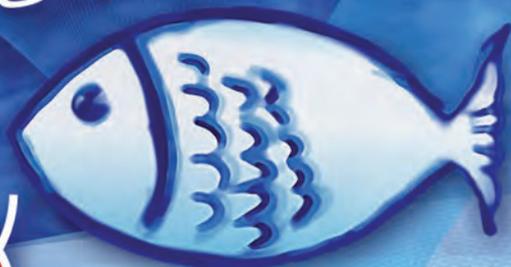


Guía del Consumo Responsable de Pescado



Consejos Prácticos



Recetario Sostenible



FEDEPESCA

INVERTIMOS EN PESCA SOSTENIBLE



UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO

FROM



Autor:

Pedro López Salcedo, Responsable del departamento de Medio Ambiente y Marketing de FEDEPESCA.

Coordinadora del Proyecto:

M^º Luisa Álvarez Blanco, Directora Adjunta de FEDEPESCA.

Publicación de:

FEDEPESCA, Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados, con la co-financiación del **FROM**, Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, y por la Unión Europea, **FEP**, Fondo Europeo de Pesca.

Diseño:

Inspiriam Marketing & Publicidad, S.L.

Depósito Legal: SG 145/2010



FEDEPESCA



Guía del Consumo Responsable de Pescado

INDICE

Presentación del FROM	4
Presentación FEDEPESCA	5
Introducción	6
Producción y consumo de pescado	7
Factores que afectan al medio ambiente marino	8
Pesca responsable y métodos de captura	10
Efectos de las distintas artes de pesca	11
Calificación de las artes de pesca	12
Tallas mínimas	14
El modelo actual de pesca extractiva	16
Principales caladeros y situación	17
Acuicultura	19
Información al consumidor. Etiquetado	20
Acciones desde la Administración y el Sector pesquero	21
El papel del consumidor. Hábitos responsables	22
Otras opciones de consumo. Recetario sostenible	24

FROM

Hasta hace escasamente cuatro décadas existía la convicción de que el agua de nuestro planeta era un recurso inagotable, con la capacidad de soportar cualquier agresión, sin excesivas implicaciones a largo plazo.

Sin embargo, durante los últimos treinta años desastres ecológicos de diversa envergadura, algunos accidentales y otros provocados, junto con la intensificación de la pesca por el incremento de la demanda, han permitido a los investigadores demostrar el deterioro del agua de nuestro planeta, y más específicamente del medio marino, y por tanto, la necesidad de tomar medidas en diversas direcciones, en prevención de las dramáticas predicciones obtenidas.

En este escenario, los organismos públicos directamente implicados en la toma de decisiones, se enfrentan a situaciones sobre las que es difícil actuar de manera global, como es el caso del aumento mundial de población y con él, entre otras consecuencias, mayores niveles de consumo de pescado.

Este incremento global constatado en la demanda de productos de la pesca, satisfecho con una creciente producción sostenible de la acuicultura, tiene como desencadenante las evidencias sobre las bondades nutricionales de este alimento, al ser designado como fuente excepcional de ácidos grasos poliinsaturados esenciales para el ser humano, aquellos que todos conocemos como "los omega 3".

Son otros los factores susceptibles de modulación por las administraciones públicas mundiales mediante regulaciones multilaterales, entre ellos, los vertidos y emisiones de residuos, la acuicultura sostenible o las

actividades pesqueras abusivas en pos de otros sistemas de gestión más racionales de los recursos pesqueros. Estos aspectos, en líneas generales, son asuntos tratados a escala global, que requieren intensos procesos de negociación y de cooperación internacional.

Son dignos de mención, los dos factores determinantes de la evolución de esta situación, por un lado la investigación y el desarrollo, a efectos tanto de paliar situaciones ya existentes, como de plantear posibilidades futuras. Y por otro lado, el que sin lugar a dudas es un aspecto primordial, que es la concienciación de todos los agentes implicados en la explotación y/o disfrute de este recurso natural.

Los poderes públicos velan por el cumplimiento de las normas, y buscan que la sociedad civil actual interiorice la necesidad de cumplir y hacer cumplir a otros actitudes sostenibles y respetuosas con el mar. En España, todos recordamos el eslogan del año 1985 "Pezqueñines No. Gracias"; son este tipo de mensajes los que contribuyen a educar nuestro mayor recurso a futuro, los hombres y mujeres del mañana.

El fin ha de ser evitar no solo los grandes desastres que conocemos a través de los medios de comunicación, sino exigir esfuerzos individuales, de manera que las actividades a menor escala sean rentables, cumplan las exigencias de calidad, y sigan además, la máxima de la responsabilidad.

De este modo obtendremos una explotación sostenible del medio marino, y será por tanto rentable social y económicamente para los agentes que basan hoy en él su presente, y medioambientalmente respetuosa para las generaciones venideras.

Nuestros mares son nuestro futuro. Debemos preservarlos porque protegen el clima, porque nos alimentan, porque nos abastecen de agua, porque conectan países, porque nos proveen de sustancias beneficiosas para nuestra salud, y porque además nos regalan momentos inolvidables de ocio con nuestros seres queridos.

Isabel Hernández Encinas, Secretaria General del FROM.



FEDEPESCA, agrupa a 11.000 empresas de venta detallista especializada de pescado fresco y congelado en España.



FEDEPESCA

Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados

En España, el sector del comercio tradicional de pescado y marisco fresco y congelado es, hoy por hoy, el principal canal de compra del mercado.

Por esta razón, los profesionales detallistas tenemos una gran responsabilidad en el mantenimiento de una forma de hacer comercio que conjuga oficio, profesionalidad, conocimiento del producto y espíritu de servicio, desde hace ya mucho tiempo.

Hasta hace unos años, ésta ha sido la gran preocupación de los profesionales de la venta de pescado. Sin embargo, desde hace tiempo también somos conscientes de que la sociedad -y su forma de aprovechar los recursos pesqueros, su actitud hacia el entorno marino y sus hábitos de consumo- influyen decisivamente sobre

la sostenibilidad de nuestro pescado y sobre la capacidad de los mares para satisfacer nuestras necesidades hoy y en el futuro.

Una vez más, el gremio de detallistas de pescado nos damos cuenta de nuestro papel clave, como protagonistas del mercado, en la tarea de informar, asesorar y ayudar a nuestro cliente para que le resulte más fácil la tarea de contribuir a la sostenibilidad de los recursos pesqueros a través de un consumo responsable.

Esta guía pretende ayudar al consumidor a hacerse las preguntas correctas, a encontrar las respuestas adecuadas; y proponerle algunas ideas para conseguirlo.

Gonzalo González Puente, Presidente de FEDEPESCA.



Introducción

“El agua es la base de la vida en nuestro planeta”.

Los océanos y mares ocupan más del 70% de la superficie de la Tierra. Tienen un papel fundamental en la regulación del clima -la temperatura ambiente, la cantidad y frecuencia de la lluvia- ; absorben CO₂ de la atmósfera; y albergan una gran biodiversidad que nos permite disfrutar de los recursos pesqueros que nos sirven de alimento.

La pesca no es inagotable.

La capacidad de regeneración de los recursos pesqueros depende del equilibrio en las condiciones de vida de este enorme ecosistema y de la manera en que el ser humano se aprovecha de ellos.



Todos somos responsables de la preservación de los recursos pesqueros.

La sostenibilidad de la pesca, es decir, la capacidad de satisfacer las necesidades actuales de pescado sin poner en peligro la disponibilidad para las generaciones futuras, depende de varios factores:

- De nuestro impacto sobre el medio ambiente marino.
- De la intensidad y la forma en que ejercemos la pesca.
- De las medidas que tanto Administraciones Públicas como el sector pesquero (productores, industriales y distribuidores) ponen en práctica para reducir estos impactos.
- De nuestra actitud como consumidores a la hora de elegir el pescado que queremos.



La producción mundial en los últimos diez años ha crecido gracias al desarrollo de la acuicultura, ya que la cantidad de capturas está estancada en unos 95 millones de toneladas/año. Pero el gran crecimiento de la población y la demanda cada vez mayor de pescado para hacer piensos para las piscifactorías, ha neutralizado el aumento de producción.

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2030
Población (millones hab.)	6.100	6.200	6.300	6.400	6.400	6.500		8.300
Consumo Kg./ Hab.	21,5	21,2	21,2	20,9	21,9	21,8		22
Producción (millones Tn./año.)	131,1	131	133,7	133,2	140,5	141,6		182,6



Si tenemos en cuenta las previsiones, en 20 años seremos 8.300 millones de personas en el planeta que, de continuar el ritmo de consumo actual (unos 22 kilos por habitante y año), necesitaremos cada año 39 millones de toneladas de pescado más que ahora.



Fuente: Datos de población mundial ONU. Datos de producción: Informe FAO 2009



Factores que afectan al medio ambiente marino

Para que el mar sea capaz de satisfacer esta demanda creciente de pescado, necesita tener buena salud. Sin embargo, los océanos tienen varios problemas, provocados por la actividad humana, que afectan a sus condiciones ambientales y a la cantidad de pescado disponible.

Temperatura y acidez del agua.

El calentamiento del planeta y el aumento de CO₂ en la atmósfera elevan la temperatura y la acidez del agua, afectando a peces, plantas y otros organismos vivos como, por ejemplo, los corales, fundamentales porque dan cobijo y alimento a otras especies.



Contaminación con materia orgánica y sustancias químicas.

Determinados tipos de vertidos que pueden llegar al mar desde tierra -aguas residuales de ciudades e industrias, petróleo, fertilizantes usados en agricultura- suponen un riesgo para las condiciones de vida y la disponibilidad de oxígeno para los habitantes de los océanos.



Destrucción de hábitats marinos.

La construcción en el litoral, la pesca de arrastre y ciertas formas de acuicultura afectan a zonas de gran valor biológico -fondos y praderas submarinas, zonas de costa, deltas y manglares, arrecifes de coral- en las que muchas especies encuentran el refugio y alimento necesarios para su supervivencia.



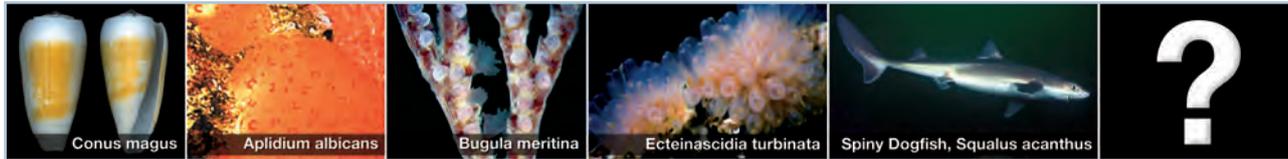
Métodos de captura.

El paso de una pesca artesanal a otra intensiva a partir de la segunda mitad del siglo XX ha afectado a la capacidad de regeneración de las poblaciones de peces.

- Redes mucho más grandes arrastradas por barcos más potentes hacen una pesca menos selectiva, capturando especies con valor y sin valor comercial.
- Como consecuencia, existe una alta incidencia de pesca accidental que se extrae del mar pero se desaprovecha por no tener valor en puerto, perdiéndose riqueza biológica innecesariamente.
- La intensidad de la pesca y su globalización a casi todas las zonas del planeta ejercen una fuerte presión sobre la capacidad de los peces para renovar sus poblaciones.



La cefalosporina, uno de los antibióticos más usados actualmente, se descubrió en hongos marinos. Actualmente están en fase de estudio otros medicamentos, que también provienen de organismos marinos, para luchar contra el Alzheimer y ciertos tipos de tumores. Los científicos están descubriendo cada año más de 800 sustancias activas en la fauna y flora del mar, y reconocen que el número de especies de las que obtener medicamentos puede ser enorme, aunque muchas de ellas podrían desaparecer antes de haberlas descubierto como consecuencia de los problemas medioambientales marinos.



Fuente: Pharmamar Grupo Zeltia. // *Drugs from the sea.* Martin Heinrich. Kriger Research Center. Canada. Marzo 2007.



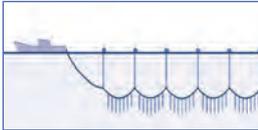
En la segunda mitad del S. XX era habitual el vertido al mar de residuos urbanos, industriales, residuos nucleares, vertidos de petróleo, etc, en la creencia de que la capacidad de absorción del mar era ilimitada.

HOY DÍA, LOS GOBIERNOS, LA INDUSTRIA Y EL SECTOR PESQUERO HAN COMPRENDIDO QUE ESTOS IMPACTOS ALTERAN EL EQUILIBRIO VITAL DE LOS MARES, EXISTIENDO YA MEDIDAS LEGALES Y BUENAS PRÁCTICAS PARA EVITARLOS.

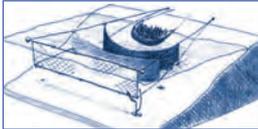


Pesca responsable y métodos de captura

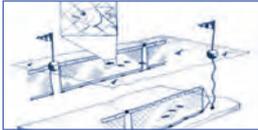
Uno de los factores que influyen en la capacidad de regeneración de los recursos marinos es la forma en que se pesca. Existen numerosos métodos o artes de pesca:



Palangre:
cabo largo (hasta varios kilómetros) del que penden ramales con anzuelos.



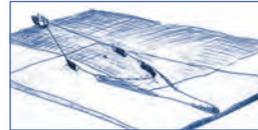
Chinchorro:
frente de red que se despliega paralelo a la costa y se hala hacia ella barriendo el agua.



Red agallera:
aparejo vertical que se dispone entre dos aguas o en el fondo, en la que los peces quedan atrapados por la agalla.



Trasmallo:
estructura vertical de tres redes superpuestas en las que el pez se enreda al intentar atravesarlas.



Arrastre:
red en forma de saco de la que tira el barco, avanzando entre dos aguas (arrastre pelágico) o por el fondo (arrastre de fondo).



Trampas (nasas, almadrabas):
entramado de redes que forman un cerco en el que el pescado puede entrar pero no salir.



Curricanes, anzuelos y líneas:
distintos tipos de aparejo de sedales con anzuelos que se largan por la popa o los costados del barco.



Cerco:
red que rodea al banco de peces y se cierra por el fondo formando un cazo que se iza con la pesca.

En 1995, la FAO (Organismo de Naciones Unidas para la Alimentación) propuso un “código de conducta para la pesca responsable” que asegure la sostenibilidad de la pesca ahora y en el futuro. Según el código, el método ideal debe ser:

- **Selectivo:** que sólo capture la especie deseada y que los peces tengan la talla adecuada.
- **Respetuoso con el entorno:** que no altere el medio ambiente marino (fondos, praderas submarinas, etc).
- **Rentable:** que produzca un alto número de capturas al menor coste y en el menor tiempo posible.
- **De calidad:** que las capturas mantengan su calidad y frescura.
- **Local:** que genere riqueza en las comunidades cercanas (pesca local, de costa o de bajura).



Efectos de las distintas artes de pesca

Los métodos de pesca descritos influyen sobre ciertos factores que, a su vez, condicionan la capacidad del mar para regenerar los recursos pesqueros.

Selectividad del arte de pesca.

Ciertos métodos capturan sólo las especies que se desean, y con el tamaño adecuado. Por el contrario, otros hacen una captura indiscriminada atrapando en las redes tanto especies y tamaños deseados como no deseados.

Alteración de fondos marinos.

Los fondos son clave en el ecosistema marino. Albergan gran parte de la actividad vital del mar, dando cobijo y alimento a multitud de especies que a su vez alimentan a otras. Ciertas artes de pesca respetan este entorno, pero otras degradan fondos, arrecifes de coral, praderas submarinas, etc.

Pesca accidental y descartes.

Ambos conceptos se refieren a la captura de especies no previstas o no deseadas por falta de selectividad del arte; y que se devuelven muertas al mar como pescados sin valor comercial -pero sí biológico-, cetáceos, aves, tortugas.

Consumo de energía y contaminación.

En función del tamaño del barco y artes necesarios para cada método de pesca, el consumo de combustible por kilo pescado, y por tanto las emisiones contaminantes, varían de unas a otras.

Pesca fantasma.

Es otra forma de desaprovechar el recurso pesquero, por muerte de peces que quedan atrapados en aparejos y redes perdidos en el fondo del mar. Ciertas artes de pesca se pierden con más facilidad, por lo que aumentan el riesgo de pesca fantasma.

Esfuerzo pesquero.

Concepto que se refiere a la intensidad de la pesca. Sistemas centrados en conseguir la máxima cantidad posible de pescado en cualquier lugar comprometen los ciclos biológicos de los peces y la capacidad del mar para renovarse.

Gracias a un mayor conocimiento científico, al desarrollo por las Administraciones de leyes y controles más estrictos, y a la adopción por parte del sector de mejores prácticas, se está consiguiendo reducir el impacto de estos factores. También los consumidores tenemos que asumir nuestra parte de responsabilidad a través de nuestro consumo.



Calificación de las artes de pesca

Teniendo en cuenta estos factores, se puede hacer una clasificación de los métodos de pesca más habituales según su respeto por el medio marino y la sostenibilidad de los recursos pesqueros.

No hay sistemas buenos o malos.

Como se puede ver en la tabla, no existe el arte de pesca ideal. Todos los métodos tienen sus efectos negativos (los valorados en 5 o por debajo).

No obstante, es claro que hay sistemas de pesca más respetuosos con el entorno y con los recursos pesqueros que otros, que son especialmente dañinos bien para los fondos marinos, bien sobre las tallas mínimas o por su riesgo de pesca accidental o fantasma.

Fuente: Documentos FAO. Guía del administrador pesquero.

Efectos del método de pesca	Sobre la talla mínima	Sobre la especie	Sobre la pesca accidental	Sobre la pesca fantasma	Sobre los fondos	Sobre consumo de energía	Sobre la calidad del pescado	Media
Agalleras	8	4	5	1	7	8	5	5,4
Trasmallos	2	3	5	3	7	8	5	4,7
Anzuelos, líneas	4	4	6	10	9	9	9	7,3
Palangres	6	5	6	9	8	8	8	7,1
Trampas	5	5	8	8	9	9	9	7,6
Lanza, arpón	8	9	5	10	10	8	9	8,4
Arrastre pelágico	4	7	3	9	9	4	8	6,3
Arrastre de fondo	4	4	6	9	2	2	6	4,7
Red de cerco	2	7	5	9	9	8	8	6,9
Chinchorro	2	2	5	10	6	9	9	6,1

0: Más perjudicial 10: Menos perjudicial



Redes de deriva, arrastre de fondo y trasmallo, entre los peores.

Las redes de deriva -cortinas que se extienden entre dos aguas durante varios kilómetros y atrapan todo tipo de seres vivos- son especialmente dañinas. Esta técnica ha sido declarada ilegal a instancias de España por el Reglamento (CE) 1005/2008 de la UE.

Por su parte, los grandes contrapesos que usa el arrastre de fondo para mantener las redes abiertas y pegadas al fondo destrozan en su movimiento las zonas por las que pasan.

Estos tipos de pesca son indiscriminados y no seleccionan entre adultos o inmaduros, entre especies de valor comercial y sin valor comercial, ni entre peces, mamíferos o aves.

Calidad y arte de pesca.

Mirando de nuevo la tabla, se puede observar que el método de pesca no sólo influye en el medio ambiente marino y en la racionalidad de las capturas; también tiene que ver con la calidad del pescado que se obtiene.





¿Merluza de pincho o de arrastre?

En la pescadería puede que te hayas fijado en estos dos tipos de merluza. La diferencia, aparte del precio, está en la forma en que se han pescado una y otra.

La merluza de pincho se ha pescado con anzuelo, por lo que la muerte del animal ha sido rápida y por asfixia, lo que favorece la jugosidad y firmeza de su carne.

La merluza pescada con una red de arrastre sufre más daño, lo que influye en que su carne sea menos firme y menos sabrosa al perder jugos.

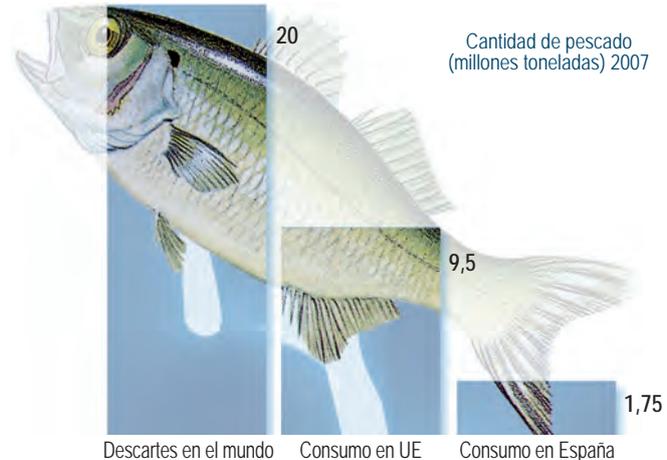
Este es un ejemplo, aplicable a otras especies, de cómo el método de pesca usado no sólo es más o menos respetuoso con el entorno marino, sino que influye sobre la calidad final del producto ofrecido al consumidor, y condiciona, evidentemente, el precio de venta al consumidor.

La pesca accidental y los descartes, un derroche de recursos pesqueros.

Los distintos métodos de pesca provocan una mayor o menor cantidad de descartes de pescado según su selectividad en la captura.

Pescado sin valor comercial, que no da la talla necesaria, u otras especies capturadas involuntariamente mueren durante la pesca y se arrojan por la borda al no tener valor en puerto.

La FAO estima que en 2007 se desperdiciaron unos 20 millones de toneladas de pescado descartado proveniente de métodos de pesca poco selectivos, el doble de lo que consumimos los europeos ese año, y más de diez veces el consumo en España (*)



(*) Fuente: Datos FAOSTAT. Consumo de pescado en 2007. Datos FAO. Informe SOFÍA 2009.



Tallas mínimas

LA TALLA MÍNIMA ES UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SOSTENIBILIDAD.

La capacidad de los peces para reproducirse está relacionada con el tamaño del individuo y la zona donde habita.

Cada especie tiene una talla mínima que marca su madurez sexual, por debajo de la cual los individuos aún no tienen capacidad reproductora.

Si se pescan inmaduros, no damos opción a que una población recupere su número y acaba desapareciendo. Para evitarlo:

- Elegir métodos de pesca selectivos en cuanto a talla.
- Eliminar la pesca intencionada.
- No demandar ni consumir inmaduros.

El Real Decreto 560/1995, de 7 de abril y posteriores modificaciones, establece las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras. Estas son algunas de las principales, si bien se recomienda consultar el texto íntegro de la ley, así como el [Reglamento \(CE\) 850/1998](#) que contempla también tallas mínimas en la Unión Europea



Productores, elaboradores y comerciantes están obligados a respetar las tallas, evitando la puesta en mercado de inmaduros. Los consumidores tenemos derecho a conocer y exigir que se respeten las tallas mínimas, pero también la responsabilidad de no consumir inmaduros.

ZONA DE PESCA	CANTABRICO Talla (cm)	MEDITERRANEO Talla (cm)	CANARIAS Talla (cm)
Acedia (<i>Dicologlossa cuneata</i>)	15		
Bacalao (<i>Gadus morhua</i>)	35		35
Bacaladilla (<i>Micromesistius poutassou</i>)		15	
Besugo (<i>Pagellus bogaraveo</i>)		33	
Boquerón (<i>Engraulis encrasicolus</i>)	12	9	12
Caballa, Estornino (<i>Scomber spp</i>)	20		20
Dorada (<i>Sparus aurata</i>)	19	20	19
Gallos (<i>Lepidorhombus spp</i>)	20	15	20
Jurel (<i>Trachurus trachurus</i>)	15	15	15
Lenguado (<i>Solea vulgaris</i>)	24	20	24
Lubina (<i>Dicentrarchus labrax</i>)	36	25	36
Merluza (<i>Merluccius merluccius</i>)	27	20	27
Palometa negra (<i>Brama brama</i>)	16	16	16
Platija (<i>Platichthys flesus</i>)	25		
Rape (<i>Lophius spp</i>)		30	
Rodaballo (<i>Psetta maxima</i>)	30		
Salmón (<i>Salmo salar</i>)	50		
Salmonete (<i>Mullus spp</i>)		11	15
Sardina (<i>Sardina pilchardus</i>)	11	11	11
Solla (<i>Pleuronectes platessa</i>)	27		27



“Preservar los recursos pesqueros es tarea de todos. Es hora de dar la talla.”

Como consumidores responsables, nos toca conocer las tallas mínimas para exigir su cumplimiento en el momento de la compra.

El Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos (FROM), viene realizando desde hace años una labor de concienciación de respeto a las tallas mínimas, las conocidas campañas sobre “pezqueñines”, que buscan facilitar al consumidor el manejo de las tallas mínimas.

La más reciente se ha basado en sencillas reglas para retener las tallas mínimas de las especies más comunes.



Consumidor informado, consumidor responsable.
Pregunta en tu pescadería por la lista de tallas mínimas obligatorias en España.



El modelo actual de pesca extractiva



Hasta mediados del siglo XX, la pesca había sido una actividad poco industrializada.

Apartir de entonces, el aumento de demanda de pescado para consumo humano, para usos industriales y para fabricación de piensos destinados a la acuicultura dieron paso a un modelo de pesca intensiva destinado a satisfacer la demanda creciente.

La pesca comienza a incorporar nuevas tecnologías tanto en los barcos como en las artes de pesca y pasa a ser una actividad global que se desarrolla en todos los mares del mundo.



Para posibilitar el estudio de la actividad y hacer un seguimiento de la evolución de los recursos pesqueros en distintos océanos, la FAO estableció diferentes zonas de captura. En la página siguiente se puede ver el mapa con las distintas zonas repartidas por el mundo.

Estas zonas están controladas por las *Organizaciones Regionales de Pesca (O.R.P)*, organizaciones internacionales constituidas por países con intereses pesqueros en dichas zonas.

La mayoría de las O.R.P. tienen capacidad para establecer medidas de conservación de los recursos marinos y sus decisiones son vinculantes:

- Límites de capturas y cantidad de buques que pueden faenar.
- Medidas técnicas sobre sistemas de pesca y obligaciones de control.
- Medidas de lucha contra la pesca ilegal.



Áreas marinas de pesca en el mundo



ÁREAS MARINAS FAO

18 – Ártico

21 – Atlántico Norte Oeste

27 – Atlántico Norte Este

31 – Atlántico Centro Oeste

34 – Atlántico Centro Este

37 – Mediterráneo

41 – Atlántico Sur Oeste

47 – Atlántico Sur Este

48 – Atlántico Antártico

51 – Índico Oeste

57 – Índico Este

58 – Índico Antártico

61 – Pacífico Norte Oeste

67 – Pacífico Norte Este

71 – Pacífico Centro Oeste

77 – Pacífico Centro Este

81 – Pacífico Sur Oeste

87 – Pacífico Sur Este

88 – Pacífico Antártico

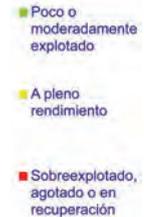
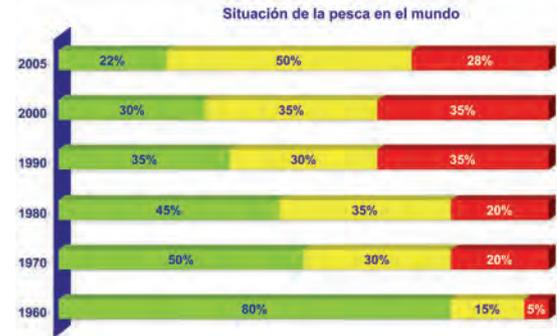


¿Lo sabías?

21 Atlántico Norte Oeste	37 Mediterráneo
Merluza norteamericana (<i>Merluccius bilinearis</i>)	Boga (<i>Boops boops</i>)
41 Atlántico Sur Oeste	Lisas, pardetes (<i>Mugilidae</i>)
Merluza de cola (<i>Macrurus magellanicus</i>)	Sardina europea (<i>Sardina pilchardus</i>)
Rosada (<i>Genypterus blacodes</i>)	Estomino (<i>Scomber japonicus</i>)
27 Atlántico Norte Este	57 Índico Este
Carbonero (<i>Pollachius virens</i>)	Caballa de la India (<i>Rastrelliger kanagurta</i>)
Eglefino (<i>Melanogrammus aeglefinus</i>)	Calamares (<i>Loligo spp</i>)
71 Pacífico Centro Oeste	Sepias, choquitos, (<i>Sepiidae</i>)
Lisas, pardetes (<i>Mugilidae</i>)	Rayas, pastinacas, (<i>Rajiformes</i>)
Langostinos <i>Penaeus</i> (<i>Penaeus spp</i>)	

Ejemplos de especies por orígenes cuyo consumo se puede fomentar

Fuente: FAO. Documento técnico de pesca n° 457. 2005. // El estado mundial de la pesca y acuicultura 2008



Según los estudios por zonas de las especies más importantes conocidas, la FAO estima que la mayoría de los caladeros mundiales están produciendo a su máxima capacidad.

Para que continúe el equilibrio entre cantidad de capturas y poblaciones de peces la intensidad pesquera debe estar controlada, evitando situaciones de sobreexplotación o agotamiento de especies como las

que, de hecho, ya se están produciendo en más de un 25% de las zonas pesqueras.

Dentro de cada zona, también existen especies poco o moderadamente explotadas.

Si se complementa el consumo de las especies y orígenes habituales con ejemplos como los que se indican en la tabla estaremos favoreciendo la práctica de una pesca más equilibrada y sostenible.

Consumidor informado, consumidor responsable.

Pregunta en tu pescadería si pueden poner a la venta pescado de las especies y orígenes que se muestran en la tabla.





La acuicultura presenta una serie de ventajas sobre la pesca extractiva que la convierte en una alternativa real:

- Es totalmente selectiva, ya que produce el pescado deseado y no otro.
- No presenta problemas de descartes o pescas accidentales. Todo el esfuerzo de cría se aprovecha en forma de producto.
- No existe el riesgo de pesca de inmaduros y permite obtener el tamaño comercial más adecuado.
- Permite disponer de producto durante todo el año, no siendo necesario el respeto de vedas o temporadas de reproducción.
- El coste de producción es menor que el coste de captura, lo que repercute en un menor precio de venta de la especie que su homóloga salvaje.

La producción acuícola de pescado y marisco ha experimentado un enorme desarrollo en los últimos 30 años. Hoy día, la disponibilidad total de pescado en el mundo crece gracias al crecimiento de la acuicultura, ya que la pesca extractiva se mantiene constante desde hace varios años.



La acuicultura también tiene su impacto sobre el medio marino, que hay que conocer para evitar o minimizar.

- La cría de especies que se alimentan de pescado (dorada, lubina, atún) requiere de grandes cantidades de peces para abastecer las granjas.
- Ciertas modalidades de acuicultura destruyen zonas costeras de alto valor biológico para desarrollar su actividad: manglares, deltas de ríos, etc.
- Por último, las altas concentraciones de peces en poco espacio aumentan el riesgo de contaminación del medio marino por residuos orgánicos, medicamentos y fuga de individuos que pueden contagiar enfermedades a las poblaciones salvajes.

Estos impactos también se someten a control con iniciativas públicas y del sector.

La acuicultura está regulada en España por la Ley 23/1984 de cultivos marinos, y a nivel europeo por el Reglamento (CE) 1.421/2004.

Por su parte, el sector europeo, a través de la Federación de productores (FEAP) ha creado un código de conducta para la acuicultura cuyo objetivo es promover el desarrollo sostenible también en esta actividad. A este código se ha acogido parte de las principales asociaciones españolas de productores.



Información al consumidor y etiquetado

Para poder contribuir a la sostenibilidad de la pesca a través de un consumo responsable, los consumidores necesitamos información sobre el pescado que adquirimos en la pescadería.

Para ello es fundamental que el punto de venta cumpla la normativa legal vigente respecto al etiquetado de productos pesqueros, detallada en la siguiente legislación:

- RD 121/2004, de 23 ene. 2004
- RD 1702/2004, de 16 jul. 2004
- Orden PRE/3360/2004 de 14 oct. 2004



Etiqueta para venta en mostrador de pescado fresco

La información mínima obligatoria incluye, para cada producto:

- Zona de captura.
- Método de producción: pesca extractiva, de agua dulce, acuicultura o marisqueo.
- Presentación: eviscerado, con o sin cabeza, fileteado, cocido, descongelado.
- Denominación y precio de venta kilo.
- En el caso de productos de la pesca congelados, el porcentaje de glaseo en caso de que éste sea superior al 5%.

No obstante, para completar la información que nos ayude a decidir una compra responsable, es conveniente que los consumidores contemos con **información complementaria no obligatoria**, que pueden facilitarnos en nuestra pescadería, sobre otros factores descritos en la guía y que influyen en la sostenibilidad del producto:



Etiqueta para venta de producto congelado

- Método o arte de pesca utilizado para cada especie a la venta.
- Talla mínima, si la tiene asignada por ley.
- Temporada óptima de pesca y consumo.
- Procedencia: zona Cantábrica, Mediterránea, Canarias, pescado de costa o bajura, etc.

Consumidor informado, consumidor responsable.

Pide información en tu pescadería sobre la forma en que se ha pescado el producto, si está en temporada, y cuál es su talla mínima.



Qué hacen los gobiernos y el sector pesquero

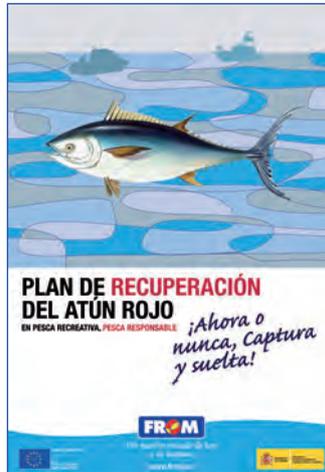
Gracias a un mayor conocimiento de los mares, las Administraciones Públicas y el sector se han dado cuenta del efecto de la pesca intensiva, que ha llevado a una “**realidad actual de sobrepesca, exceso de flota, fuerte dependencia de subvenciones y declive de la cantidad de pescado capturado por los pescadores europeos**” (*Libro verde Reforma de la Política Pesquera Común. Comisión Europea, abril 2009*).

Como consecuencia, especialmente durante los últimos años, se han puesto en marcha iniciativas científicas, técnicas, legales y de control para **cambiar el modelo de pesca hacia una actividad sostenible**.

Por parte de la Unión Europea y la Administración Española.

- Normativa sobre limitación de esfuerzo pesquero: tamaño de una flota y tiempo que puede estar pescando.
- Límites de captura para especies objetivo: atún, merluza, bacalao, anchoa, etc. Totales admisibles de captura (TAC) y cuotas de pesca.
- Medidas reguladoras de dónde y cómo se puede faenar.
- Medidas de control a bordo y de desembarco en puerto.
- Medidas de lucha contra la pesca ilegal (*) y no declarada.
- Planes de recuperación de especies y caladeros en fase de agotamiento (atún, bacalao, etc).

(*) Pesca realizada por barcos no registrados, sin respetar normativas de tallas, zonas de pesca, épocas de veda, especies protegidas, etc.



Por parte del sector.

- Respeto y aplicación de las nuevas normativas.
- Desarrollo tecnológico aplicado a la pesca para aumentar su selectividad, reduciendo descartes y pescas accidentales.
- Autocontrol de actividad pesquera mediante seguimiento del “diario electrónico de a bordo”, que registra toda la actividad del barco durante la pesca.
- Implantación de sistemas de trazabilidad a lo largo de toda la cadena para conocer el origen del pescado.
- Gestión de envases, embalajes y sus residuos al final de su vida útil -bandejas de poliexpan, film alimentario, etiquetas, bolsas de un solo uso- por parte de elaboradores, vendedores y detallistas.



Qué podemos hacer los consumidores

La sostenibilidad de la pesca es responsabilidad de todos: gobiernos, sector pesquero y también de los consumidores. Con nuestra actitud podemos, y debemos, colaborar a mantener un medio ambiente marino más sano y unos recursos pesqueros más equilibrados. Esta actitud debe ejercerse como ciudadanos y como consumidores.

COMO CIUDADANOS.

- Exige a los políticos que trabajen por el cumplimiento de la legislación vigente.
- Denuncia ante autoridades y medios de comunicación los incumplimientos de los que tengas noticia.
- Exige que las aguas residuales de tu localidad y las industrias cercanas sean depuradas antes de ser vertidas.
- Exige a la cadena de comercialización que cumpla la normativa legal de elaboración y venta de productos de la pesca, sobre todo en lo que se refiere a tallas mínimas.
- Solicita información a la Administración sobre normativa y medidas dirigidas a mantener la sostenibilidad de la actividad pesquera.

COMO CONSUMIDORES.

- Infórmate sobre los factores que afectan a los recursos pesqueros, y divulga su conocimiento en tu entorno. Difunde el contenido de esta guía.
- Evita el consumo de inmaduros. Censura y denuncia la venta y consumo por parte de otros en puntos de venta y hostelería (bares, restaurantes).
- Pide información sobre el origen del pescado y de cómo se ha capturado.
- Elige tu compra teniendo en cuenta no sólo el precio o la calidad. Piensa también en la forma de obtención. Siempre hay opciones para hacer una compra responsable, de calidad y a buen precio. Pregunta en tu pescadería.
- Añade a tu dieta especies de pescado y marisco no sobreexplotadas.

Hay otros hábitos que no tienen relación directa con el pescado, pero que también influyen sobre la salud de los mares y, por tanto, de sus recursos.

- Haz un uso racional de envases y embalajes plásticos. Recíclalos correctamente para que no acaben en el mar.
- Recicla las bombillas de bajo consumo y las pilas. Contienen mercurio y otros metales pesados especialmente dañinos para los mares.
- Haz un uso racional de productos químicos en el hogar. Algunos de ellos son especialmente nocivos para la fauna acuática, fíjate en su etiqueta.
- Haz un uso racional de fertilizantes de jardín. Acaban llegando al mar y "abonan" el agua y los fondos costeros provocando plagas de algas que alteran el equilibrio marino.
- Elige productos de limpieza menos agresivos con el medio ambiente.
- No realices vertidos ocasionales de escombros, chatarra u otros residuos.

Tu actitud positiva tiene un impacto mínimo, pero se suma a los millones de impactos mínimos de quienes nos comportamos como tú lo haces.



Nuestra sociedad es consumidora de enormes cantidades de plástico en forma de envases, embalajes, objetos variados y bolsas de un solo uso. Muchas de estas bolsas acaban en el mar ¿cuántas?.

Hace pocos años se ha descubierto una gigantesca capa de plásticos entre las costas de Japón, Hawai y California (EE.UU.). En esa zona del Pacífico Noreste la disposición de las corrientes marinas barren estas costas y concentran en un punto del océano la basura que recogen, generando una mancha de tamaño variable, pero de una media de 1.800 km. de largo, la distancia de Málaga a Génova (Italia).

Esta concentración de plásticos en el mar tiene varios riesgos:

- Un número indeterminado de aves, mamíferos y tortugas mueren por ingestión de bolsas de plástico que confunden con alimento.
- Se alteran las condiciones ambientales del agua en el área contaminada -oxigenación y luminosidad- y afecta a las poblaciones cercanas a la zona sucia.
- El plástico se degrada por efecto de la luz y la acción mecánica del agua, disgregándose en trozos minúsculos que ingieren pequeños peces y se incorporan a la cadena alimentaria al ser ingeridos a su vez por especies comerciales de pescado, aves y mamíferos marinos.



Nuestras actitudes condicionan también la salud de los mares.

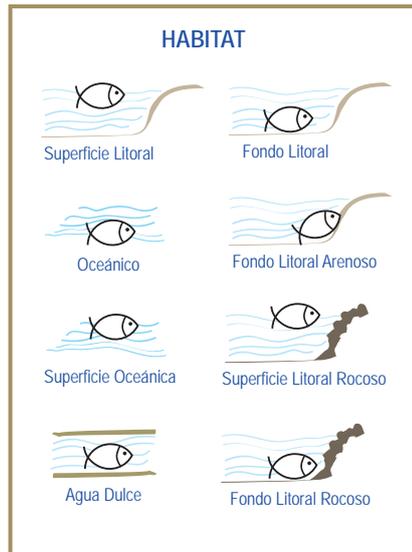


Recetario Sostenible

Otras opciones de consumo. Recetario sostenible

Además de las especies tradicionales de pescado que más se consumen en España, te presentamos a continuación otras opciones que puedes incorporar a tu compra habitual. De esta manera, te será más fácil contribuir a la sostenibilidad de los recursos pesqueros a través de un consumo responsable.

En el recetario que te proponemos, además de los datos necesarios para cocinar el pescado, tendrás información sobre las condiciones óptimas para que el consumo de pescado sea más sostenible.



La opción más adecuada desde el punto de vista medioambiental de entre las formas habituales de pesca.

Época del año en que el pescado alcanza su máxima sazón y no está en período de reproducción. Este período de tiempo puede variar como consecuencia del clima: olas de frío o calor, tempestades, etc.

Dependiendo del tamaño mínimo legal y de la zona de pesca.

Pesca local (zona costera del Cantábrico, Mediterráneo y Canarias) y áreas de pesca cuya población no está sobreexplotada.



NOMBRE DE LA RECETA



Nombre científico

Habitat

Tipo de pescado

Forma de pesca de elección
(diferentes artes de pesca)

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico
X cm

Mediterráneo
X cm

Canarias
X cm

Origen recomendado

INGREDIENTES

(Lista de ingredientes).

PREPARACIÓN

(Breve descripción de la preparación de la receta).

TIPO DE PESCADO



Blanco



Blanco - Semigraso



Azul



Crustáceo



Molusco



CORVINA A LA CASERA



Argyrosomus regius



Fondo Litoral



Blanco

Forma de pesca de elección

Curricanes, pesca con líneas y anzuelos.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

Mediterráneo

Canarias

Origen recomendado

Atlántico Norte Este, Atlántico Centro Este
y Mediterráneo.

Desde hace pocos años, se cría en acuicultura.

INGREDIENTES PARA SEIS PERSONAS

- 1 kilo de corvina preparada en supremas o filetes, sin piel.
- 2 huevos.
- 3 patatas medianas.
- Un vaso de vino blanco seco.
- Una cucharada de harina.
- Un limón, una cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- Perejil.
- Pimienta.
- Aceite.
- Sal.

PREPARACIÓN

Poner el pescado al fuego en una cacerola con un chorrito de aceite. Picar la cebolla, el ajo y una rama de perejil y añadirlos a la cazuela con una hoja de laurel. Dorar unos minutos.

Añadir la harina desleída en el vaso de vino y cocer un par de minutos.

Añadir una taza de caldo de pescado o agua caliente, sazonar con sal y pimienta y dejar cocer a fuego muy lento durante unos diez minutos, hasta que el pescado esté en su punto.

Pasar el pescado a una fuente caliente y reservar.

Pasar la salsa por un pasapurés. Batir los huevos y añadirlos poco a poco a la salsa, sin dejar de remover. Añadir después el zumo de limón poco a poco. Añadir la salsa al pescado y acompañar con patatas fritas o panaderas.



BRECA AL HORNO RELLENA DE BACÓN



Pagellus erythrinus



Fondo Litoral



Blanco

Forma de pesca de elección

Palangres y nasas.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

-

Mediterráneo

15 cm

Canarias

22 cm

Origen recomendado

Costa cantábrica, canaria y mediterránea.
También se encuentra en el Atlántico Norte Este
y Atlántico Centro Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 2 brecas de 400 gr, limpias y descamadas.
- 8 lonchas de bacón.
- Pimienta negra.
- Hierbas aromáticas.
- 2 hojas de laurel.
- Sal.
- Aceite.

PREPARACIÓN

Condimentar las brecas por dentro y por fuera con sal y pimienta molida; y por dentro con las hierbas aromáticas picadas.
Cubrir cada pieza con cuatro lonchas de bacón.
Untar un papel de aluminio con abundante aceite y poner encima los pescados, espolvoreando con el laurel troceado.
Envolver el pescado con el papel e introducir en el horno precalentado a 200°C, asándolos durante 20 minutos.
Retirar el laurel y servir.



CHOPA A LA SIDRA



Forma de pesca de elección

Nasas y palangres.

Temporada



Talla mínima

Cantábrico

23 cm

Mediterráneo

-

Canarias

19 cm

Origen recomendado

Atlántico Norte Este, Atlántico Centro Este y Mediterráneo.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 1 chopa de 1 kg, aproximadamente, sin cabeza y cortada en rodajas.
 - 1 cebolla.
 - 1 vaso de sidra.
 - 2 dientes de ajo.
 - Salsa de tomate.
 - 1 kg de patatas.
 - Harina.
 - Perejil.
 - Aceite.
 - Sal.
- Pescado similar a la dorada.

PREPARACIÓN

Las rodajas se pasan por harina por un lado y se frien en una cazuela, con la cebolla y el ajo picados.

Se prepara un caldo con la cabeza de la chopa y se añade un poco junto con el vaso de sidra. Se añaden las patatas, en rodajas no muy finas y ligeramente doradas en aceite previamente. Se cuece durante unos 20 minutos, moviendo de vez en cuando la cazuela.

Se retira del fuego, se añade perejil y pan rallado y se mete al horno previamente caliente para gratinar unos cinco minutos.

La salsa de tomate es opcional, y proporciona consistencia y color a la salsa.

En caso de utilizarla, añadir dos o tres cucharadas en el gratinado.

El plato se puede completar con unas almejas, que se dejan cocer con el guiso 20 minutos.



VERDEL AL HORNO CON ALMENDRAS



Scomber scombrus



Superficie Oceánica



Azul

Forma de pesca de elección

Preferible anzuelo y cerco. También arrastre pelágico.

Temporada



Talla mínima

Cantábrico

20 cm

Mediterráneo

-

Canarias

20 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa mediterránea y cantábrica.

Se encuentra también en el Atlántico Norte Este, Atlántico Centro Este y Mediterráneo.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 4 verdes abiertos, limpios y sin espinas.
- 4 tomates maduros.
- 2 ó 3 dientes de ajo.
- Perejil.
- Un puñado de almendras crudas.
- Aceite de oliva.
- Sal

PREPARACIÓN

Engrasar la placa del horno y poner en ella los verdes sazonados al gusto. Picar el ajo, el perejil y el tomate, añadir aceite y sal.

Con una cuchara cubrir uno por uno los verdes con la picada del tomate. Moler las almendras hasta obtener una pasta seca. Añadir un chorrito de aceite si fuera necesario. Cubrir los verdes y la picada del tomate con la pasta de almendras.

Hornear a 200 °C hasta que la almendra esté dorada.



CABALLA EN PAPILOTE CON VERDURAS



Scomber scombrus



Superficie Oceánica



Azul

Forma de pesca de elección

Preferible anzuelo y cerco. También arrastre pelágico.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

20 cm

Mediterráneo

-

Canarias

20 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa mediterránea y cantábrica.

Se encuentra también en el Atlántico Norte Este, Atlántico Centro Este y Mediterráneo.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 4 caballas en lomos, limpias de piel y espinas.
- 1 manojo de espárragos verdes.
- 2 zanahorias.
- 150 gramos de setas.
- 1 diente de ajo.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.

PREPARACIÓN

Cortar las zanahorias y las setas en tiras y trocear los espárragos verdes. Picar un ajo y echarlo en la sartén con un chorrito de aceite de oliva. Saltear las verduras cortadas en este aceite. Colocar las verduras en el fondo de una fuente para hornear. Colocar encima los lomos de caballa sazonados y untados con aceite. Tapar la bandeja con papel de aluminio y cocinar unos 10 minutos en el horno precalentado a 220°C. Servir los lomos sobre la cama de verduras.



PALOMETA CON TOMATE



Brama brama



Oceánico



Azul

Forma de pesca de elección

Palangre de superficie.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

16 cm

Mediterráneo

16 cm

Canarias

16 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa cantábrica, Mediterráneo y Canarias. Se encuentra también en el Atlántico Norte Este, Atlántico Centro Este, Pacífico e Índico.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- Una palometa de entre 1 y 1,5 kilos, limpia, sin cabeza y cortada en rodajas.
- 1 cebolla grande.
- 1 diente de ajo.
- 1 lata grande (1 kilo) de tomate triturado.
- Aceite de oliva.
- 1 vasito de vino blanco.
- Harina.
- Sal.
- 1 cucharada de Azúcar.
- Perejil picado.

PREPARACIÓN

En una cazuela de fondo ancho, rehogar en aceite una cebolla cortada en juliana (en tiras) y un diente de ajo.

Cuando la cebolla quede transparente (pochada) añadir el tomate natural triturado, el vaso de vino blanco, sal y el azúcar para quitar la acidez del tomate.

Hervir unos 15 minutos y pasar por el pasapurés y por el colador para que quede una salsa de tomate fina.

Rebozar las rodajas de palometa en harina, sacudir el exceso de rebozo y freír en aceite, dorándolas un poco.

Una vez frito, poner la palometa en la salsa y dar un hervor, hasta que la espina central se separe de la carne.

Servir y espolvorear con perejil picado.



PASTEL DE MERLUZA (ESPECIAL PARA NIÑOS)



Merluccius merluccius



Oceánico



Blanco

Forma de pesca de elección

Preferible anzuelo, líneas y curricanes.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

27 cm

Mediterráneo

20 cm

Canarias

27 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa mediterránea y cantábrica.

Se encuentra también en el Atlántico Norte Este, Atlántico Centro Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- Una merluza o una pescadilla de 1 kilo, sin piel ni espinas.
- 1 lata grande de tomate natural triturado.
- Salsa mahonesa.
- 4 huevos.
- 2 dientes de ajo.
- Unas hojas de lechuga.
- Sal.
- Laurel.

PREPARACIÓN

Escaldar la merluza en agua con sal y laurel. Cuando se enfríe, desmenuzarla aprovechando para quitar las espinas que hayan podido quedar. Reservar. Sofreír los ajos cortados en láminas y añadir el tomate triturado, hirviendo a fuego suave durante una media hora. Comprobar el punto de sal y acidez, añadiendo azúcar si fuera necesario.

Mezclar el pescado demenuzado con la salsa de tomate y añadir dos huevos sin batir, mezclando bien hasta conseguir una masa. Poner en un molde para horno.

Precalentar el horno a 220° y hornear durante 15-20 minutos.

Presentar en una fuente, cubrir con salsa mahonesa y adornar con hojas de lechuga y los dos huevos que quedan, previamente cocidos.



LOMOS DE MERLUZA A LA PANADERA (PARA MICROONDAS)



Merluccius merluccius



Oceánico



Blanco

Forma de pesca de elección

Preferible anzuelo, líneas y curricanes.

Temporada

E F M **A M J J A S O N D**

Talla mínima

Cantábrico

27 cm

Mediterráneo

20 cm

Canarias

27 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa mediterránea y cantábrica.

Se encuentra también en el Atlántico Norte Este, Atlántico Centro Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- Una merluza o una pescadilla de 1 kilo, preparada en lomos.
- 50 gramos de almendras crudas.
- Tres patatas medianas.
- 3 cucharadas de pan rallado.
- 1 diente de ajo.
- Limón.
- Perejil.
- Aceite.
- Sal.

PREPARACIÓN

Sazonar los lomos con sal y limón y untar con un poco de aceite crudo. Colocarlos en una fuente alargada.

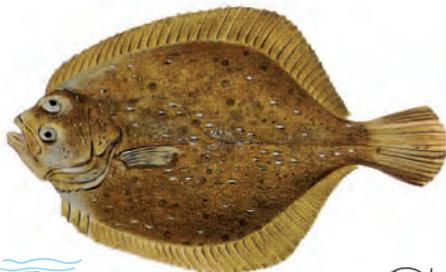
En un mortero, poner las almendras, un diente de ajo, una ramita de perejil y el pan rallado. Machacar hasta obtener una pasta cremosa (si hiciera falta, añadir unas gotas de agua o caldo).

Untar los lomos con esta pasta, e introducir la fuente en el horno microondas al 100% de potencia durante unos 4 minutos.

Acompañar con rodajas de patata cocida.



RODABALLO CON SALSA DE NARANJA



Oceánico

Psetta maxima



Blanco

Forma de pesca de elección
Acuicultura.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

30 cm

Mediterráneo

-

Canarias

-

Origen recomendado

Acuicultura.

INGREDIENTES PARA SEIS PERSONAS

- 6 filetes de rodaballo sin piel, de unos 200 g cada uno.
- Medio vasito de zumo de naranja.
- Un vaso de vino blanco.
- 6 calabacines pequeños.
- 1 zanahoria.
- Media rama de apio.
- 50 gramos de mantequilla.
- Media cebolla.
- Laurel.
- Perejil.
- Tomillo.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

Colocar los lomos en una cazuela con la zanahoria, la cebolla y el apio troceados, vaso y medio de agua, laurel, perejil, tomillo fresco, sal y pimienta. Cocer, colar el caldo y reservar.

Limpiar y cortar dos calabacines en rodajas finas. Cocer en agua hirviendo, escurrir y secar con un paño. Cortar el resto de calabacines en cuadrados, salpimentar y cocer al vapor unos seis minutos. Retirar del fuego y reservar. Cocer los filetes de rodaballo en el caldo durante diez minutos, escurrir y reservar.

Añadir al caldo el vino blanco, hirviendo a fuego vivo hasta quedar reducido a la mitad. Añadir el zumo de naranja poco a poco, la mantequilla y los calabacines en dados.



MOUSSE DE TRUCHA



Oncorhynchus mykiss



Agua Dulce



Azul

Forma de pesca de elección
Acuicultura.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

Mediterráneo

Canarias

Origen recomendado

Acuicultura.

INGREDIENTES PARA SEIS PERSONAS

- 600 gramos de filetes de trucha, sin piel ni espinas.
- Medio litro de leche.
- Cuarto de litro de caldo de pescado.
- 9 huevos.
- 2 trufas.
- 2 tomates medianos.
- Patatitas para guarnición.
- Mantequilla.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

Triturar los filetes de trucha con una batidora. Añadir seis huevos batidos, tres yemas, la leche, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien.

Verter el preparado en un molde ligeramente untado de mantequilla, y ponerlo al baño maría a fuego lento durante 30 minutos. Se puede comprobar si ya está hecho pinchando en el centro con un cuchillo -el cuchillo debe salir limpio-.

Mientras, cocer el caldo hasta que reduzca a unas ocho cucharadas y añadir el líquido de las trufas.

Cortar las trufas en láminas y saltear en la sartén con mantequilla, y pasarlas después al caldo, dejando cocer unos minutos a fuego lento hasta que quede una salsa cremosa.

Dejar enfriar el mousse de trucha, desmoldar, poner en una fuente y cubrir con la salsa. Adornar con los tomates cortados en dados y las patatitas hervidas.



SARDINAS CON SORPRESA (ESPECIAL PARA NIÑOS)



Sardina pilchardus

Forma de pesca de elección

Redes de cerco.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

11 cm

Mediterráneo

11 cm

Canarias

11 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa cantábrica.
Se encuentra también en el Atlántico Norte Este,
Atlántico Centro Este y Mediterráneo.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 1 kilo de sardinas sin espina y abiertas en forma de libro.
- Harina y huevos para rebozar.
- Jamón cocido en lonchas finas.
- Queso en lonchas.
- 2 patatas medianas.
- 1 pimiento verde grande.
- Sal.

PREPARACIÓN

Lavar las sardinas, quitar las espinas que puedan quedar, escurrir y sazonar. Colocar una loncha de jamón y otra de queso encima de una sardina, tapar con otra sardina (como si fuera un bocadillo).

Rebozar en harina y pasar por huevo batido. Freír en abundante aceite caliente.

Acompañar de patatas fritas y pimientos verdes fritos.

También se pueden rellenar de jamón serrano en lonchas muy finas.



SARDINAS RELLENAS



Sardina pilchardus



Superficie Litoral



Azul

Forma de pesca de elección

Redes de cerco.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

11 cm

Mediterráneo

11 cm

Canarias

11 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa cantábrica.
Se encuentra también en el Atlántico Norte Este,
Atlántico Centro Este y Mediterráneo.

INGREDIENTES PARA SEIS PERSONAS

- Dos docenas de sardinas limpias y sin cabeza.
- 3/4 de kilo de tomates.
- Una cebolla.
- 2 claras de huevo.
- 6 cucharadas de miga de pan.
- 2 huevos duros.
- Leche.
- Harina.
- Ajo.
- Aceite.
- Perejil.
- Sal.

PREPARACIÓN

Lavar las sardinas, quitar las espinas que puedan quedar, escurrir y sazonar. Reservar.

Mojar la miga de pan en leche, escurrir y poner en un plato hondo. Añadir el huevo duro, un diente de ajo y perejil, todo ello picado fino.

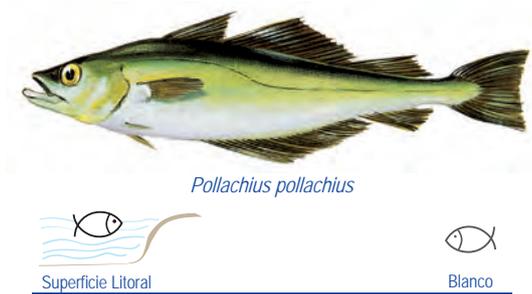
Mezclar hasta tener una pasta y rellenar las sardinas con ella, cerrándolas con palillos.

Rebozar en harina y clara de huevo batida y freír en abundante aceite caliente. Reservar en una cazuela.

Preparar una salsa con los tomates pelados y una cebolla picada y pochada. Cuando esté en su punto añadir a las sardinas y servir.



ABADEJO CON CERVEZA (MICROONDAS)



Pollachius pollachius



Superficie Litoral



Blanco

Forma de pesca de elección

Palangre. Evitar pescado de arrastre de fondo.

Temporada



Talla mínima

Cantábrico

30 cm

Mediterráneo

-

Canarias

-

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa cantábrica.
Se encuentra también en el Atlántico Norte Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 4 filetes de abadejo, de unos 200 g
- 200 cl de cerveza.
- Una cebolla grande.
- Pan rallado.
- Una cucharada de mantequilla.
- Aceite.
- Sal.
- Pimienta blanca.
- Perejil.

PREPARACIÓN

Poner en una fuente apta para horno microondas un vaso pequeño de aceite y la cebolla cortada en aros finos. Cocinar al 100% de potencia durante tres o cuatro minutos, hasta que quede transparente (pochada).

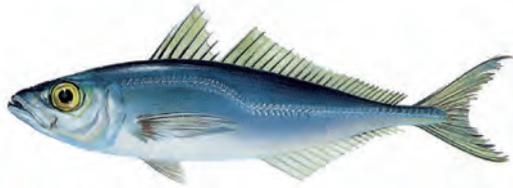
Colocar sobre la cebolla los filetes de abadejo espolvoreados con perejil picado, sal y pimienta, echar después la cerveza, y espolvorear por encima con pan rallado, finalizando con la mantequilla en trocitos pequeños distribuidos por toda la fuente.

Cocinar de nuevo en el microondas al 100% de potencia durante diez minutos, parando a los cinco minutos para remover la fuente.

Se puede adornar con una guarnición de patatas y zanahorias al vapor, o con unos rabanitos en rodajas sazonados con mantequilla, sal y pimienta.



JURELES EN ESCABECHE



Trachurus trachurus



Superficie Litoral



Azul

Forma de pesca de elección

Preferible red de cerco. Evitar pescado de trasmallo.

Temporada



Talla mínima

Cantábrico

15 cm

Mediterráneo

15 cm

Canarias

15 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa cantábrica y Mediterráneo.

Se encuentra también en el Atlántico Norte Este y Atlántico Centro Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 16-20 jureles medianos.
- 5-6 ajos en láminas.
- 5 hojas de laurel.
- 1 buen chorro de aceite.
- Harina.
- Sal.
- Vinagre.
- Pimentón dulce.

PREPARACIÓN

Salar, enharinar y freír los jureles.

Una vez fritos colocar en una fuente honda y añadir unas cuantas hojas de laurel.

Sofreír bastantes ajos cortados en láminas y en aceite limpio. Una vez dorados los ajos dejar templar. Entonces añadir pimentón al gusto y vinagre. Añadir a la fuente con los jureles y dejar reposar al menos un par de horas antes de comer.



CHICHARRO CON REFrito DE TOMATE Y ENSALADA



Trachurus picturatus



Superficie Litoral



Azul

Forma de pesca de elección

Preferible red de cerco. Evitar pescado de trasmallo.

Temporada



Talla mínima

Cantábrico

15 cm

Mediterráneo

15 cm

Canarias

15 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa cantábrica y Mediterráneo.

Se encuentra también en el Atlántico Norte Este y Atlántico Centro Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 4 filetes de chicharro de 200 g
- 3 dientes de ajo.
- 1 tomate.
- Vinagre de sidra.
- Perejil.
- Aceite.
- Sal.

Para la ensalada:

- 8 cogollos.
- 16 anchoas en aceite.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de sidra.

PREPARACIÓN

Deshojar los cogollos eliminando las hojas exteriores. Lavarlos, escurrirlos y secarlos.

Mezclar el ajo machacado con aceite y vinagre. Rociar los cogollos con esta vinagreta y añadir las anchoas. Reservar.

Preparar un refrito dorando en una sartén ajo cortado en láminas. Cuando esté dorado, retirar la sartén del fuego y añadir el tomate pelado cortado en dados, vinagre, perejil y sal. Reservar.

Sazonar y dorar en una sartén con un poco de aceite los filetes de chicharro. Escurrir bien el aceite sobrante y poner en una fuente. Añadir el refrito del tomate y acompañarlo de la ensalada.



DENTÓN A LA VASCA



Dentex dentex

Forma de pesca de elección

Preferible curricán de fondo. También palangre de fondo.

Temporada



Talla mínima

Cantábrico

Mediterráneo

Canarias

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de costa mediterránea.
Se encuentra también en el Atlántico Centro Este
y Atlántico Centro Sur.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- Un dentón de un kilo, limpio de piel y espinas y cortado en trozos.
- 5 pimientos choriceros.
- 3 cebollas grandes.
- 4 dientes de ajo.
- Harina.
- Caldo.
- Perejil.
- Aceite.
- Sal.

PREPARACIÓN

Sazonar el pescado, enharinar y freír en abundante aceite caliente. Reservar. Poner los pimientos en remojo en agua caliente. Colar el aceite de freír el pescado y sofreír lentamente en él la cebolla y los ajos picados y unas ramitas de perejil, cuando empiecen a dorar, agregar una taza de caldo y sazonar con sal, dejando cocer durante 10 minutos.

Raspar la pulpa de los pimientos con una cuchara y añadir a la sartén, dejando cocer todo unos minutos más.

Pasar esta salsa por el pasapurés. Poner el pescado en una cazuela de barro y cubrirlo con la salsa. Cocer lentamente hasta que la salsa espese y el pescado coja su punto. Gratinar un par de minutos en el horno y servir.



LUBINA A LA SIDRA



Dicentrarchus labrax



Fondo Litoral



Blanco

Forma de pesca de elección

Acuicultura. Curricán en el caso de lubinas salvajes.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

36 cm

Mediterráneo

25 cm

Canarias

36 cm

Origen recomendado

Pedir preferiblemente de acuicultura, o de costa mediterránea y cantábrica. Se encuentra también en el Atlántico Norte Este y Atlántico Centro Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 1 lubina grande, limpia y lavada.
- 20 almejas.
- 3 cebollas.
- 6 tomates maduros.
- 6 dientes de ajos.
- 1 vaso de sidra.
- 1 cucharita pequeña de pimentón dulce.
- Perejil.
- 1 cucharita grande de aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en juliana y pelar los ajos cortándolos en láminas gruesas. Lavar y rallar los tomates.

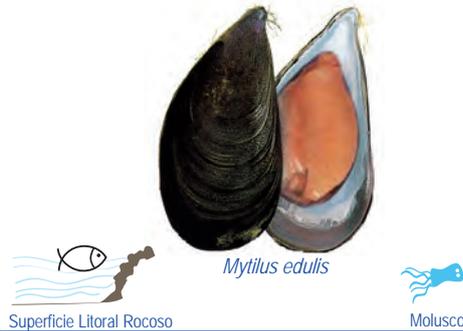
Sofreír en una sartén la cebolla y el ajo. Cuando estén pochadas, añadir una cucharadita de pimentón dulce y los tomates rallados. Terminar de sofreír. Una vez hecho, añadir al sofrito un poco de perejil picado y un vaso de sidra. Cocer todo a fuego lento de 3 a 5 minutos.

Poner la lubina en una fuente con un poco de aceite y sal y hornearla durante unos cinco minutos.

Sacarla del horno, echar el sofrito por encima y hornear veinte minutos más. Cinco minutos antes del tiempo de horneado, añadir las almejas y terminar la cocción.



MEJILLONES DE APERITIVO



Forma de pesca de elección
Acuicultura.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

Mediterráneo

Canarias

Origen recomendado

Cultivo en bateas, especialmente de Galicia.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 2 kg de mejillones.
- 2 cebollas.
- 1 limón.
- Vino blanco.
- Sal.
- Aceite.

PREPARACIÓN

Limpiar bien las cáscaras de los mejillones, raspándolas en seco con un cuchillo y lavando después bajo el grifo.

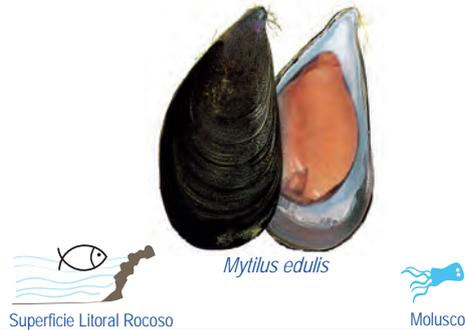
Poner al fuego una cazuela de fondo muy amplio. Echar 2 cucharadas de aceite y las cebollas cortadas en gajos finos. Dar una vuelta durante 2 minutos y añadir un tazón de agua, un chorro de vino blanco y el limón cortado en rodajas finas.

Añadir los mejillones y ponerles sal por encima. Cocer a fuego medio con la cazuela tapada para que se abran. Retirar del fuego cuando todos estén abiertos.

Poner los mejillones en una fuente de servir junto con el caldo y la cebolla. Dejar enfriar un poco antes de servirlos.



MEJILLONES A LA BUENA MUJER



Forma de pesca de elección
Acuicultura.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

Mediterráneo

Canarias

Origen recomendado

Cultivo en bateas, especialmente de Galicia.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- Dos o tres kilos de mejillones.
- 2 huevos duros.
- 600 g de tomates.
- 3 cucharadas de pan rallado.
- Un vaso de vino blanco.
- 2 cebollas medianas.
- 2 dientes de ajo.
- Una hoja de laurel.
- Una cucharadita de pimentón.
- Guindilla.
- Aceite.
- Sal.

PREPARACIÓN

Poner los mejillones a fuego vivo en una cacerola con tres tazas de agua, el laurel, una cebolla cortada en aros y un poco de sal; y cocer durante unos 10 minutos con la cacerola tapada.

Ecurrir, retirar la concha y colocar en una cazuela de barro. Colar el caldo de cocción y reservar.

Rehogar en una sartén con aceite caliente la otra cebolla y los ajos picados. Cuando empiecen dorar, añadir el pimentón, los tomates pelados y cortados en trocitos, el caldo colado, un poco de guindilla, el pan rallado y el vino blanco. Cocer a fuego vivo hasta reducir a la mitad.

Pasar la salsa por el pasapuré y echar sobre los mejillones, espolvoreándolos a continuación con los huevos duros picados muy menudo. Poner al fuego unos diez minutos y servir calientes.



ALMEJAS SEVILLANAS



Ruditapes decussata



Fondo Litoral Arenoso

Molusco

Forma de pesca de elección

Siembra y recogida. Rastrillado a pie o desde embarcaciones.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

40 mm

Mediterráneo

-

Canarias

40 mm

Origen recomendado

Costa cantábrica y mediterránea.
Se encuentra también en el Atlántico Norte Este
y Atlántico Centro Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 1 kg de almejas.
- 2 tomates grandes.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 dl de aceite.
- Perejil.

PREPARACIÓN

Limpiar bien las almejas y ponerlas en una cazuela con agua al fuego para que se abran.

Separar y reservar el caldo resultante una vez abiertas las almejas.

Sofreír en la misma cazuela cebolla, ajo, tomate y perejil todo picado.

Añadir las almejas, remover un poco y añadir el caldo reservado. Una vez abiertas se separan del caldo, reservando éste.

En la misma cazuela se pica la cebolla, el ajo, los tomates y el perejil.

Cuanto esté todo frito, se echan las almejas, se les dan un par de vueltas y se le añade el caldo que teníamos reservado.

Dejar cocer a fuego lento hasta que el caldo haya reducido.



VIEIRAS AL GRATÍN



Fondo Litoral Arenoso

Pecten maximus



Molusco

Forma de pesca de elección

Cultivo en batea.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

100 mm

Mediterráneo

-

Canarias

-

Origen recomendado

Acuicultura. Costa cantábrica y canaria.
También se encuentra en el Atlántico Norte Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 12 vieiras.
- Cuarto de litro de vino blanco.
- Salsa de tomate.
- Pan rallado.
- 150 gr de mantequilla.
- Una cebolla.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

Lavar bien las vieiras y eliminar la cinta negruzca que tienen alrededor y la valva plana. Reservar la carne dentro de la otra valva.

Derretir la mantequilla en una cazuela y añadir la cebolla finamente picada. Freír unos instantes.

Incorporar la carne de las vieiras, el vino blanco y ocho cucharadas de salsa de tomate. Cocer hasta reducir un poco y salpimentar.

Volver a colocar la vieira en su concha con un poco de la salsa. Espolvorear con pan rallado, introducir en el horno y gratinar hasta que se doren.



BUHEY DE MAR RELLENO



Cancer pagurus



Fondo Litoral Rocoso



Crustaceo

Forma de pesca de elección

Captura con nasas.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

130 mm

Mediterráneo

-

Canarias

130 mm

Origen recomendado

Costa cantábrica y mediterránea.

Se encuentra también en el Atlántico Norte Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 1 buey de mar de 1/2 kg
- 1/2 kg de merluza de pincho.
- 1 vaso (de los de vino) de aceite.
- 150 g de cebolla, 2 dientes de ajo.
- 2 tomates medianos.
- 1 cucharada sopera de harina, 25 g de pan rallado.
- 1 guindilla mediana.
- 1 vaso (de los vino) de vino ajerezado.
- 1/2 vaso (de los de vino) de coñac.
- 1 vaso (de los agua) de caldo de pescado.
- 1 cucharadita de azúcar
- Pimentón • Sal • Pimienta.

PREPARACIÓN

Cocer el buey durante 10 minutos en 4-5 litros de agua hirviendo con vaso y medio de vinagre de Jerez y sal. Dejar enfriar. Abrir el buey por la tripa y levantar el caparazón. Sacar el líquido, la carne del caparazón y las patas y reservar.

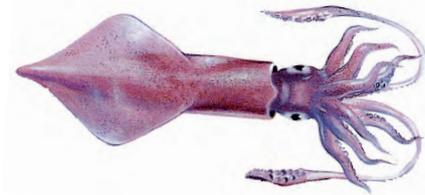
Hornear la merluza en una fuente con aceite durante 8 minutos. Añadir el caldo al del buey. Dorar en una cacerola con el aceite un ajo entero. Retirar y estofar una cebolla y el otro ajo picados, los tomates pelados y en cuadrados. Añadir el pimentón y la guindilla, la sal y azúcar y estofar unos minutos.

Añadir el coñac previamente prendido y el vino. Hervir y reducir el caldo. Añadir la harina y el caldo de pescado y cocer suave 10 minutos.

Picar y añadir la carne del buey y de la merluza y salpimentar al gusto. Rellenar el caparazón, espolvorearlo con el pan rallado y gratinar ligeramente en el horno.



CALAMAR A LA PARRILLA



Loligo vulgaris



Fondo Litoral



Molusco

Forma de pesca de elección

Poteras y redes de cerco.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

Mediterráneo

Canarias

Origen recomendado

Costa mediterránea y cantábrica.

Zona FAO Índico Este.

También se encuentra en el Atlántico Norte Este y Atlántico Centro Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 4 calamares medianos.
- 1 limón.
- 2 patatas medianas.
- Perejil.
- Aceite.
- Sal.

PREPARACIÓN

Limpiar bien los calamares. Cortar en dos trozos y retirar los tentáculos.

Retirar los tentáculos y cortar en dos trozos.

Freír los tentáculos en aceite y reservar.

Untar los trozos de una mezcla de aceite y zumo de limón. Colocar en una

parrilla bien caliente y dorar por ambos lados hasta que estén en su punto.

Espolvorear con sal y perejil picado. Servir acompañado de los tentáculos

fritos y patatas fritas en cuadraditos.



SEPIA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE



Sepia officinalis



Fondo Litoral



Molusco

Forma de pesca de elección

Nasas y poteras.

Temporada

E F M A M J J A S O N D

Talla mínima

Cantábrico

Mediterráneo

Canarias

Origen recomendado

Costa mediterránea y cantábrica.
También se encuentra en el Atlántico Norte Este
y Atlántico Centro Este.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 1 Sepia.
- 5 Dientes de ajo.
- Perejil.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal
- Zumo de medio limón.

PREPARACIÓN

Pelar los ajos y machacarlos en el mortero.

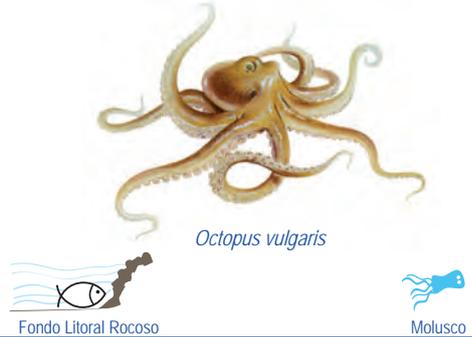
Añadir aceite, el perejil, el zumo del limón, un poco de sal y remover. Dejar reposar un rato para que el aceite tome el sabor de las especias. Reservar la salsa.

Limpiar y trocear la sepia, poner un poco de aceite en la sartén y asar a fuego medio-bajo. Continuar hasta que se consuma el agua que suelta la sepia y ésta tome color. Añadir dos tercios de la salsa y continuar cocinando un minuto más.

Retirar del fuego, añadir el resto de la salsa y servir.



PULPO A LA CAZUELA



Octopus vulgaris

Fondo Litoral Rocoso

Molusco

Forma de pesca de elección

Nasas y poteras. Evitar arrastre de fondo y trasmallo.

Temporada



Talla mínima

Cantábrico

750 gr

Mediterráneo

-

Canarias

750 gr

Origen recomendado

Costa mediterránea y cantábrica.
También se encuentra en el Atlántico Centro Este,
Atlántico Sur, Atlántico Centro Oeste
y Pacífico Norte Oeste.

INGREDIENTES PARA SEIS PERSONAS

- Un kilo y medio de pulpo.
- 2 pimientos.
- 3 tomates.
- 2 cebollas.
- 4 dientes de ajo.
- Laurel.
- Perejil.
- Pimienta.
- Aceite.
- Sal.

PREPARACIÓN

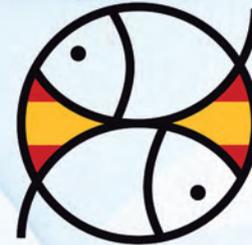
Lavar bien el pulpo, frotando y enjuagando. Retirar la bolsa interior, los ojos y la boca. Machacar las ventosas con un mazo de madera para que suelten la arena. Frotar en agua de nuevo.

Llevar a ebullición una olla con agua, laurel y sal. Meter y sacar el pulpo tres o cuatro veces hasta que se ricen los tentáculos. Cocer durante al menos media hora más hasta que quede en su punto. Dejar enfriar y reservar.

Picar las cebollas y los pimientos y rehogar en una cazuela de barro con aceite. Cuando estén dorados, agregar los tomates pelados y los ajos machacados con dos ramitas de perejil, sazonando con sal y pimienta.

Trocear el pulpo y añadirlo a la cazuela. Cocer durante 15 minutos removiendo frecuentemente.





FEDEPESCA

Federación Nacional de Asociaciones
Provinciales de Empresarios Detallistas
de Pescados y Productos Congelados

*FEDEPESCA agradece muy sinceramente la colaboración de sus asociaciones,
de los profesionales del sector y de las personas que han hecho posible esta Guía.*

Fernández de la Hoz, 32 • 28010 Madrid • Tel.: 91 319 70 47 • www.fedepesca.org • info@fedepesca.org

Guía del Consumo Responsable de Pescado



FEDEPESCA

Federación Nacional de Asociaciones
Provinciales de Empresarios Detallistas
de Pescados y Productos Congelados

INVERTIMOS EN PESCA SOSTENIBLE



UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO

FROM