 g de patatas
- 500 g de almeja tipo marinera
- 2 dientes de ajo
- 250 g de cebolla
- 1 dl de nata líquida de 35% materia grasa
- 1 l de caldo de ave
- Aceite de oliva 0,4 °, sal, pimienta y mantequilla
- Zanahoria y calabacín en cuadritos

PREPARACIÓN:

1_ Se lavan los puerros para eliminar la tierra, se cortan en trozos regulares y se rehogan con los ajos y la cebolla en el aceite.

2_ Cuando todo esté bien rehogado, sin que coja color, se añade la patata también cortada en trozos regulares. Se cubre con el caldo de ave y se cuece 20 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

3_ Se abren las almejas al vapor, se cuele el caldo y se añade a la mezcla anterior.

4_ Por último, se pasa la mezcla por una túrmix y después por un colador y se rectifica de sal y pimienta. Se le saca el bicho a las almejas y se sirve en plato sopero con éstas en el centro y unas gotas de aceite.

José Luís Tarín
Coordinador de Restauración
de El Corte Inglés de Sevilla



#Moraga de sardinas (6 personas)

- 1,5 kg de sardinas frescas
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla nueva mediana
- 2 pimientos verdes tiernos
- 1 hoja de laurel
- 1/2 kg de tomates maduros
- 1 cucharadita pequeña de pimienta negra en grano
- 1 cucharada sopera de orégano
- Azafrán en hebra
- Sal
- 1/4 de l de vino blanco seco
- 6 cucharadas de agua

PREPARACIÓN:

1_ Se limpian las sardinas quitándoles la cabeza, las tripas y las escamas. Se escurren, se sazonan y se ponen en la nevera.

2_ Se sofríen en el aceite los ajos fileteados, la cebolla en juliana y el pimiento en rodajas. Se pone el laurel, el azafrán, la pimienta, el orégano y se le añade el tomate. Se deja cocer lentamente 15 minutos.

3_ Se incorpora el vino, se reduce, se añade el agua, se da un hervor, se sazona y se retira del fuego. En una cazuela se colocan en capas alternas sofrito y sardinas.

4_ Se pone al horno para su cocción durante 15 minutos a temperatura de 180° o a fuego suave.

Aplicaciones:

Como segundo plato de almuerzo o para tapeo pudiéndose tomar calientes o frías.

Breve reseña: parece que su nombre evoca a una receta de origen árabe-andalusí, con la incorporación del vino en la actualidad, que ha sustituido al limón, pues su religión no les permitía el consumo de alcohol.

Goza de más popularidad en las provincias de Almería, Granada y Málaga.

D. José García García.
Profesor del Curso de Cocina del
Centro Nacional de Formación Ocupacional de Marbella

#Filetes de sardinas *grille* sobre pan de chapata y ensalada (4 personas)

- 12 tostas de pan de chapata
- 1 cebolla en cuadritos
- 1/2 berenjena en cuadritos
- 1/2 calabacín en cuadritos
- 1/2 pimiento rojo en cuadritos
- 50 g de hinojo en cuadritos
- Aceite de oliva, sal gorda, pimienta
- 20 filetes de sardina o boquerón
- 2 cucharadas de cebollino picado
- 4 cogollitos de lechuga
- 1 pizca de tomillo

PREPARACIÓN:

1_ Se saltean todas las verduras por separado con aceite de oliva, se sazonan y espolvorean con tomillo.

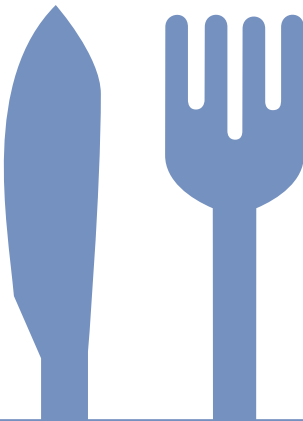
2_ Se tuestan las rebanadas de pan de chapata, se rocían con aceite de oliva, se mezclan las verduras y se montan sobre los panes tostados.

3_ Se colocan las sardinas sobre las verduras, se sazonan con sal gorda y se pasan por la salamandra hasta que se cocinen las sardinas.

4_ Se ponen tres tostas por plato con un cogollito de lechuga, se rocían con el cebollino picado y el aceite de oliva.

Nota: este plato también se puede confeccionar en frío, mezclándole a la verdura una mahonesa con ajo y boquerones en vinagre.

José Luís Tarín
Coordinador de Restauración
de El Corte Inglés de Sevilla





UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo de Pesca



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA