



Guía gastronómica para la **conservación del mar**



Fotografías: Pablo Almanza.



**RED DE RESTAURANTES
DE LA REGIÓN DE MURCIA
POR LA PESCA SOSTENIBLE**

Edita:

Asociación Columbares
C/ Adrián Viudes, 9
30570 Beniján (Murcia)
Tel: 968 824 241
www.columbares.org

Coordinación:

Paz Parrondo Celdrán

Edición de textos:

- © Paz Parrondo Celdrán
- © Guiomar Garrido Álvarez-Coto

Autores:

- © Paz Parrondo Celdrán
- © Guiomar Garrido Álvarez-Coto
- © Carmen Molina Navarro

Ilustraciones:

- © Guiomar Garrido Álvarez-Coto
- © www.gabinetedelgrabado.com

Fotografías:

- © Pablo Almansa
- © Víctor Soriano
- © José Luis Villaescusa
- © César J. Sánchez
- © Leandro Bermúdez
- © Servicio de Pesca y Acuicultura. CARM
- © Marta Granville
- © Carlos Muñoz
- © Gaston Trobbiani
- © Miguel Lorenzi
- © Matías Lozano
- © Óscar Esparza
- © Paz Parrondo
- © Fabio Crocetta
- © Habib M'henni
- © Miguel Hernández
- © fotomardealboran.es
- © mare.istc.cnr.it

Diseño y maquetación:

Fátima López Pascual de Riquelme. Detiketa

Impresión:

Industrias Gráficas Sanmar

Depósito Legal: MU 905-2020

Esta publicación forma parte del proyecto Sabor de Mar, una iniciativa de la Asociación Columbares, en colaboración con la Universidad de Murcia y la Asociación Murciana de Restauración Cooperativa (Amureco).

Financiado por GALPEMUR, Grupo de Acción Local de Pesca y Acuicultura de la Región de Murcia, entidad sin ánimo de lucro colaboradora con la Consejería de Agua, Agricultura, Ganadería y Pesca para la gestión de la prioridad 4 del FEMP en la implantación de su Estrategia de Desarrollo Local Participativa.

Los porcentajes de financiación son del 85% Fondo Europeo Marítimo y de Pesca y 15% Región de Murcia.

Agradecimientos:

Desde Sabor de Mar agradecemos a todos los restaurantes de la red su implicación en este proyecto. A los financiadores y colaboradores que lo han hecho posible. Al equipo técnico por hacer de esta guía una experiencia profesional única. A Roberto García Hernández por su apoyo moral.





Guía gastronómica para la **conservación del mar**

sabordemar.org

ÍNDICE, RESTAURANTES Y RECETAS



	Pág.
1. PRÓLOGO	10
2. SABOR DE MAR. POR Y PARA EL MAR	12
3. NUESTRO CÓDIGO ÉTICO	16
4. LA PESCA	22
4.1. Historia de la pesca en la Región de Murcia	23
4.2. Tipos de artes de pesca	26
4.3. El valor añadido de la pesca artesanal	42
5. CONSUMO RESPONSABLE DE PESCADO	44
5.1. Decálogo del Consumidor responsable de pescado	45
5.2. Pesca ilegal	47
5.3. Tallas mínimas	49
5.4. Etiquetado y certificaciones	51
5.5. Trazabilidad	54
6. OFERTA GASTRONÓMICA PARA LA CONSERVACIÓN DEL MAR	60
6.1. Productos pesqueros de temporada. Pesca local	61
6.2. Proveedores	62
6.3. Diversificar por la sostenibilidad	63
6.4. Alternativas marineras	64
6.5. Recetas para la conservación del mar	78
6.6. Formación del personal	132
7. RESTAURANTES DE LA RED SABOR DE MAR	134
8. BIBLIOGRAFÍA	152

RED DE RESTAURANTES:



LO PAGAN, SAN PEDRO DEL PINATAR

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. Restaurante Venezuela | 136 |
| 2. Restaurante El Rubio 360° | 137 |

CABO DE PALOS

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 3. Restaurante Bocana de Palos | 138 |
| 4. Restaurante El Muro de La Sal | 139 |
| 5. Restaurante Miramar | 140 |
| 6. Restaurante El Mosqui | 141 |
| 7. Restaurante La Tana | 142 |

Pág.

CARTAGENA

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 8. Restaurante Posada Los Habaneros | 143 |
| 9. Restaurante D'Almansa | 144 |
| 10. Restaurante Casa Beltrí | 145 |
| 11. Restaurante La Cerdanya | 146 |

LA AZOHÍA

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 12. Restaurante Antípodas Tavern | 147 |
|----------------------------------|-----|

MAZARRÓN

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 13. Restaurante La Nueva Bodeguita | 148 |
|------------------------------------|-----|

ÁGUILAS

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 14. El Refugio de Juanfran | 149 |
| 15. Chiringuito La Concha Beach | 150 |

Pág.

RECETAS:

	Pág.		Pág.
1. Lomitos de bacoreta a la cazuela	80	27. Gazpachuelo de sargo	106
2. Bacoreta en escabeche	81	28. Tartar de melva	107
3. Rin-ran de albacora	82	29. Magre marinado en lima sobre gelee de tomate y ensalada thai	108
4. Sashimi de bacoreta con soja especiada	83	30. Tajine de barracuda	109
5. Caramel en escabeche	84	31. Pulpo frito con puré de patatas al parmesano y romescu	110
6. Brecas de campo	85	32. Lecha en pepitoria con yema de huevo marinada	111
7. Brocheta de dorado, hojas de limón y alcachofas con vinagreta de ibérico	86	33. Chanquetes con almejas al ajillo	112
8. Guiso de llampuga	87	34. Guiso de rubio con patatas	113
9. Llampuga en escabeche	88	35. Jurel en escabeche de la abuela	114
10. Marraná de llampuga	89	36. Sargo a la sal con gnocchi de patata, tomate y aceitunas	115
11. Brótola en papillote con veloute y verduras risoladas	90	37. Falso tartar de melva	116
12. Arroz caldoso con morena	91	38. Alcachofas rellenas de magre y gambas	117
13. Bombitas crujientes de morena sobre guiso de trigo, plancton y garum	92	39. Espetón in salsa pescatore	118
14. Chapas fritas con pimientos y tomate	93	40. Brótolas fritas	119
15. Lomito de mújol con emulsión de lima	94	41. Arroz meloso de pulpo	120
16. Nuestra lisa de Almería	95	42. Lecha al horno	121
17. Croquetas de araña	96	43. Albóndigas de chanquete a la marinera	122
18. Ceviche de sargo	97	44. Lomitos de sargo al aroma de trufa	123
19. Albóndigas de espetón a la marinera	98	45. Chirretes con picada de frutos secos y mahonesa de lima	124
20. Guiso de melva con chirlas	99	46. Arroz negro con tacos de pulpo	125
21. Parpatana de lecha en su jugo	100	47. Aguja empanada con ensalada de algas y crujiente de cebolla	126
22. Rubio a la sartén con ragout de algas y crema de erizo	101	48. Magre sanjuanero del Mar Menor	127
23. Arroz con jurel a mi manera	102	49. Crepes rellenos de melva y marisco con salsa de pimientos y gamba roja	128
24. Pulpo seco de Águilas	103	50. Caldero con dorada del Mar Menor	129
25. Hamburguesa de chanquete con ajo negro	104	51. Jurel al horno con verduras	130
26. Lomos de rubio bienmesabe en salsa negra y timbal de quinoa	105	52. Lecha en asado tradicional	131



PRÓLOGO

En la actualidad, se considera que $\frac{3}{4}$ **partes de los océanos están sobreexplotados** (se capturan más ejemplares de los que permite la capacidad de reproducción de las especies). El aumento global de la demanda de pesca y las mejoras técnicas de la flota pesquera mundial han hecho que la pesca industrial tenga mayor capacidad extractiva, pero, a su vez, están generando prácticas destructivas (capturas accidentales, descartes, daños a los hábitats y especies marinas, etc.)

1.

Ante esta situación, se están impulsando medidas de gestión integrales que contribuyan a una explotación sostenible de los recursos marinos y modos de pesca responsables que luchen contra el colapso de los stocks pesqueros.

Así, para lograr una **pesca sostenible futura** se deben:

- **Regular las pesquerías** con normativas avaladas por estudios científicos.
- **Favorecer modelos de pesca tradicionales** que autorregulen las especies capturadas, disminuyan los descartes y reduzcan el impacto sobre el medio marino.

A nivel local, existe otra serie de problemas que afectan a la conservación, como el desconocimiento de la población sobre la situación pesquera y ambiental.

La **transparencia** de información en todos los eslabones de la comercialización del pescado es un derecho y una obligación. Hay que exigir el etiquetado de los productos, para poder saber con exactitud la procedencia y la forma con la que se ha pescado el producto que se quiere comprar. La trazabilidad en el proceso de comercialización es requisito imprescindible para poder hacer un consumo responsable que favorezca la conservación de los recursos pesqueros.

Almadraba de La Azohía, Cartagena. Es la única que continúa en funcionamiento en el Mediterráneo español.

Fotografía:
Pablo Almansa.



SABOR DE MAR.

POR Y PARA EL MAR

La Red de Restaurantes de la Región de Murcia por la pesca sostenible **Sabor de Mar** es una plataforma de establecimientos hosteleros comprometidos tanto con la conservación de los recursos pesqueros para las generaciones futuras, como con el mantenimiento de la pesca artesanal tradicional de nuestro litoral.

3ª-CT-3-614

AUX. HNOS MA

2.

El proyecto es una iniciativa de la **Asociación Columbares**, en colaboración con la **Universidad de Murcia** y la **Asociación Murciana de Restauración Cooperativa** (Amureco).

Financiado por GALPEMUR, Grupo de Acción Local de Pesca y Acuicultura de la Región de Murcia, entidad sin ánimo de lucro colaboradora con la Consejería de Agua, Agricultura, Ganadería y Pesca para la gestión de la prioridad 4 del FEMP (Fondo Europeo Marítimo y de Pesca) en la implantación de su Estrategia de Desarrollo Local Participativa.

Los porcentajes de financiación son del 85% FEMP y 15% Región de Murcia.

Desde SABOR DE MAR, queremos brindar a nuestros clientes una alternativa de consumo responsable de pescado, a través de una oferta gastronómica que garantice la promoción de la **pescas sostenible** en nuestras costas, una oferta **de platos preparados** con pescado capturado con artes de pesca de bajo impacto, respeto a los periodos de **vedas**, respeto a las **tallas míni-**

Puerto Pesquero de Mazarrón.

Fotografía:
Víctor Soriano.



Gallo Pedro.
Restaurante la
Bocana del Palos,
Cabo de Palos,
Cartagena.

Fotografía:
Pablo Almansa.

mas, oferta de especies poco conocidas, de **especies** no sobreexplotadas, menús de temporada con **pescado de proximidad**, promocionando y divulgando así el valor añadido de la **pesca sostenible** y de los **pescadores artesanales** como conservadores del mar.

De esta forma, los restauradores que integramos la red queremos contribuir a una mejor gestión del medio marino, apostando por un modelo de pesca sostenible y apoyando a las familias de pescadores de nuestro entorno.

Desde esta convicción y compromiso, trabajamos cada día

en la recuperación de saberes milenarios de nuestra gastronomía pesquera, el rescate de especies olvidadas o el descubrimiento de nuevas preparaciones culinarias con pescados y mariscos.

Invitamos a nuestros clientes a descubrir nuevos sabores y a formar parte de un proyecto por y para el futuro de nuestros mares y océanos.

La Asociación Columbares es la promotora y coordinadora de esta Red. El objetivo y el trabajo de nuestra entidad, a través del asesoramiento y la formación, es que sean los propios restaurantes los que va-

2. SABOR DE MAR. POR Y PARA EL MAR



yan adquiriendo cada vez un mayor grado de compromiso. Ofrecemos esta formación, el seguimiento de la actividad y la promoción de la red a nivel regional y nacional. Creamos una plataforma desde la que hacer visible una oferta diferente y necesaria, una vuelta de tuerca al concepto de calidad.

Todos los restaurantes de la red adquieren como mínimo el compromiso de **no comercialización de pescado ilegal**, de **respetar las tallas mínimas de pescados y mariscos** y de **priorizar los pescados**

y mariscos locales. Los otros seis criterios que completan nuestro código ético no han de cumplirlos todos, sino que cada uno elige de forma voluntaria a cuáles se adhiere según sus posibilidades.

En las últimas décadas, es un hecho que la salud de los mares y océanos está amenazada, entre otros factores, por la **contaminación, el cambio climático y la sobreexplotación pesquera**, los cuales están ocasionando la pérdida de biodiversidad y una degradación de los ecosistemas marinos.

Restaurante Casa Beltrí, Cartagena.

Fotografía:
Víctor Soriano.





NUESTRO CÓDIGO ÉTICO

El código ético de **Sabor de Mar** es un compromiso voluntario de los miembros adheridos a la red para poner en valor productos pesqueros de bajo impacto ambiental y alto beneficio social.

Bombitas crujientes de morena sobre guiso de trigo, plancton y garum, del chef Juan Páez. Restaurante Los Habaneros, Cartagena.

Fotografía: Los Habaneros, Cartagena.

3.



1. Solo utilizamos productos procedentes de pesca legal

La pesca ilegal y el furtivismo constituyen una grave amenaza a la gestión y explotación sostenible de los recursos pesqueros, además de suponer una competencia desleal para los pescadores profesionales y conllevar riesgos para la salud.

Por ello, en los locales adheridos a la red nos comprometemos a servir únicamente productos pesqueros que respeten la normativa vigente, adquiridos a suministradores o proveedores que garanticen la trazabilidad y transparencia de todo el proceso de comercialización y con un etiquetado claro y completo.



2. Respetamos las tallas mínimas de pescados y mariscos

Los peces y mariscos que no alcanzan la talla mínima legal para su comercialización conllevan una serie de riesgos para la sostenibilidad de los recursos pesqueros.

En nuestros establecimientos encontrarás exclusivamente pescado que cumpla las tallas mínimas exigidas por la ley, contribuyendo de este modo a la sostenibilidad económica, social y ambiental de los recursos pesqueros.



3. Priorizamos los pescados y mariscos locales

En nuestros restaurantes te garantizamos que al menos un tercio de las especies de pescados y mariscos que ofrecemos serán de cercanía, con preferencia hacia una de las cuatro cofradías de la Región de Murcia (Águilas, Cartagena, Mazarrón o San Pedro del Pinatar) o de zonas próximas (Garrucha, Torrevieja y Santa Pola).

De esta forma, promovemos un consumo responsable, apoyamos a las familias de pescadores de nuestro entorno y reducimos la huella de carbono asociada al transporte de los productos pesqueros.



4. Damos prioridad a especies pesqueras no amenazadas ni sobreexplotadas

La sobreexplotación de los mares y océanos reduce la biodiversidad marina y compromete la disponibilidad de productos pesqueros para las generaciones futuras.

Además, algunas de las especies que consumimos habitualmente están amenazadas. Para hacer frente a este problema, en nuestros establecimientos damos preferencia a especies de peces y mariscos no amenazados ni sobreexplotados, asegurando alternativas para una alimentación sostenible.



5. Utilizamos preferentemente productos pesqueros de temporada

Nos comprometemos a apoyar el respeto de los periodos de veda y la estacionalidad de los productos pesqueros, reduciendo la presión sobre determinadas especies y adaptándonos a los ciclos biológicos de los organismos marinos.

En este sentido, aseguramos a nuestros clientes que al menos la mitad de las especies pesqueras de nuestra oferta gastronómica serán de temporada.



6. Apoyamos la pesca artesanal sostenible

Damos prioridad a los productos pesqueros capturados con técnicas de pesca artesanales, tradicionales y selectivas, que reducen las pescas no deseadas (descartes) y tienen menor impacto sobre la biodiversidad marina.

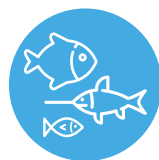
Asimismo, priorizamos el empleo de productos pesqueros con certificación de pesca sostenible. Para ello, aseguramos a nuestros clientes que al menos un tercio de las especies de pescados o mariscos de nuestras elaboraciones gastronómicas estarán capturados con artes de pesca artesanales o contarán con una certificación de pesca sostenible.



7. Promovemos la diversificación de especies pesqueras y el control de especies exóticas

El consumo de especies olvidadas o menos conocidas reduce la presión pesquera sobre las más demandadas.

Por otra parte, la captura y el consumo de especies exóticas como el cangrejo azul reduce los efectos negativos que estas especies tienen sobre otros organismos y sobre los hábitats donde se encuentran. Por ello, al menos un tercio de las especies de pescados y/o mariscos de nuestra oferta gastronómica serán especies alternativas a las más habituales o bien especies invasoras, contribuyendo a diversificar tu consumo e invitándote a descubrir nuevos sabores.



8. Informamos a nuestros clientes sobre la pesca sostenible

Como restauradores, somos conscientes de la trascendencia que nuestras decisiones de consumo tienen para la conservación de los mares y océanos y el mantenimiento de la pesca artesanal sostenible.

Por ello, en nuestros establecimientos nos comprometemos a proporcionar a nuestros clientes información veraz acerca



de los productos pesqueros de nuestras elaboraciones (especies servidas, artes de pesca con las que han sido capturadas, lugares y fechas de captura, temporada...), así como sobre los beneficios de la pesca artesanal, actuando como puntos de sensibilización al consumidor.



9. Formamos a nuestro personal sobre la pesca sostenible

El sector de la restauración tiene un papel clave en la conservación de los recursos pesqueros y el apoyo a las comunidades de pescadores locales.

Para poder brindar a nuestros clientes una oferta gastronómica para un consumo responsable de pescado, es importante la formación de los trabajadores. En este sentido, en nuestros establecimientos nos comprometemos a capacitar a los empleados de manera continua, de modo que tengan herramientas y criterios para la selección de pescados y mariscos sostenibles y dispongan de información para su divulgación a los clientes.

El código ético de **Sabor de Mar** tiene varios niveles de compromiso, que los restauradores asumimos en mayor o menor grado en función de nuestras posibilidades:



Adhesión a los **puntos 1, 2 y 3 del código ético** (de **cumplimiento obligatorio** para todos los miembros de la red).



Adhesión a los **puntos 1, 2 y 3 + 3 puntos adicionales.**



Adhesión a **todos los puntos del código ético.**



Este código ético ha sido consultado y revisado por las siguientes entidades y personas:

- Emilio María Dolores Pedrero, Jefe de Servicio de Pesca y Acuicultura de la Dirección General de Agricultura, Ganadería, Pesca y Acuicultura de la Región de Murcia.
- Miguel Ángel Carrión Vilches, Jefe de la Sección de Ordenación y Estructuras Pesqueras del Servicio de Pesca y Acuicultura de la Dirección General de Agricultura, Ganadería, Pesca y Acuicultura de la Región de Murcia.
- José Antonio García Charton. Profesor Titular de Ecología y Coordinador del grupo de investigación "Ecología y Conservación Marina" de la Universidad de Murcia.
- Inmaculada Torres Cano, Gerente del Grupo Acción Local de Pesca y Acuicultura de la Región de Murcia, GALPEMUR.
- Antonio Frías López, Técnico del Grupo Acción Local de Pesca y Acuicultura de la Región de Murcia, GALPEMUR.
- Jesús Antonio Gómez Escudero, Patrón Mayor de la Cofradía de Pescadores de San Pedro del Pinatar.
- Ana Muñoz Vera, Bióloga de la Cofradía de Pescadores de San Pedro del Pinatar.
- Francisco Rodríguez Pastor, Secretario de la Cofradía de Pescadores de San Pedro del Pinatar.
- Luis Rodríguez Rodríguez, Presidente de la Asociación de Pescadores Artesanales del Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar.
- Ana Macarena Molina, Gerente de la empresa Ecoalmería Iniciativas Ambientales y experta en pesca sostenible.
- Miriam Montero Salinas, miembro del Equipo RESTAURAMAR, Red de restauradores y restaurantes por la conservación del mar.
- Antonio García Allut, Presidente de Fundación Lonxanet para la pesca sostenible.
- Adrián Flores Alegría, Presidente de la Asociación Murciana de Restauración Cooperativa (Amureco).

Mojama de albacoreta con ensalada de pimientos. Restaurante El Refugio de Juanfran, Águilas.

Fotografía: Pablo Almansa.

LA PESCA

¡Con qué placer la gente pescadora,
que al despuntar la aurora
por entre escollos á la mar se lanza,
del sol poniente al último vislumbre,
ve lucir en la cumbre
aquel faro de amor y de esperanza!

Gaspar Núñez de Arce.

4.

4.1. HISTORIA DE LA PESCA EN LA REGIÓN DE MURCIA

La actividad pesquera en el litoral regional parece remontarse a **tiempos prehistóricos**. Los hallazgos arqueológicos revelan la existencia de arpones, lascas y restos de moluscos encontrados en los yacimientos y cuevas distribuidas por nuestro litoral, desde Cabo de Palos hasta Águilas.

Pero es a partir de la **época púnica** (siglo V a. de C.) cuando se tiene noticia de esta costa como lugar de comercio y de pesca, experimentando un importante desarrollo gracias a la introducción de las técnicas pesqueras por parte de los fenicios. En aquella época, el enclave portuario fundamental era Cartago Nova, la actual Cartagena, tanto por su situación como por las condiciones naturales de su bahía, que lo convirtieron en uno de los puertos más seguros de todo el Mediterráneo Occidental. Puede decirse que en época púnica ya se practicaba la pesca con almadraba, sobre todo para capturar los poderosos

atunes que discurrían por estas cálidas aguas.

A partir de la pesca del atún y de la abundancia de salinas en el litoral nace la industria de **salazón de pescado** y de elaboración del **garum**, lo que permitió un desarrollo de la actividad de toda esta zona del Mediterráneo, fortalecida unos años más tarde gracias a la colonización romana.

La expansión del Imperio transformará en enclaves portuarios otros puntos de este litoral como Portmán (Portus Magnus), La Azohía o el Puerto de Mazarrón, convirtiéndolos en embarcaderos para la exportación de metales y minerales, esparto, salazones y garum.

El litoral de la Región de Murcia desarrolló una importante infraestructura naval y pesquera durante los siglos sucesivos. Las comunidades de pescadores se convierten en un fenómeno característico de

*El **garum** era una especie de salsa elaborada a partir de las vísceras, espinas y fauces de peces, curadas en salmuera. Peces como el atún, la morena o la caballa (scombro) se empleaban para fabricar este preciado producto utilizado como condimento y potenciador del apetito; los médicos solían recomendarlo por sus propiedades alimenticias y curativas.*



Almadraba de La Azohía, Cartagena.

Fotografía: César J. Sánchez.

*El **bou** era una de las artes más peculiares. Era un sistema de pesca de arrastre que utilizaba el auxilio de una pareja de veleros (similar a un par de bueyes, 'bous' en catalán, unidos al arado). Es un arte complejo pero de gran productividad.*

esta costa, sobre todo a partir de la **Edad Media**, cuando se empieza a regular y gestionar la pesca como fuente de **explotación económica**.

En el Fuero de Murcia de 1266, **Alfonso X el Sabio** reconocía la riqueza de la pesca en el Reino de Murcia al otorgar las licencias de pesca en el litoral, así como la concesión de puntos de venta de pescado.

A partir de los siglos XV y XVI, se constituyen las primeras **Compañías Mayores de Pesquera**, denominadas más tarde **Cofradías**, lo que viene a significar una toma de conciencia por parte de la población pesquera del litoral por asumir las competencias de explotación de este medio de

subsistencia. La pesca sigue siendo un negocio floreciente durante el siglo XVIII gracias al perfeccionamiento de las técnicas para aumentar las capturas procedentes de Francia a través de la costa catalana y valenciana. Aún hoy se siguen utilizando algunas artes de entonces, como los palangres y las nasas.

En el siglo XVIII, el **Puerto de Cartagena** recobra una importante actividad marinera; al mismo tiempo se funda la ciudad de **San Juan de las Águilas** en el vértice más occidental de la costa murciana. En la segunda mitad del siglo XIX, se potencian los embarcaderos de **Puerto de Mazarrón y San Pedro del Pinatar**, vinculados con la actividad

4. LA PESCA



minera y con las salinas, respectivamente. Con el paso de los años, Cartagena, Águilas, Puerto de Mazarrón y San Pedro del Pinatar se convertirán en los puertos pesqueros por excelencia de la Región, albergando la mayor parte de su flota pesquera.

Durante el siglo XVIII, la pesca experimentó una aguda crisis en todo el litoral, situación que se intentará paliar racionalizando su gestión durante el siglo XIX, en el cual se alternan periodos de bonanza con otros de regresión. Esta alternancia perdura durante todo el siglo XX, con un progresivo deterioro medioambiental de los

caladeros y la consiguiente escasez de recursos naturales de los cuales se nutre esta actividad.

Al día de hoy, la pesca en el litoral de la Región de Murcia se nos sigue mostrando como una actividad tradicional que, a pesar de incorporar los avances tecnológicos más significativos, continúa conservando el **mismo sabor y valor simbólicos** que durante siglos ha tenido. **La pesca litoral o de bajura (pesca artesanal) sigue dominando** en nuestra costa y sus puertos pesqueros, sus lonjas y, en general, toda la cultura vinculada al mar da buena prueba de ello.

Capturas de boquerón en la lonja del Puerto de Mazarrón con artes de cerco. La transparencia y transmisión completa de la información sobre la zona, fecha y artes utilizados para la captura de cada especie se considera fundamental para que el consumidor final pueda escoger opciones responsables de consumo de pescado.

Fotografía:
Pablo Almansa.



4.2. TIPOS DE ARTES DE PESCA*:

ARTES DE ARRASTRE (NO ES PESCA ARTESANAL)

Especie bentónica o demersal: que habita **en el fondo** de los ecosistemas marinos.

Este grupo comprende aquellas **redes que presentan un cuerpo en forma de cono, cerrado por un copo, que se ensancha en la boca mediante bandas o alas y que pescan siendo arrastradas y remolcadas por una o dos embarcaciones** y, según el tipo, se utilizan en el fondo (demersal) o a profundidad media (pelágica, no legaliza-

do). En el arrastre de fondo el borde inferior de la boca está protegido normalmente por una relinga gruesa lastrada con plomo y cadena. El principal problema de las redes de arrastre es que producen el arado del fondo marino (que puede provocar la destrucción de hábitats) y generan gran cantidad de descartes.

Traña y bote de luces entrando al Puerto de Mazarrón.

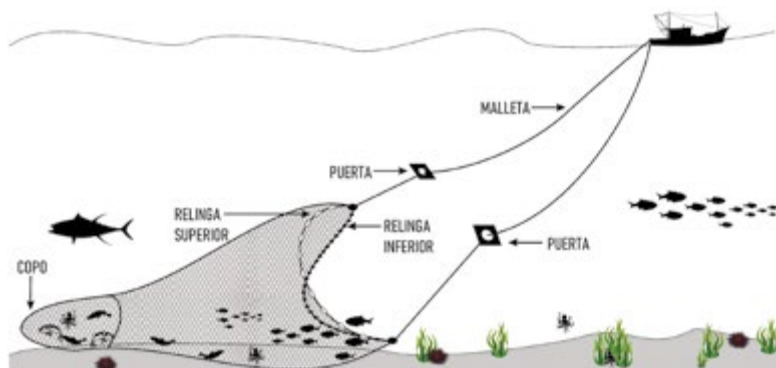
Fotografía:
Pablo Almansa.

Ejemplos de especies que se pescan con artes de arrastre:
gamba, pescadilla, bacalaila, salmonete, calamar, gallo, rape, langostino.



* En la descripción de las artes de pesca se citan algunos ejemplos de especies que pueden capturarse con cada una de ellas. Es importante destacar que el hecho de que una especie se pesque con un tipo de arte no significa que no pueda pescarse también con otras, por lo que habrá que fijarse siempre en la etiqueta.

4. LA PESCA



Esquema de un arte de arrastre.



El fondo marino antes y después de la pesca con red de arrastre.

Fotografía: Marta Granville (izquierda).

CERCO

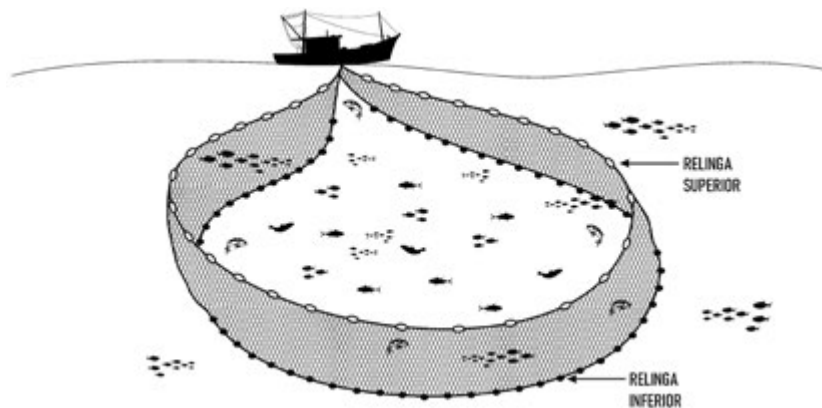
El cerco puede ser artesanal o no, dependiendo del tamaño de las redes y de la profundidad de la zona de calado.

Los artes de cerco se utilizan para **capturar especies pelágicas que se mueven en grandes grupos**. La **red es rectangular y muy larga** y captura los peces rodeándolos

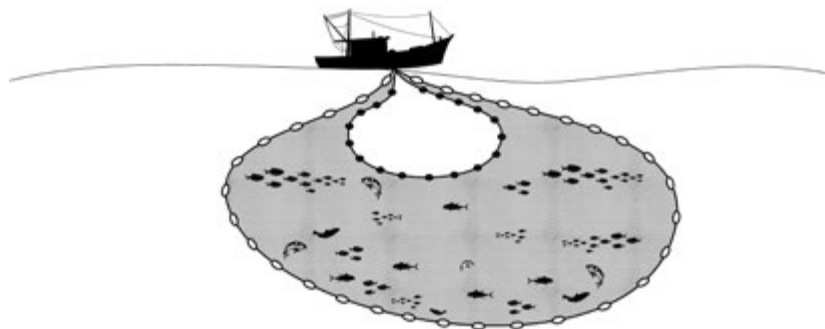
por los lados y cerrándose por abajo. Presenta en la cuerda superior (relinga alta) una serie de flotadores para asegurar la abertura vertical y en la relinga inferior un cabo que cierra el saco por su parte baja. Excluyendo el cerco de altura y gran altura, las embarcaciones de esta modalidad se conocen como **traíñas**.

Ejemplos de especies que se pescan con artes de cerco: boquerón, sardina, caballa, jurel.

Especie pelágica: que habita en zonas intermedias de la columna de agua, entre el fondo y la superficie.



Esquemas de red de cerco.



Traíñas para la pesca de cerco en el Puerto de Mazarrón.

Fotografía:
Pablo Almansa.



PLAN DE GESTIÓN DEL CHANQUETE

Dentro del amplio campo de la gestión de la fauna, y como una de las herramientas más importantes de conservación, encontramos los Planes de Gestión de especies amenazadas:

- **Garantiza que no puede incrementarse el esfuerzo pesquero**, pues cuando un barco autorizado deja de faenar, solo puede sustituirse por otro de igual o menor capacidad. Solo hay 29 barcos autorizados.
- **Los caladeros son reducidos y la especie está en zonas muy concretas cercanas a la costa**, a profundidades inferiores a 50 metros.
- **Las redes no tocan el fondo marino y por tanto no lo dañan.**
- **Límite de capturas diarias de 35 o 45 kg por barco.**
- **Límite de capturas por campaña a 20 toneladas.**
- **Pesquería monoespecífica:** no se pueden comercializar otras especies.

Reglamento de ejecución (UE) N° 773/2013 de la Comisión.

ARTES TRAMPA

Son **artes pasivas** en los que las capturas se realizan atrayendo a la pesca hacia

su interior, aprovechando la tendencia de algunas especies a buscar refugio.

Ejemplos de artes de trampa:

ALMADRABA:

La almadraba, arte utilizada para la pesca del atún rojo y otros escómbridos, se instala en los **períodos de migración de estas especies**, aprovechando su tendencia a acercarse a la costa. Está constituido por unas **redes verticales que parten de tierra (rabera de tierra) y se adentran en el mar (rabera de fuera)**, así como de un

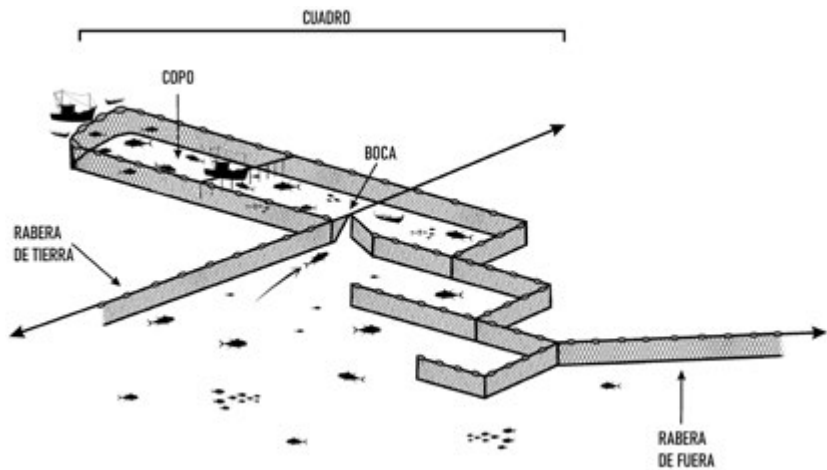
cuadro subdividido en diversos compartimentos que se intercala entre ambas raberas y hacia donde son conducidos los peces capturados. En la costa de la Región de Murcia, actualmente, solo se conserva una explotación pesquera que utiliza este tipo de arte, en la localidad de La Azohía, en Cartagena.



Almadraba de La Azohía, Cartagena.
 Una vez en el cuadro, los peces son conducidos hacia el copo, donde son capturados por medio de arpones y salabares.

Fotografía: César J. Sánchez.

Ejemplos de especies que se pescan con la almadraba:
melva, bacoreta, lecha, bonito.



Esquema de la almadraba.

MORUNA:

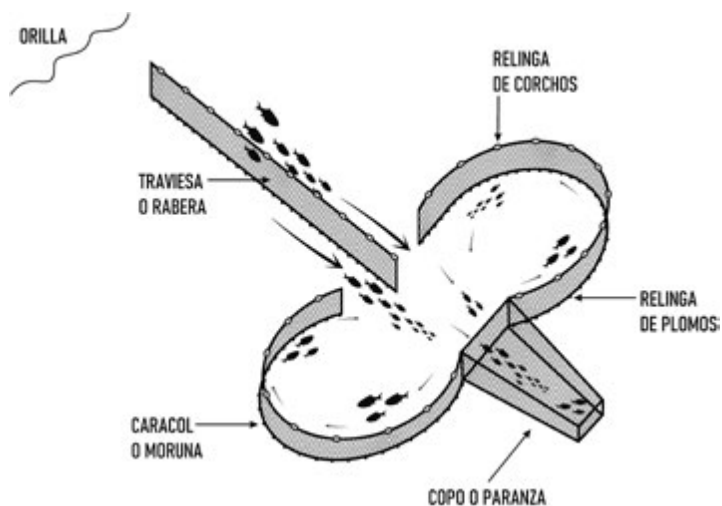
La moruna es un arte fijo que **permanece calado en el agua 2 meses y medio**. Se utiliza para la captura de **especies pelágicas** como lechas, bacoretas o palometas. Se cala sobre fondos de arena y *Posidonia oceanica* a profundidades entre 2 y 12 metros.

El arte, las épocas y las zonas

de calado o postas hacen que se varíe la distancia de la traviesa o rabera a tierra, siendo como máximo de 500 metros. Su luz de malla es de 20 cm (distancia entre nudos opuestos). Las maniobras de calado se hacen con embarcaciones a remo para evitar que las hélices del motor rompan las redes.

Ejemplos de especies que se pescan con moruna:

melva, bacoreta, espetón, llampuga, lecha, chirrete o pejerrey, langostino.



Esquema de una moruna.

Moruna de la Higuera. Águilas.

Fotografía: Leandro Bermúdez.



CHIRRETERA:

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

Este arte consta de una **pared de red denominada travesía**

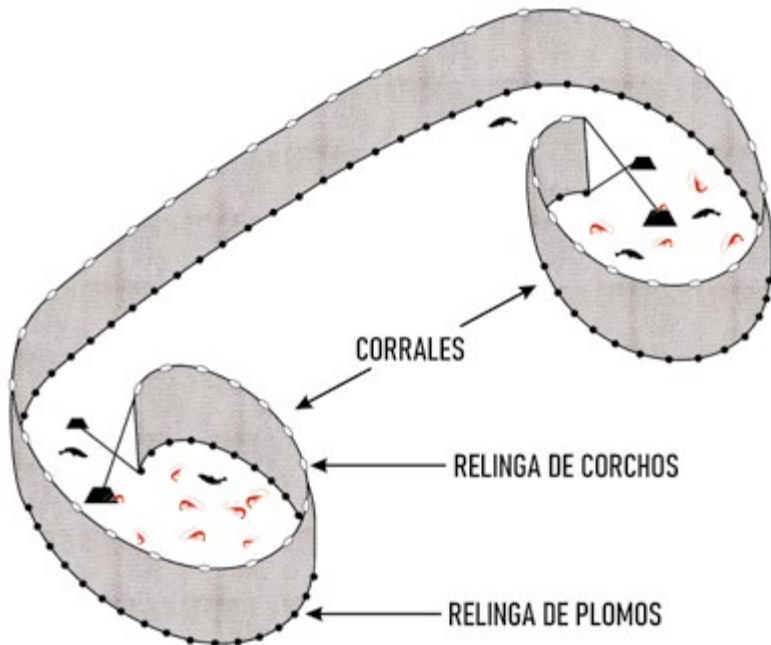
o travesía que se cala perpendicular a la costa para impedir el paso de los peces que, al encontrarse la red, la bordean. La travesía desemboca en otras dos **zonas de red en forma de espiral que se llaman caracoles y que dirigen a los ejemplares hacia el copo** o lugar donde posteriormente se realiza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

Ejemplos de especies que se pescan con chirretera:
chirre o pejerrey.

LANGOSTINERA:

Otro ejemplo de moruna adaptado a una especie en particular dentro del Mar Menor es la llamada “langosti-

nera”, creada -como su nombre indica- para la captura de este apreciado marisco.



Esquema de langostinera.

ENCAÑIZADA:

La encañizada es un **arte milenario utilizado en esteros y lagunas**, consistente en un **laberinto realizado con cañas que se clavan al fondo y redes que desembocan en una zona en forma de espiral, conocida como corral**, desde donde los peces no son capaces de salir. Suelen situarse en los canales de comunicación entre el Mar Menor y el Mediterráneo para aprovechar el paso de los peces de uno a otro. La principal temporada de capturas de la encañizada es el otoño, cuando se producen grandes corrientes que entran desde el Mediterráneo al Mar Menor, y las especies más comunes son la dorada, la lubina y el mújol.

Este arte de pesca ya era utilizado por los árabes en la

Edad Media, que advirtieron que las golas -canales naturales de agua-, entre el Mar Menor y el Mediterráneo eran paso obligado para los peces. Recientemente ha sido recuperada la encañizada y actualmente en todo el Mar Mediterráneo solo se siguen utilizando encañizadas en la Torre, El Ventorrillo, La Constancia y el Estacio, en la Manga del Mar Menor.

La encañizada era y es un **modo de pesca sostenible**: por un lado es un sistema selectivo, pues las pequeñas crías pueden escapar entre la separación existente entre las cañas; por otro, mantiene el pescado totalmente vivo hasta su venta, aumentando así la calidad del producto y su precio en el mercado.

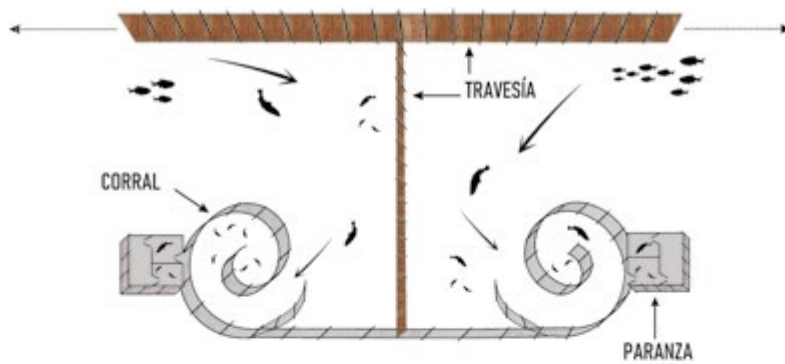
Ejemplos de especies que se pescan con encañizada:
dorada, lubina, mújol, magre, raspallón, lenguado.



Encañizada del Mar Menor.

Fotografía:
José Luis Villaescusa.

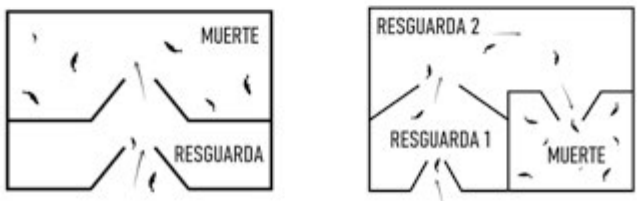
Esquema de encañizada.
Distintas formas en las que se disponen los corrales y tipos de paranzas utilizadas, con una o dos resguardas.



TIPOS DE CORRALES



TIPOS DE PARANZAS



Encañizada de La Torre en San Javier.

Fotografía:
Leandro Bermúdez.

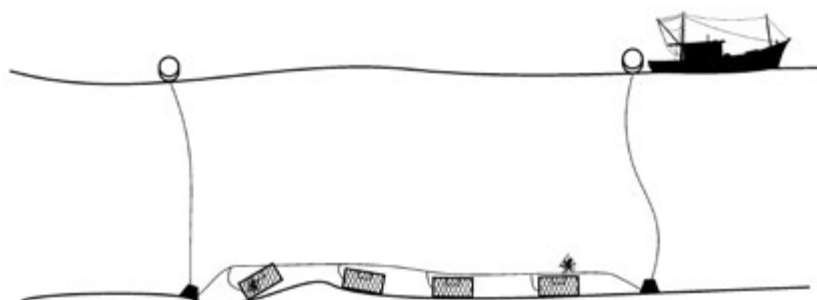


NASA:

Especie de **cesta o caja con una entrada con forma de embudo y dentro de la cual se pone un cebo** para atraer a

la especie objetivo. Una vez en el interior, las capturas no son capaces de salir.

Ejemplos de especies que se pescan con nasas:
morena, pulpo.



PALANGRE DE NASAS



EJEMPLOS DE NASAS

Esquema de palangre de nasas y distintos tipos de trampas.



Izquierda: Barco nasero.

Fotografía: Paz Parrondo.

Derecha: Nasas.

Fotografía: Matías Lozano.



**Arte de trasmallo.
Bahía de
Mazarrón.**

Fotografía:
Carlos Muñoz.

CADUFO O ALCATRUZ:

Los cadufos o alcatruces son útiles de pesca constituidos por un **recipiente de arcilla -aunque cada vez más se construyen de plástico- que simula ser un refugio**, permitiendo la entrada y salida de la especie objetivo. La forma de pesca consiste en apalancar por la boca vasijas unidas a una línea madre y calarlos a unos 30 metros en dos trenes de cadufos, con un máximo

de 650 por embarcación. Entre Cabo Negro y Cabo de Palos los cadufos solo pueden ser levantados dos días a la semana, los lunes y los jueves. Este arte necesita fondos muy limpios próximos a cascajo y rocas. Durante el halado, los pescadores artesanales tienen que verter agua concentrada con sal por el orificio inferior de los cadufos para que salgan los pulpos.

Cadufos.

Fotografía:
Miguel Lorenzi.

Ejemplos de especies que se pescan con cadufo o alcatruz:
pulpo, morena.



ARTES DE RED

Son artes que utilizan **redes que se calan verticalmente**, bien en fondo, bien en superficie, **formando una pared en la que los peces, al chocar, que-**

dan enmallados o enredados, facilitando así su captura. Dentro de este apartado nos encontramos con los siguientes tipos:

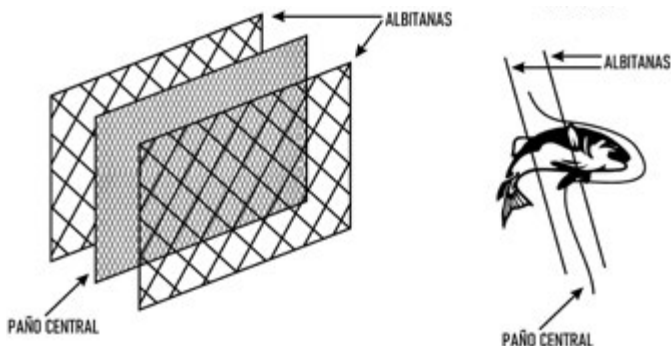
Ejemplos de especies que se pescan con redes de enmalle:
rubio, morena, sargo, magre, brótola de roca, pulpo, jurel, dorada, caramel, breca, gallineta, rape, espetón, choppa.

TRASMALLOS

Se trata de uno de los artes de pesca más extendido y utilizado en nuestras aguas, tanto litorales como interiores. Está formado por **tres paños de red superpuestos**, de forma que los dos exteriores, llamados “albitanas” y de luz de malla mayor que la del paño central, están colocados de forma que coincidan sus mallas, es decir, simétricos. De esta manera el pez, al atravesar un cuadro de una de las mallas

de la albitana, tropieza con el paño central y al forzarlo introduce a ésta por el cuadro de la malla de la segunda albitana, formándose de esta manera una bolsa que es la que captura al pez. Los tres paños van montados sobre las “relingas” superior, donde van instalados los flotadores que hacen que la misma quede suspendida del fondo, e inferior, donde se colocan los plomos o “lastre”, dando verticalidad a la red.

Ejemplos de especies que se pescan con trasmallo:
espetón, magre, mújol, araña, chapa o raspallón.



Disposición de las albitanas y paño central en un trasmallo.

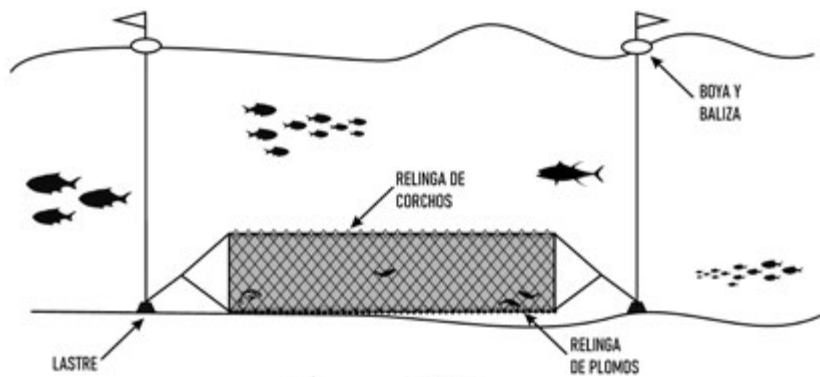


Salmonete entre albitanas.

Fotografía:
Miguel Lorenzi.

El trasmallo se suele calar cerca de costa, lanzándolo al anochecer y levantándolo por

la mañana, no pudiendo estar en el agua más de 16 horas seguidas.



Esquema general de un trasmallo.

MELVERA Y BONITOLERA:

Son el mismo arte nombrado según su especie objetivo. Se trata de una red de varios metros de altura y que **aprovecha la migración o el movimiento de las melvas, bonitos y otras especies migradoras**. Se calan de forma perpendicular a la línea de costa, haciendo una pequeña curva o “coíлло” en su extremo más alejado de costa, para provocar u obligar a los peces a pasar por la zona donde está calada la red. Esta red suele utilizarse los meses de **abril y mayo, y de septiembre a noviembre**. Estos artes se calan siempre a favor del viento y pescan de

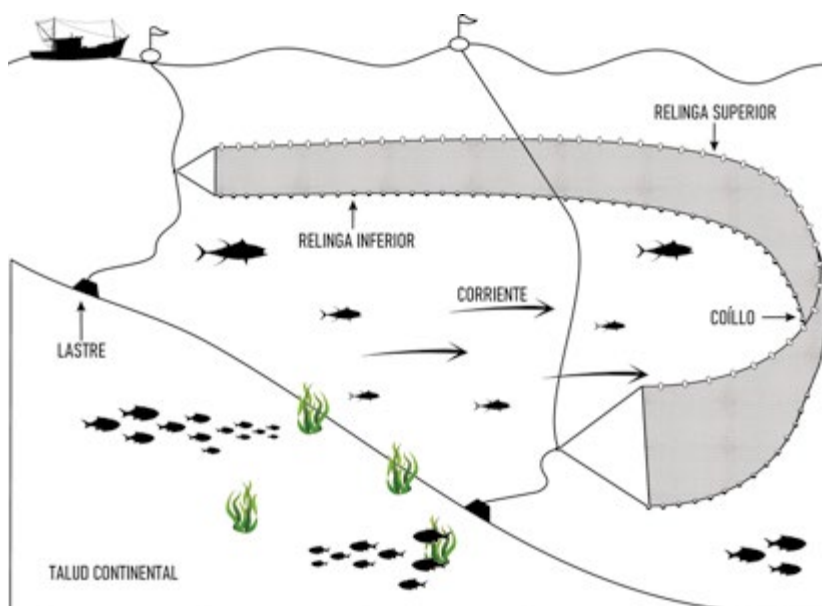


“derecho” o “de revés”, según la dirección de las melvas: si entran al Mediterráneo desde el Estrecho, o salen buscando alimentarse en el Atlántico.

Calado de bonitolera en Cartagena.

Fotografía: Servicio de Pesca y Acuicultura, CARM.

Ejemplos de especies que se pescan con la melvera:
melva, llampuga, bonito, lecha y bacoreta.



Melvera / bonitolera y detalle de cómo se cala.

LA VOLAERA, LA SOLTA Y LA AGUJETERA:

Similares a la melvera y la bonitolera encontramos más artes que comparten diseño y que se diferencian en la luz de malla y en el tiempo de calado porque tienen especies objetivo diferentes.



Melva en moraga. La moraga en cuerda de pescador es una forma tradicional de hacer pescado a la brasa con las maromas deterioradas que van impregnadas de salitre

Fotografía:
Pablo Almansa.

La volaera es un arte **destinada a la captura de pez volador**. La bonitolera suele estar calada durante toda la noche, mientras que la volaera apenas permanece calada un par de horas. Son redes que se calan **perpendiculares a la línea de costa** formando un codo en su parte más alejada de la costa. El codo siempre se coloca en el lado favorable al viento (barlovento) o de la corriente marina.

Este tipo de arte, si se destina a la captura de agujeta recibe el nombre de agujetera.

APAREJOS DE ANZUELO:

Son artes de pesca **a base de anzuelos, siendo muy selectivos**, ya que existe una estrecha

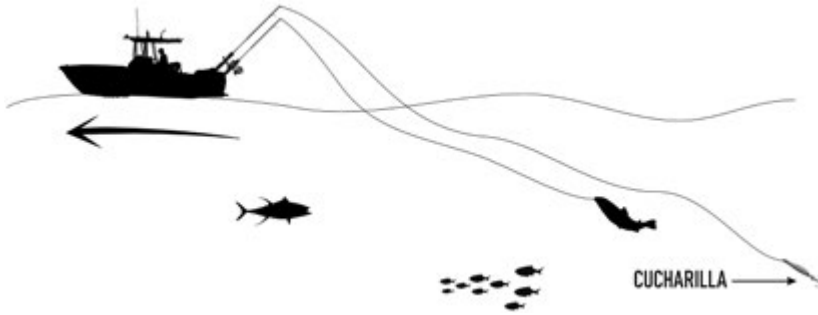
relación entre el tamaño de los mismos y el pez a capturar. Hay dos tipos de aparejos:

1. Verticales:

CURRICÁN:

Entre estos aparejos destaca el **curricán**, que consiste en una línea sujeta a una caña colocada en la popa o en un costado de la embarcación. Lleva un anzuelo en el que se pone el cebo. El curricán se cala desde una embarcación en movimiento, buscando que la cucharilla simule la manera

de nadar de un pequeño pez y sea capturado por una **especie predatora**. Es un método usado más de forma deportiva que como arte de pesca artesanal, aunque merece mención al ser tan selectiva y de poco impacto y por el uso que muchos de los pescadores locales le dan.



Esquema del curricán.

2. Horizontales:

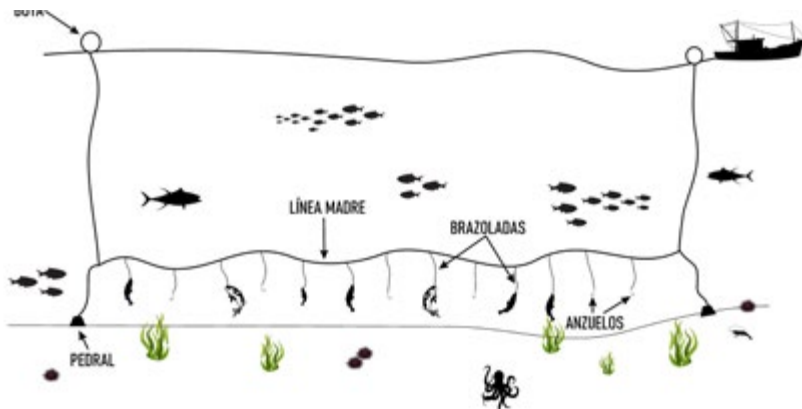
PALANGRE:

Es un aparejo formado por un cabo o línea madre paralelo al fondo, del que penden ramas o brazoladas más finas acabadas en un anzuelo que se ceba para atraer a los peces y que varía de tamaño según la especie objetivo. Se fija por medio de pedrales y, con ayuda de las plomadas, alcanza mayor o menor profundidad.

El palangre de fondo se utiliza para capturar especies bentónicas, mientras el de superficie captura especies pelágicas. Este último puede llegar a ser un arte muy dañina para el medio marino pues captura accidentalmente especies de tiburones en peligro, tortugas, mamíferos, aves, etc.

Ejemplos de especies que se pescan con anzuelos:

llampuga, lecha, jurel, mújol, dorada, sargo, magre, breca, brótola, chopo, espetón, raspallón, morena, rubio.



Esquema de un palangre de fondo.

4.3. EL VALOR AÑADIDO DE LA PESCA ARTESANAL

La pesca artesanal, junto con la delimitación de reservas marinas de interés pesquero, favorecen el buen estado ecológico de los ecosistemas costeros y garantizan el futuro de nuestros mares.

Calando el trasmallo en los límites de la Región de Murcia.

Fotografía:
Óscar Esparza.

La pesca artesanal contribuye a la sostenibilidad económica, ambiental y social porque:

- **Es selectiva**, con gran alternancia de artes y de especies objetivo a lo largo del año, reduciendo la presión pesquera sobre una especie determinada. Además, su consumo energético es reducido al utilizarse embarcaciones de pequeño tamaño que faenan cerca de la costa.
- **Es respetuosa con el medio**, sin prácticas pesqueras destructivas y con escaso impacto ambiental en los hábitats de alto valor ecológico, entre los que destacan las praderas marinas de *Posidonia oceanica* y campos de gorgonias.
- **Promueve un consumo local y de proximidad**, donde el tiempo que transcurre desde que los peces se extraen hasta que se consumen es mínimo. Adquirir sus productos es garantía de frescura y consumo responsable.
- **Es cultura y gastronomía**, un modo de vida tradicional y de importante peso social. Las “artes de pesca” son auténticas obras de arte, de gran valor patrimonial.





CÓDIGO DE CONDUCTA PARA LA PESCA RESPONSABLE, FAO 1995

- Por la creciente sobreexplotación de los recursos pesqueros mundiales, los países del Mediterráneo han reaccionado creando zonas cerradas a la pesca (Reservas de Pesca y Áreas Marinas Protegidas), pesquerías multiespecíficas sostenibles.
- Se debe potenciar la pesca artesanal frente a la pesca de arrastre, por ser considerada como una actividad extractiva respetuosa con el medio ambiente y que realiza una explotación sostenible de los recursos litorales.

Pescadores calando un trasmallo en el Mar Menor para la pesca de la dorada.

Fotografía:
José Luis Villaescusa.



CONSUMO RESPONSABLE DE PESCADO

Con una actitud positiva y ejerciendo un consumo consciente y crítico a la hora de comprar productos del mar estás ayudando enormemente a su conservación.

5.

5.1. DECÁLOGO DEL CONSUMIDOR RESPONSABLE DE PESCADO

COMO CIUDADANO:

- **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 a los proveedores**, sobre todo en los supermercados, que desarrollen una compra de política sostenible.
- **Solicita información a la Administración** sobre normativa y medidas dirigidas a mantener la sostenibilidad de la actividad pesquera.

Lomo de atún al punto sobre risotto de aceitunas, tomates secos y pesto. Restaurante Casa Beltrí.

Fotografía: Víctor Soriano.



Navajas.

Fotografía:
Pablo Almansa.

Es importante ir a comprar pescado sin una idea fija, es siempre preferible mirar la etiqueta de los productos disponibles, preguntar, y elegir el pescado fresco que más nos convenga.

COMO CONSUMIDOR:

- **Pide información** sobre el origen del pescado y de cómo se ha capturado.
- **Elige productos frescos de proximidad procedentes de nuestro litoral y de temporada.** De esta forma estaremos apoyando a nuestros pescadores y reduciendo la huella de carbono asociada a la pesca.
- **Prioriza productos pesqueros capturados por la pesca artesanal,** con artes menores como las redes de enmalle, líneas y anzuelos (líneas de mano o palangre de fondo), así como nasas y trampas.
- **Elige tu compra teniendo en cuenta no solo 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.
- **Evita el consumo de inmaduros.** Censura y denuncia la venta y consumo por parte de otros en puntos de venta y hostelería (bares, restaurantes).
- **Añade a tu dieta especies de pescado y marisco no sobreexplotadas.** Diversificando nuestro consumo, reduciremos la presión sobre las especies más consumidas.
- **Infórmate sobre los factores que afectan a los recursos pesqueros** y divulga su conocimiento en tu entorno.

5.2. PESCA ILEGAL

Desde la Unión Europea se define y se diseña el reglamento para el control de la pesca ilegal. Así nos lo cuentan:

NORMAS DE LA UE CONTRA LA PESCA ILEGAL, NO DECLARADA Y NO REGLAMENTADA

La pesca ilegal, no declarada y no reglamentada (pesca INDNR) agota las poblaciones de peces, destruye los hábitats marinos, distorsiona la competencia, perjudica injustamente a los pescadores legales y fragiliza a las comunidades costeras, especialmente en los países en desarrollo.

La UE trabaja para cerrar los resquicios que permiten a los ilegales obtener beneficio de sus actividades.

- **El Reglamento de la UE para prevenir, desalentar y eliminar la pesca ilegal, no declarada y no reglamentada entró en vigor el 1 de enero de 2010.** La Comisión colabora activamente con todas las partes interesadas para garantizar que se aplique de forma coherente.
- Solo los **productos de la pesca marina certificados legales** por el Estado de abanderamiento correspondiente o el Estado exportador pueden ser importados o exportados por la UE.

- Periódicamente se elabora una **lista de buques de pesca INDNR**, que recoge los buques identificados como tales por las organizaciones regionales de pesca.



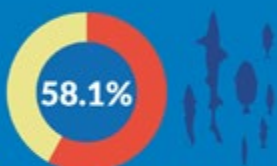
- El Reglamento permite **tomar medidas contra los Estados** que hacen la vista gorda ante las actividades pesqueras ilegales: en primer lugar, se formula una advertencia; después se les puede identificar y ponerles en una lista negra por no luchar contra la pesca INDNR.
- A los **operadores de la UE que pesquen ilegalmente** en cualquier lugar del mundo y bajo cualquier pabellón se les aplican **sanciones importantes**, proporcionales al valor económico de su captura, que los privan de cualquier beneficio.

OCEANA

LA PESCA ILEGAL, UN CRIMEN MILLONARIO EN ALTAMAR

La pesca ilegal es un problema mundial que agota los recursos marinos, destruye los hábitats, perjudica a los pescadores legales y a las comunidades costeras.

Está vinculada a otros delitos, como evasión impositiva, lavado de dinero, contrabando y violación de las normas laborales.



de las poblaciones de peces en el mundo ya alcanzó su punto máximo de explotación.



de las **POBLACIONES DE PECES** EN EL MUNDO ESTÁN **SOBREEXPLOTADAS**



de la pesca mundial **no es reportada** a las Naciones Unidas



PÉRDIDAS ECONÓMICAS



STOCKS PESQUEROS en sobreexplotación

aumentaron

20% en los últimos 15 años



5.3. TALLAS MÍNIMAS

El respeto de las tallas mínimas es fundamental para el mantenimiento del equilibrio en las poblaciones de peces y mariscos que consumimos. Una pesca que no respete esta estabilidad puede provocar la extinción de especies y modificar gravemente las interacciones tróficas del ecosistema marino, generando consecuencias desastrosas en el sector pesquero.

A través del Real Decreto 560/1995, de 7 de abril, se establecen las tallas mínimas

de determinadas especies pesqueras.

En este apartado hacemos referencia a las secciones más significativas de esta reglamentación, de manera que ponemos a disposición del lector dónde encontrar la información necesaria.







El real decreto, sus disposiciones y sus anexos se pueden encontrar con todo detalle en el siguiente enlace: www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-8639

Doradas en mercado de Verónicas, Murcia.

Fotografía: Pablo Almansa.



Tallas mínimas de referencia a efectos de conservación CALADERO MEDITERRÁNEO

9 cm.  Boquerón (<i>Argenteo maculatus</i>)	11 cm.  Boga (<i>Boga bogus</i>)	 Mollera / Capellán (<i>Engraulis mordax capellani</i>)	 Salmónetes (<i>Mullus spp.</i>)
12 cm.  Raspallón (<i>Diplodus nasutus</i>)	15 cm.  Bacaladilla (<i>Micrometrus punctatus</i>)	 Breca (<i>Pagrus erythrinus</i>)	 Sardina (<i>Sardinia pilchardus</i>)
 Gallos (<i>Lepidotilapia spp.</i>)	 Jurés (<i>Dactylos spp.</i>)	 Salema/Salpa (<i>Sarpa salpa</i>)	 Sargos (<i>Diplodus spp.</i>)
16 cm.  Lisas / Mujoles (<i>Mugil spp.</i>)	 Japuta o palometa (<i>Trinectes trinectes</i>)	17 cm.  Aligote (<i>Paralichthys asotus</i>)	18 cm.  Caballa (<i>Chromis chromis</i>)
 Estreñino o Caballa del sur (<i>Chromis cyllenus japonicus</i>)	 Mojarra (<i>Diplodus vulgaris</i>)	 Pargo (<i>Parotichthys argenteus</i>)	 Sargo picado (<i>Diplodus pictus</i>)
20 cm.  Dorada (<i>Scorpaenopsis scorpaenoides</i>)	 Lenguado europeo (<i>Gobiosoma gobiosoma</i>)	 Merluza o pescadilla (<i>Merluccius merluccius</i>)	 Herrera o magre (<i>Lepidotilapia merluccius</i>)
23 cm.  Sargo (<i>Diplodus sargus</i>)	25 cm.  Aguja (<i>Syngnathus abaster</i>)	 Lubina (<i>Dicentrarchus labrax</i>)	30 cm.  Rapes (<i>Scorpaenopsis scorpaenoides</i>)
33 cm.  Besugo (<i>Merluccius merluccius</i>)	45 cm.  Chernas (<i>Scorpaenopsis scorpaenoides</i>)	 Merus (<i>Scorpaenopsis scorpaenoides</i>)	100 cm. o 11,4 Kg  Pez Espada (<i>Xiphus gladius</i>)
115 cm. o 30 Kg.  Atún rojo (<i>Thunnus thynnus</i>)	2,5 cm.  Chirla/Almejas (<i>Cardium gaudichoti</i> , <i>Tectarius spp.</i> , <i>Tenaxus spp.</i>)	10 cm.  Langostino mediterráneo (<i>Melicertus dehaenei</i>)	7 cm. (l.t.) 2 cm. (l.c.)  Cigala (<i>Decapoda scudicaria</i>)
2 cm. (l.c.)  Gamba blanca o de altura (<i>Parapenaeus longirostris</i>)	30 cm. (l.t.) 10,5 cm. (l.c.)  Bogavante europeo (<i>Homarus gammarus</i>)	9 cm. (l.c.)  Langosta (<i>Palinurus</i>)	1 Kg.  Pulpo (<i>Octopus vulgaris</i>)

Respetar el Ciclo de Vida en el Mar.
Por nuestro pescado de hoy y de mañana.



5.4. ETIQUETADO Y CERTIFICACIONES

INFORMACIÓN QUE DEBEN TENER LAS ETIQUETAS

Para productos frescos:

- Denominación comercial de la especie.
- Nombre científico de la especie.
- Zona de captura o de cría.
- Método de producción.
- Indicación de si el producto ha sido descongelado (excepto para productos que se venden congelados).
- Precio del producto.
- Arte de pesca utilizado en la captura.
- Ingredientes o coadyuvante tecnológico presentes en los alimentos que causen alergias o intolerancias alimentarias.

En productos congelados de forma adicional se informará de:

- Precio por Kg de peso neto.
- Precio por Kg de peso escurrido.
- El porcentaje de glaseado si es igual o inferior al 5% (agua congelada que recubre el producto para evitar la oxidación y la deshidratación de este).

The diagram illustrates the layout of a product label with the following sections:

- ZONAS DE CAPTURA:**
 - Atlántico Noroeste
 - Atlántico Centro Oeste
 - Atlántico Centro Este
 - Atlántico Sureste
 - Atlántico Suroeste
 - Océano Índico
 - Océano Pacífico
 - CITAS:**
 - Mar Mediterráneo y Mar negro
 - Atlántico Noroeste
 - Tubos/Dirección: _____
 - Actividad: _____
- MÉTODO DE PRODUCCIÓN:**
 - CAPTURADO
 - CAPTURADO EN AGUA DULCE
 - DE CRÍA
- ARTES DE PESCA:**
 - Redes de tiro
 - Redes de arrastre
 - Redes de arrastre y anzuelos
 - Redes de cerco y redes itadas
 - Redúles y anzuelos
 - Bantas
 - Nasas y tringos
 - Otras: _____
- MASA DE AGUA DULCE:** _____
- PAÍS DE ORIGEN:** _____
- Nombre comercial (Nombre científico):** _____
- P.P.V. € KILO:** 00,00

Ejemplo de etiqueta para producto fresco.



Doradas en pescadería de Cabo de Palos, Cartagena.

Fotografía: Pablo Almansa.

LAS CERTIFICACIONES

Marine Stewardship Council (MSC) y Aquaculture Stewardship Council (ASC)

garantizan que el pescado o marisco procede de fuentes sostenibles.

Etiquetas de certificación de pesca y acuicultura sostenibles.



¿CÓMO RECONOCER LA FRESCURA DEL PESCADO?

El **pescado fresco** que encontramos en los puntos de venta puede tener varios días (hasta 5), de modo que para reconocer el verdadero pescado fresco nos debemos fijar en varios aspectos: **los ojos deben ser brillantes y no estar hundidos, las agallas rojizas y limpias, sin mucosidades, la piel brillante, firme y escurridiza,**

y el olor debe ser agradable y fresco. Por el contrario, no debemos comprar pescado de aspecto apagado, los ojos blanquecinos y hundidos, el cuerpo flácido y con olor a amoníaco o agrio.

Con respecto al marisco, cada tipo tiene sus propias características:



- En los **crustáceos**, como las gambas o langostinos, **la cabeza debe presentar un aspecto translúcido y el caparazón debe ser resistente y brillante**, sin ninguna mancha oscura en el cuerpo. **La carne debe ser firme y el olor a fresco** (no a amoníaco).

Cigalas.

Fotografía:
Pablo Almansa.



- En **moluscos cefalópodos**, como sepias, calamares y pulpos, **su olor debe ser fresco** (no a tinta), **su aspecto vivo con colores ligeramente brillantes. Su carne debe ser firme y los tentáculos resistentes.**

Calamar.

Fotografía:
Pablo Almansa.



- En **moluscos bivalvos**, como mejillones y almejas, **la concha debe estar cerrada y si está ligeramente abierta debe cerrarse al tocarla. El líquido entre ellas ha de ser abundante y de color claro.**

Berberechos.

Fotografía:
Pablo Almansa.

5.5. TRAZABILIDAD

TRAZABILIDAD EN EL ÁMBITO DEL REGLAMENTO (CE) N° 1224/2009

La trazabilidad, instrumento fundamental para la seguridad alimentaria desde el año 2005, ha pasado a favorecer una explotación sostenible de los recursos pesqueros al convertirse también en una herramienta de control de la Política Pesquera Común a través de los requisitos establecidos en el Reglamento 1224/2009, por el que se establece un régimen comunitario de control.

- Todos los lotes de productos de la pesca y la acuicultura deben ser trazables en todas las fases de las cadenas de producción, transformación y distribución, desde la captura o la cosecha hasta la fase de comercio al por menor.
- Los operadores facilitarán la información de trazabilidad sobre los productos de la pesca y la acuicultura en el momento en que tales productos se dispongan en lotes, y a más tardar en la primera venta.

Destacando la importancia de la trazabilidad, es imprescindible citar sus pilares básicos:

Boquerones en la lonja del Puerto de Mazarrón.

Fotografía:
Pablo Almansa.





- Tras la primera venta solo se podrán agrupar o separar lotes si se puede identificar su procedencia hasta la fase de captura o cría.
- Los operadores dispondrán de sistemas y procedimientos de identificación que permitirán identificar al proveedor o proveedores inmediatos y, excepto cuando sean consumidores finales, al comprador o compradores inmediatos de los productos de la pesca y la acuicultura.
- Desde el pasado 1 de enero de 2012 deben incorporarse a la información de trazabilidad los siguientes requisitos mínimos relativos a cada lote de productos de la pesca y la acuicultura:

Rascas en el mercado de abastos de Águilas.

Fotografía: Pablo Almansa.

Información para la correcta trazabilidad de los productos pesqueros

- La identificación de cada lote.
- La identificación del buque pesquero o el nombre de la unidad de producción acuícola.
- El código 3-alfa de la FAO de la especie.
- La fecha de la captura o la fecha de producción.
- Las cantidades de cada especie.
- La información de los proveedores.
- La información al consumidor: denominación comercial, nombre científico, zona geográfica y método de producción.
- La indicación de si el producto de la pesca ha sido congelado.



Lecha en la pescadería de Cabo de Palos, Cartagena.

Fotografía:
Pablo Almansa.

Pero, ¿cómo se realiza esta transmisión de información? La información de trazabilidad se facilitará a través del etiquetado o el envase del lote, o mediante un documento comercial que lo acompañe físicamente. En el caso de que un documento comercial acompañe físicamente al lote, en el lote correspondiente se fijará, como mínimo, el número de identificación del lote.

A partir del 1 de enero de 2015 para todos los productos de la pesca y la acuicultura la información de trazabilidad se transmitirá a través de

un medio de identificación como un código, un código de barras, un circuito integrado o un dispositivo o sistema de marcado similares. Tales medios de identificación deberán ajustarse a normas y especificaciones reconocidas internacionalmente para garantizar que en otros Estados miembros distintos de aquel en el que se hayan dispuesto en lotes los productos de la pesca y la acuicultura puedan tener acceso a la información.

Finalmente se mencionará la información que tiene que ser ofrecida al consumidor y



que incluye la denominación comercial, el nombre científico, la zona geográfica, el método de producción (pesca extractiva o acuicultura) y la indicación de si el producto de la pesca ha sido congelado previamente. Dicha información se pondrá a disposición del consumidor en los productos de la pesca y la acuicultura ofrecidos para la venta al por menor. No obstante, el nombre científico de la especie podrá facilitarse a los consumidores en la venta al por menor en medios de información comercial como paneles publicitarios en la venta o carteles. Es, por tanto, prioritario que el consumidor tenga una información suficiente y comprensible que

le permita hacer una adecuada elección en la compra, de acuerdo con sus intereses.

El Reglamento (UE) N° 1379/2013 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 11 de diciembre de 2013, por el que se establece la Organización Común de Mercados en el sector de productos de la pesca modifica el Reglamento (CE) N° 1224/2009 y a partir del 13 de diciembre del 2014 la información obligatoria al consumidor se registrará según el artículo 35 del Capítulo IV del nuevo Reglamento.

La Secretaría General de Pesca realiza diversas acciones en relación a la trazabilidad de los

Pescadilla. Mercado de abastos de Águilas.

Fotografía:
Pablo Almansa.

**Esta
información
y mucha más
se puede
consultar en**

www.mapa.gob.es/es/pesca/temas/calidad-seguridad-alimentaria/legislacionydocumentacion.aspx



**Banco de salemas
en Cabo de Palos,
Cartagena.**

Fotografía:
Gaston Trobbiani.

productos de la pesca y la acuicultura con el fin de favorecer un mejor control de su aplicación por parte de los operadores comerciales, y ayudar al sector pesquero en su obligación de cumplimiento de la legislación.

Artículo 1. Tallas mínimas

Las tallas mínimas autorizadas para las diferentes especies pesqueras capturadas por buques españoles serán, para cada uno de los caladeros diferenciados que integran el

caladero nacional, las indicadas en los anexos del de este real decreto, para la conservación de los recursos pesqueros a través de medidas técnicas de protección de los juveniles de organismos marinos.

Se considerará que un pez, crustáceo, molusco o cualquier otro producto de la pesca no tiene la talla exigida cuando sus dimensiones sean inferiores a las establecidas en este Real Decreto para la especie correspondiente.



Artículo 2. Medición de las tallas

La talla de los peces, crustáceos y moluscos se medirá conforme con las disposiciones del apartado 2 del artículo 5 del Reglamento (CEE) 3094/86, de 7 de octubre.

Artículo 3. Prohibiciones

Se prohíbe retener a bordo, transbordar, desembarcar, transportar, almacenar, vender, exponer o comercializar peces, crustáceos, moluscos u otros productos de la pesca que no

tengan la talla exigida.

Artículo 4. Infracciones y sanciones

Las infracciones a lo dispuesto en el presente Real Decreto serán sancionadas de acuerdo con lo establecido en la Ley 53/1982, de 13 de julio, sobre infracciones en materia de pesca marítima y demás disposiciones concordantes.

Capturas del palangre, fundamentalmente dentones, brecas y sargos que cumplen las tallas mínimas.

Fotografía:
Oscar Esparza.



OFERTA GASTRONÓMICA PARA LA CONSERVACIÓN DEL MAR

El placer de comer bien y el amor por la naturaleza nunca fueron más de la mano.

6.

6.1. PRODUCTOS PESQUEROS DE TEMPORADA. PESCA LOCAL

Para fomentar una pesca más sostenible hay que respetar los periodos de veda y la estacionalidad de los productos pesqueros, reduciendo la presión sobre determinadas especies y adaptándonos a los ciclos biológicos de los organismos marinos.

Para simplificar a la hora de llevar a cabo un consumo de temporada, instamos a seguir las recomendaciones de consumo de pesca fresca y local. Si procede del entorno y es pescado fresco, es sin duda un producto del mar de temporada.

Determinar la temporada de las especies según el área no es tarea fácil.

Las temporadas de las especies sufren fluctuaciones no solo por el factor geográfico y la dinámica de las poblaciones, también ocurren variaciones anuales debidas a factores como el cambio climático o, de forma general, a la modificación o deterioro de los ecosistemas en los que las especies habitan.

**Terraza del
Restaurante La
Concha Beach,
Águilas.**

Fotografía:
Pablo Almansa.



Rape en la plaza de abastos de Águilas.

Fotografía: Pablo Almansa.

6.2. PROVEEDORES

LONJAS DE PESCADO EN LA REGIÓN DE MURCIA.

En estos establecimientos se venden y contabilizan las capturas realizadas diariamente por la flota de la Región de Murcia mediante subasta a mayoristas del pescado.

En la región de Murcia podemos encontrar seis lonjas de pescado:

- **Alcantarilla**
- **Lo Pagan, San Pedro del Pinatar**
- **Cartagena**
- **Mazarrón**
- **Águilas**
- **Almadraba de La Azohía**

Además, en la región tenemos la suerte de contar con gran cantidad de pescaderías que ofrecen productos de la mejor calidad, siempre con los pescados más frescos de la lonja diaria.

Lonja de Cartagena.



6.3. DIVERSIFICAR POR LA SOSTENIBILIDAD

La sobreexplotación de los mares y océanos reduce la biodiversidad marina y compromete la disponibilidad de productos pesqueros para las generaciones futuras. Además, algunas de las especies que consumimos habitualmente están amenazadas. Para hacer frente a este problema, en nuestros establecimientos damos preferencia a especies de peces y mariscos no amenazados ni sobreexplotados, asegurando **alternativas gastronómicas** para una alimentación sostenible.

Apostamos por el consumo de especies olvidadas o menos conocidas para reducir la presión sobre las más demandadas. Por otra parte, la captura y el consumo de especies exóticas como el cangrejo azul reduce los efectos negativos que estas especies tienen sobre otros organismos y sobre los hábitats donde se encuentra. Por ello, **al menos un tercio** de las especies de pescados y/o mariscos de nuestra oferta gastronómica serán **especies alternativas**.

Salmonetes en la pescadería de Cabo de Palos, Cartagena.

Fotografía:
Pablo Almansa.



6.4. ALTERNATIVAS MARINERAS

En este apartado proponemos activamente ampliar la lista de productos del mar a la que estamos habituados en nuestro día a día. Por diversos motivos, normalmente vinculados a influencias culturales locales, nos hemos acostumbrado a consumir siempre el mismo elenco de pescados y mariscos, provocando en muchas ocasiones una sobreexplotación de los mismos.

Sin embargo, existen a nuestra disposición un conjunto de especies prácticamente olvidadas para el gran público, cuyo enorme potencial gastronómico nos gustaría dar a conocer en esta guía. Esta intención cumple con una triple finalidad: por un lado, dejaremos

descansar aquellas especies más comerciales disminuyendo su demanda excesiva, aprovecharemos las especies menos comerciales que son capturadas sin intención en muchas ocasiones y, además, ampliaremos nuestro paladar descubriendo los secretos que esconden estos habitantes de nuestras costas.

Para ello, os planteamos doce alternativas gastronómicas en las cuales instamos a experimentar, desarrollar nuestra imaginación en la cocina y utilizar una especie distinta a la habitual, empleando la misma elaboración o parecida a la usual o incluso recurriendo a nuevas formas de preparación que enriquezcan y diver-

Corte de merluza. La merluza es un pescado sobreexplotado, muy frecuente en nuestros platos tradicionales. Sugerimos la búsqueda de alternativas para disminuir la presión a la especie.

Fotografía:
Pablo Almansa.





sifiquen la carta de nuestras casas o restaurantes.

Las alternativas propuestas a continuación pueden prepararse en sustitución del producto habitual, ya que han sido elegidas por su similitud en textura y sabor, modo de elaboración y aspecto final. Nuestra intención es plantear que sean sustituidas solo cuando sea posible, se encuentren en la lonja o mercado y sea la temporada adecuada. Pensamos que la mejor manera de empezar es conociendo estas alternativas para poder escoger y seleccionar en el mercado aquel producto que interese.

Proponemos a su vez consultar al pescadero, quien normalmente tendrá a su disposición productos para ofrecernos

diferentes a los habituales. También podrá a su vez proporcionarnos información precisa sobre la sostenibilidad del método de captura de cada especie y aportarnos ideas sobre las mejores formas de elaboración de aquellos productos más desconocidos.

De hecho, han sido siempre las familias de los marineros y pescadores las que mayor riqueza y variedad de especies utilizan en sus cocinas, ya que al no ser comerciales muchas de ellas se quedaban en casa para consumo propio o eran preparadas en ranchos de a bordo. Ellos son los que más nos han enseñado a diversificar la materia prima, enriqueciendo profundamente nuestra ya de por sí preciosa gastronomía.

**Bacalao
Ampurdanesa.
Restaurante
La Cerdanya,
Cartagena.**

Fotografía:
Víctor Soriano.

ALTERNATIVA AL ATÚN

El atún (*Thunnus thynnus*) es uno de los pescados más apreciados y utilizados en nuestra gastronomía, ya que la naturaleza de su carne se presta a múltiples formas de elaboración: plancha, horno, parrilla, cazuela, escabeche, papillote, etc. Incluso crudo, ahumado, en aceite o marinado se consume en nuestras mesas con regularidad.

Existen sin embargo en las costas murcianas pescados azules de consistencia muy parecida y sabor igualmente exquisito, muy ricos en ácidos grasos omega 3, y que bien pueden sustituir al atún en todas sus variantes, como la especie que presentamos aquí como alternativa:

LA BACORETA

(*Euthynnus alletteratus*), denominada también albacora, pertenece a la familia de los túnidos, junto con el atún, la melva, el bonito o la caballa, y presenta unas características gastronómicas muy similares al resto. La bacoreta puede llegar a medir hasta 120 cm de longitud, aunque lo normal es encontrar ejemplares de 30 a 40 cm. Suele confundirse con la melva, aunque la bacoreta posee cuatro o cinco manchas oscuras entre la aleta pectoral y la ventral que la diferencian. Idealmente la bacoreta se captura después del verano, cuando ya han desovado. Sin embargo, la flota de cerco murciana está autorizada a capturar bacoretas

ocasionalmente con artes de pesca de sardina o boquerón ya que, al ser depredadoras de éstos, persiguen los bancos acercándose a la costa y quedan atrapadas en las redes de cerco, fundamentalmente entre finales de primavera y durante todo el verano. La Almadraba de la Azohía, un arte de pesca milenario y última que sobrevive en el Mediterráneo español, centra su actividad fundamentalmente en la captura de túnidos y especies migradoras, entre ellos la bacoreta. Aunque la bacoreta no esté tan reconocida como sus otros parientes, os animamos a probarla en sustitución de cualquiera de ellos, os llevaréis una grata sorpresa.



Sugerencia de elaboración de bacoreta en las páginas 80, 81, 82 y 83.

ALTERNATIVA AL BOQUERÓN

El boquerón (*Engraulis encrasicolus*) es otro de los productos del mar más consumidos en nuestras mesas. Se trata de un pescado azul de unos 15-20 cm de longitud, con un alto valor comercial por ser apreciado en la cocina de los países de toda la cuenca mediterránea por el sabor y suave textura de sus lomos.

En España se consumen principalmente de tres formas distintas: rebozados en harina de trigo y fritos en aceite de oliva, macerados en vinagre, sal, ajo, perejil y aceite de oliva, o como una semiconserva en aceite de oliva tras ser desecados en salazón (anchoas). Como alternativa al boquerón, recomendamos probar a elaborar de la misma manera una especie igual de sabrosa:

EL CAMEL

(*Spicara smaris*) o **LA CHUCLA** (*Spicara maena*) son peces muy similares que pueden llegar a los 20 o 25 cm, respectivamente. Son de color marrón grisáceo en el lomo y plateado por el resto del cuerpo, con franjas y tonalidades irisadas, con una mancha oscura rectangular a los lados. Suelen capturarse con redes de enmalle (trasmallo) y aparecer mezcladas en las lonjas y mercados.

Al ser peces semigrasos ricos en omega 3 y de pequeño tamaño (por lo que no acumulan metales pesados) son un producto excelente y muy saludable, algo que bien saben los ibicencos, donde es una especie muy apreciada. Se pueden consumir en escabeche, enharinado y frito con aceite de oliva o incluso utilizarlo para elaborar un exquisito caldo de pescado.



Fotografía: Pablo Almansa.

Sugerencia de elaboración del caramel en la página 84.

ALTERNATIVA AL BESUGO

El besugo (*Pagellus bogaraveo*) es uno de los pescados más apreciados en la cocina española por su exquisito sabor, debido fundamentalmente a que los crustáceos son básicos en su dieta. Es por tanto una de las especies más demandadas y de mayor precio. Se puede encontrar en el mercado bien salvaje o bien procedente de acuicultura. El consumo de este pescado es recomendable siempre que no haya sido pescado con artes de arrastre. Normalmente no se producen grandes capturas de besugo en la Región de Murcia

(Mazarrón es el único puerto pesquero de la Región que recibe capturas ocasionales). El sabor de la carne del besugo se adapta a numerosas preparaciones, siendo las más comunes a la sal, a la espalda o al horno (éste último de gran tradición en la Región de Murcia), donde realmente se realza el excelente sabor de este pescado. También resulta frecuente elaborarlo a la parrilla, en papillote o a la plancha. Todas estas elaboraciones que acepta el besugo pueden realizarse con otro pez muy similar y a su vez de excelente sabor:

LA BRECA

(*Pagellus erythrinus*) es un pez muy próximo al besugo aunque normalmente de menor tamaño, morro más puntiagudo y los ojos algo más pequeños. Mide entre 20 y 40 cm de longitud y presenta un color anaranjado con una franja rosa en la entrada de las branquias y manchas celestes en la parte superior. Se pes-

ca con artes de trasmallo, enmalle, palangre y líneas de mano. La carne de la breca es blanda, delicada y muy baja en grasa. También es un pez muy importante para el consumo y es frecuente verlo en muchas lonjas y mercados murcianos. La temporada de pesca es de diciembre a abril y tiene una talla mínima de 15 cm.



Fotografía: Pablo Almansa.

Sugerencia de elaboración de la breca en la página 85.

ALTERNATIVA A LA DORADA

La dorada (*Sparus aurata*) es un pescado muy consumido en nuestra región, por lo que en los últimos años se ha incrementado considerablemente su producción en acuicultura. La dorada se suele consumir a la

plancha (a la espalda), asada al horno o a la sal. Se trata de un pescado blanco con bajo contenido en grasas que puede ser fácilmente sustituible por especies muy similares como:

LA CHOPA O DORADA NEGRA

(*Spondyliosoma cantharus*), también de carne muy apreciada y relativamente frecuente en lonjas y mercados. Puede llegar a alcanzar 40 cm de longitud y 2 kg de peso, aunque no suelen llegar a los 20 cm. De cuerpo ovalado, alto y comprimido, presentan un marcado dimorfismo sexual, ya que los machos adultos tienen el cuerpo mucho más alto que las hembras. Es de color gris azulado en el dorso y color plomo a los lados, con bandas longitudinales doradas discontinuas por los flancos. Los jóvenes son de color gris plomo.

De carne blanca y firme y un sabor excelente, la chopa puede pasar desapercibida en mercados y restaurantes por su aspecto poco atractivo de color gris oscuro, lo que le permite conservar un precio muy asequible. Sin embargo, en la cocina se le puede sacar un gran partido. En Asturias la chopa es mucho más apreciada que en otras regiones de España, y ello queda reflejado en el desarrollo de más recetas que en otros puntos, como la deliciosa chopa a la sidra. Sin duda es un pescado que nos puede dar grandes sorpresas.



Fotografía: Fabio Crocetta. www.naturamediterraneo.com

ALTERNATIVA AL PEZ ESPADA

El pez espada o emperador (*Xiphias gladius*) es otro de los grandes pescados semigrasos de nuestras mesas. Por su sabrosa carne, las preparaciones más frecuentes son a la parrilla, a la plancha o al horno. Su carne debe consumirse poco hecha, ya que de lo contrario puede quedar demasiado seca. Es un pez que a menudo se encuentra en el mercado, a pesar de que su consumo frecuente no es aconsejable, debi-

do principalmente a dos razones: la acumulación de mercurio en su carne y a que las poblaciones en el Mediterráneo se consideran sobreexplotadas. Además, es mejor no consumirlo cuando ha sido pescado con artes de arrastre. Por lo tanto, es un pez que aunque sigamos consumiendo esporádicamente, debemos buscar alternativas parecidas nutricionalmente como:

LA LLAMPUGA

(*Coryphaena hippurus*), un pez también semigraso de cuerpo alargado y muy comprimido, de cabeza grande, con el perfil suavemente redondeado en los jóvenes y con un pronunciado abombamiento en los machos adultos. Sus escamas pequeñas y lisas le dan a la piel un tacto muy suave.

Cuando el animal está recién sacado del agua tiene un color amarillo vivo, con tonos azulados en las aletas, aunque poco después de la muerte se vuelve gris metálico y desaparecen los tonos dorados. Puede llegar

a medir hasta 2 m de longitud. En la Región de Murcia se captura principalmente con redes de enmalle (bonitolera o melvera) o con anzuelo.

Nutricionalmente se considera un pescado azul de joven, pasando a ser un pescado blanco en la fase adulta. Es una especie con poca grasa y alto valor proteico. Al igual que el pez espada debe asarse durante poco tiempo, pues si no puede quedar demasiado seco. Si aún no has probado la llampuga, no dejes de hacerlo, te va a sorprender.



Sugerencia de elaboración de llampuga en las páginas 86, 87, 88 y 89.

ALTERNATIVA A LA MERLUZA O PESCADILLA

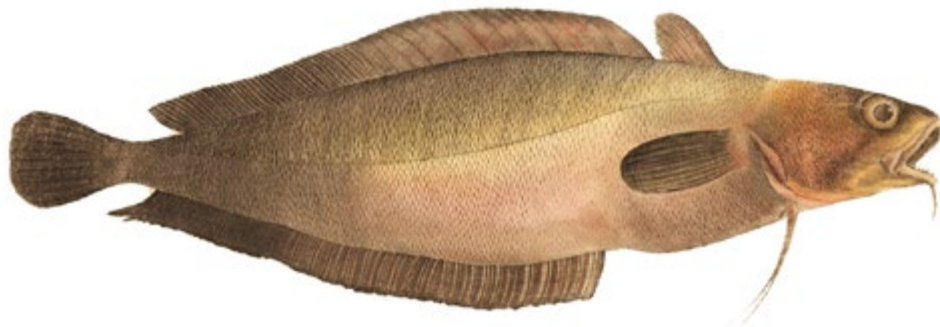
La merluza o pescadilla (*Merluccius merluccius*) es un pez muy demandado y de gran importancia económica. Puede encontrarse en piezas enteras, filetes o rodajas, tanto frescas como congeladas. Es uno de los productos marinos más comunes en las casas y restaurantes españoles (los últimos estudios estiman que cada español consume de media

6 kilos de merluza al año). Estas cifras se deben, en parte, a la finura y exquisitez de su carne, con unas posibilidades de preparación prácticamente ilimitadas: rebozada, frita, al horno, a la plancha, a la cazuela, asada, cocida, escabechada o guisada. Aquí proponemos una alternativa muy poco consumida pero con un sabor también muy apreciado:

LA BRÓTOLA DE ROCA

(*Phycis phycis*) es un pez de tamaño mediano y color marrón oscuro con reflejos violáceos; aletas dorsales, caudal y anal con el borde blanco. Presenta un barbillón submandibular y unas aletas transformadas en un filamento bífido. Puede medir hasta 60 cm de longitud, aunque rara vez se capturan ejemplares mayores de 25 cm. Sin duda es un pescado que nos puede dar grandes sorpresas.

En la Región de Murcia la brótola se captura con redes de enmalle, sedales y anzuelos. Gastronómicamente la brótola es una especie muy interesante por su carne blanca, ausencia de espinas, ser muy bajo en grasa y presentar un sabor excelente que se revela en cualquier elaboración con la que se trabaje la merluza o la pescadilla. No se debe confundir con la brótola de fango. Admite frituras, plancha, horno, guiso, etc.



Tomada de: www.gabinetedelgrabado.com

Sugerencia de elaboración de brótola en las páginas 90 y 119.

ALTERNATIVA AL RAPE

El rape (*Lophius piscatorius*) es una especie que vive sobre el fondo marino, muy valorada en la cocina, por lo que puede llegar a alcanzar un precio muy elevado en el mercado. Su consumo es recomendable siempre que no provenga de la pesca de arrastre. Dado que el rape tiene una esperanza de vida larga y un delicado ciclo reproductivo, es una especie susceptible de sufrir sobreexplotación. Por eso se recomienda

consumirlo ocasionalmente y respetar siempre la talla mínima (30 cm), además de buscar alternativas con posibilidades gastronómicas similares. Son muchos los platos marineros murcianos que incluyen a este rico pescado entre sus ingredientes, siendo las más comunes las paellas de marisco, arroces, sopas, calderos, etc. Estos platos quedarán igual de gustosos si los elaboramos con:

LA MORENA

(*Muraena helena*), un pez alargado que puede llegar a alcanzar 150 cm de longitud. De color marrón con manchas amarillentas, más evidentes en los ejemplares adultos, cabeza corta, ojos pequeños, y boca provista de unos dientes muy afilados. La piel es lisa y viscosa, carente de escamas. La carne de la morena es algo cartilaginosa, similar a la del rape, y permite su preparación en una gran diver-

sidad de platos, sobre todo guisos y adobos. Hay que tener sumo cuidado al limpiarla, pues la zona de la cola tiene muchas espinas y hay que evitar que se desgarre para obtener la carne limpia. En la cocina murciana se utiliza en sofritos para paellas de marisco y otros arroces, sopas y calderos, y al igual que el rape, aunque mucho más económica, su carne aporta gran sabor a todos los platos.



Tomada de: www.gabinetedelgrabado.com

Sugerencia de elaboración de morena en las páginas 91 y 92.

ALTERNATIVA AL SARGO

El sargo (*Diplodus sargus*) tiene una carne muy apreciada en la cocina. Es muy pez muy común en el Mediterráneo y su pesca suele ser poco invasiva, por lo que se recomienda su consumo esporádico. Su carne es muy sabrosa porque es un

pez que se alimenta básicamente de moluscos y marisco. Sin embargo, existen en el mercado especies muy similares e igualmente exquisitas que se encuentran algo más olvidadas en nuestras mesas como:

LA MOJARRA

(*Diplodus vulgaris*), también llamada en Murcia vidriá, es un pez que ronda los 20 cm (aunque puede llegar a alcanzar los 45 cm), con cuerpo ovalado y comprimido, dorso marrón, y flancos plateados con 7-9 líneas longitudinales doradas y dos manchas oscuras en la parte posterior de la cabeza y en la cola. Su talla mínima permitida en la Región de Murcia es de 18 cm. Su captura se realiza de la

misma forma que la del sargo, principalmente mediante artes menores (trasmallo y palangre).



EL RASPALLÓN

(*Diplodus annularis*) o chapa es un pez que puede llegar a los 20 cm de longitud, de cuerpo ovalado y la boca pequeña. Muestra un color gris plateado brillante, más oscuro por el dorso, vientre blanquecino y

aletas pélvicas y anal amarillas. Los individuos juveniles presentan varias bandas oscuras transversales, como los sargos. Se comercializa como morralla, con una talla mínima de 12 cm.

Todos ellos son preparados mediante elaboraciones sencillas, como al horno o a la parrilla, ya que el delicado sabor de su carne se puede ver enmascarado por salsas y otros aderezos. Los ejemplares de mayor tamaño serán más apropiados para asar al horno, mientras que los menores los dejaremos para plancha o parrilla.



Tomada de mare.istic.cnri.it

Sugerencia de elaboración en la página 93.

ALTERNATIVA AL CONGRIO

El congrio (*Conger conger*), por tratarse de pez blanco de abundante carne y cartilaginosa, se utiliza en sofritos, paellas y otros arroces, puesto que aporta un gran sabor a estos platos. El congrio no tiene grandes problemas de explotación pero con

frecuencia se pesca con artes poco sostenibles que dañan el fondo marino, por lo que únicamente se recomienda su consumo cuando ha sido capturado con palangre o trasmallo. Cuando no es así, proponemos utilizar otra especie como:

EL MÚJOL

(*Mugil cephalus*) o lisa, uno de los peces más abundantes en las costas de nuestra región, donde se puede encontrar en el interior de puertos pesqueros y sus proximidades, y en playas arenosas o rocosas de poca profundidad. De cuerpo alargado y ancho, con el dorso gris verdoso, flancos plateados y 6-7 líneas oscuras longitudinales desde la cabeza a la cola.

Puede alcanzar los 60 cm de longitud, aunque su captura está permitida a partir de los 16 cm. Su consumo

es muy recomendable, ya que es un pez que se suele pescar junto con otras especies en las redes de enmalle, aunque también se captura con líneas de mano y anzuelos.

Existen varias preparaciones marineras tradicionales en la región que tienen como base la carne blanca del mújol, como el famoso caldero del Mar Menor. También puede consumirse asado, a la espalda, a la sal o en elaboraciones y recetas algo más complejas como se elabora el congrio.



Fotografía: Pablo Almansa.

Sugerencia de elaboración del mújol en las páginas 94 y 95.

ALTERNATIVA AL LENGUADO

El lenguado (*Solea solea*) es un pez plano, de contorno ovalado, lomo marrón y vientre blanquecino. Puede medir hasta 40 cm, aunque rara vez se encuentran ejemplares de ese tamaño. La talla mínima es de 20 cm. Es un pez tan común en nuestras co-

cinas en los últimos años que se considera sobreexplotado, por lo que se recomienda disminuir su consumo. Además, debido a su alta demanda el precio es elevado, pudiendo encontrar en el mercado alternativas más económicas y sostenibles como:

LA PALOMETA

(*Trachinotus ovatus*). Es un pez también comprimido, pero a lo alto en vez de a lo ancho como el lenguado. Puede llegar a los 70 cm de longitud, aunque rara vez supera los 40. La palometa tiene una cola ahorquillada muy característica, con lóbulos oscuros, por la cual no nos costará identificarla en la lonja o mercado, ya que como palometa se conocen a veces otras especies como el palometón (*Lichia amia*) o la japuta (*Brama brama*). El cuerpo de la

palometa es de color gris azulado en el dorso y plateado en el vientre. En los flancos presenta una línea de 4 o 5 manchas oscuras. Su carne es prieta y sus filetes son similares a los del lenguado. Aunque no suele ser una especie demandada, quienes la conocen, sobre todo los marineros, la consideran una delicia. La palometa admite todas las recetas del lenguado o peces similares: a la plancha, en adobo, guisado o al horno, a la marinera, etc.



Fotografía: Pablo Almansa.

ALTERNATIVA A LA GALLINETA

La gallineta (*Scorpaena scrofa*) o cabracho es un pez muy valorado por su intenso sabor. Es la especie más conocida de su familia y, sin duda, el más importante desde el punto de vista económico y gastronómico. Presenta multitud de espinas venenosas que tiene distribuidas a lo largo de su cabeza y aletas que conservan su veneno incluso después de morir. En la gastronomía murciana suele encontrarse en el

famoso caldo de pescado, aunque también puede cocinarse al horno, en guiso, o en pastel de cabracho, un plato originariamente del País Vasco y muy popular hoy en toda la geografía española. Por su intenso sabor y las posibilidades de elaboración que ofrece, la gallineta puede ser sustituida sin problema por otro pez mucho más económico e igualmente sabroso:

LA ARAÑA

(*Trachinus draco*), un pez que suele medir unos 20-30 cm de longitud, boca y ojos inclinados hacia arriba para cazar. En el dorso tiene una espina venenosa larga, junto con otras más pequeñas. Es de color amarillento con manchas oscuras en la cabeza y unos flancos más blanquecinos con manchas marrones y líneas oblicuas marrones, amarillas y azules. Se puede encontrar fresco en el mercado, formando parte de la

morralla. A pesar de su carne sabrosa y consistente, la mayoría de la gente no lo aprecia y por ello su precio es muy bajo, algo que no está en absoluto relacionado con su sabor. La araña se puede freír o hervir para elaborar unos guisos marineros, caldos y arroces deliciosos, incluso adobar y preparar un bienmesabe que sorprenderá a los paladares más exigentes.



Fotografía: Pablo Almansa.

Sugerencia de elaboración de la araña en la página 96.

ALTERNATIVA AL BOGAVANTE

El bogavante (*Homarus gammarus*) es un crustáceo que puede alcanzar los 60 cm de longitud, con una talla mínima de 30 cm. En gastronomía se suele degustar cocido o con arroces, acompañando a pescados y otros productos del mar.

Habitualmente su pesca se realiza mediante nasas, y se comercializa en las lonjas Cartagena, Lo Pagán y Mazarrón. Como alternativa al bogavante, por admitir elaboraciones similares y tener un precio mucho menor, proponemos:

EL CANGREJO AZUL O JAIBA

(*Callinectes sapidus*), una especie invasora originaria de las costas atlánticas americanas que desde 2012 ha comenzado a colonizar el levante español. Está considerada como una de especies invasoras más dañinas en el Mediterráneo, por lo que proponemos aprovechar que se trata de una especie apreciada en gastronomía para ejercer cierto control poblacional utilizándolo como sustituto al bogavante en nuestros platos habituales. Su carne

es muy baja en colesterol, presenta un elevado contenido proteico y tiene un delicioso sabor. Al igual que el bogavante o la langosta, el cangrejo azul puede elaborarse de multitud de formas, desde agregarse cocido a ensaladas, salpicones, vinagretas, salsas para pastas o salteados o en relleno de pasteles y empanadas, hasta preparar con ellos caldos para platos de arroz, a los que les aportará un sabor espectacular.



Fotografía: Pablo Almansa.



Caldero del
Mar Menor.
Restaurante
Muro de la Sal.
Cabo de Palos,
Cartagena.

Fotografía:
Pablo Almansa.

6.5. RECETAS PARA LA CONSERVACIÓN DEL MAR

La Asociación Columbares publicó, en el año 2018, la guía *Sabores y saberes de la pesca artesanal de la Región de Murcia*, una publicación para poner en valor a los protagonistas de la pesca artesanal, recuperando saberes y sabores tradicionales y especies olvidadas.

En ella se dan a conocer algunas de las especies de temporada que podemos consumir, brindando además información sobre su biología, forma de pesca, sostenibilidad, y una receta. Las recetas incluidas pertenecen a establecimientos de hostelería y restauración y asociaciones de los muni-

cipios de Águilas, Cartagena, Mazarrón y San Pedro del Pinatar.

La publicación surge a raíz de la experiencia de la Asociación Columbares con el proyecto *Pescados con Arte: pesca responsable en tu cocina*, y está estructurada en forma de fichas divulgativas. Con ella se brinda a la ciudadanía una herramienta práctica y atractiva para facilitar el consumo de productos pesqueros “de bajo impacto ambiental y alto beneficio social” cada mes del año, favoreciendo de este modo nuestra economía local y contribuyendo a mantener la pesca artesanal tradicional, así

6. OFERTA GASTRONÓMICA PARA LA CONSERVACIÓN DEL MAR



como promoviendo el consumo responsable de proximidad y de temporada.

La red Sabor de Mar, en colaboración con *Pescados con Arte y Sabores y Saberes*, promociona todos los materiales generados en estos proyectos para lanzar propuestas de ofertas gastronómicas por la pesca sostenible.



Homenaje al Mar Menor. Restaurante Los Habaneros, Cartagena.

Fotografía: Pablo Almansa.



Visita el proyecto y descarga las guías completas en:

www.columbares.org/index.php/es/quehacemos/medioambiente/item/988-sabores-y-saberes-de-la-pesca-artesanal-de-la-region-de-murcia



Portada de la guía Sabores y saberes de la pesca artesanal de la Región de Murcia.



La receta



del chef **Fran Trigo Oliva**



Lomitos de bacoreta en cazuela

Chiringuito Verano Azul, propiedad de Nuevas Bodegas Bernal
Cala Fría, junto al faro
30370 Cabo de Palos. Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- Aceite de oliva virgen extra
- 120 gr de bacoreta
- 20 gr de cebolla
- 5 gr de ajo
- 1 gr de laurel
- 1 gr de azafrán en hilos
- 100 ml de caldo de pescado
- 80 gr de patatas
- 10 gr de pan
- 5 gr de almendras
- 1 gr de perejil
- 5 gr de sal

Preparación:

1. Para comenzar, pelamos y troceamos la cebolla. Añadimos aceite de oliva virgen extra a una cazuela y sofreímos la cebolla.
2. Añadimos los ajos y el laurel y dejamos pochar a fuego lento. Aprovechamos este tiempo para pelar y lavar las patatas y las reservamos.
3. Una vez pochado, añadimos unos hilos de azafrán y removemos suavemente.
4. A continuación, se añade el caldo de pescado. La mejor opción es usar uno ya preparado con anterioridad (usando pescado de roqueo para ello).
5. Dejamos cocinando entre 15 y 20 minutos.
6. Mientras tanto, tostamos el pan y pasamos a realizar un majado con las almendras, un poco de ajo, el perejil y el pan picado.
7. Tras el tiempo necesario añadimos los lomos de bacoreta a la cazuela junto con el majado. Añadimos sal al gusto y dejamos cocinar unos minutos a fuego lento.

Final y presentación:

El plato se sirve tras unos minutos en reposo acompañado de unas hojas de hinojo para darle un toque decorativo.



La receta



de la chef **Montse López**



Bacoreta en escabeche

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

Para el escabeche:

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

Para la bacora:

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

Final y presentación:

Servir los lomos rociados con el escabeche en plato llano.



La receta



de la chef **Yolanda García**



Rin-Ran de albacora

Restaurante Alejandro
Av. Antonio Machado, 32. El Puerto
04740 Roquetas de Mar. Almería

Ingredientes: (para 4 personas)

- 2 patatas medianas (40 gr por ración)
- 4 pimientos rojos secos
- 2 dientes de ajo
- Comino
- 150gr de chorizo
- Aceite de oliva virgen extra

- Sal
- ½ kg de ventresca de albacora (unos 120 gr por ración)
- 4 tomates Cherry
- Plantas aromáticas

PARA EL BIZCOCHO AÉREO DE LA DECORACIÓN:

- 15 gr de harina
- 125 gr de aceite
- 2 gr de clara de huevo
- 2 gr de pimentón dulce
- 80gr de azúcar
- 20ml de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Cocemos en agua con sal las patatas, la cebolla, los pimientos rojos y el chorizo.
2. Una vez cocidos, se sacan los pimientos y se limpian de carne. Reservamos.
3. En un mortero, machacamos el comino con los dos dientes de ajo.
4. Añadimos al mortero la carne de los pimientos y mezclamos bien.
5. Vamos añadiendo aceite de oliva virgen extra al mortero hasta conseguir una salsa como de mahonesa.
6. Hacemos un puré con las patatas y las cebollas.
7. Añadimos al puré del paso anterior la salsa obtenida en el mortero y las rodajas de chorizo.
8. Ponemos una sartén al fuego con aceite y sellamos las ventrescas vuelta y vuelta.
9. Confitamos los tomates Cherry en aceite de oliva virgen extra con plantas aromáticas.

PARA EL BIZCOCHO AÉREO:

Mezclamos todos los ingredientes y los metemos en un sifón, dejando reposar dos horas en frío.

Final y Presentación:

1. En un plato irregular, ponemos una cucharada de puré y colocamos las ventrescas encima.
2. Decoramos con el tomate Cherry y unas "manchas" de salsa.
3. Llenamos 1/3 de un vaso de plástico con la masa del sifón y metemos en el microondas unos 45 segundos (se formará la espuma de bizcocho).
4. Con la ayuda de un sifón, colocamos dos porciones de bizcocho aéreo sobre las manchas de salsa.



La receta



Colaboración del chef
Alberto Hernando Magadán
con el restaurante



Sashimi de bacoreta con soja especiada

Restaurante Bangalore Playa
Junta de Los Mares, C/ Ecuador, 1
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| - 1 bacoreta | - 1,5 dl de vinagre de arroz | - 2,6 dl de agua |
| - Sésamo negro | - 33 gr de azúcar glass | - 1,50 dl de aceite de girasol |
| <u>Para la salsa Matsuhisa</u> | - 20 gr de mostaza en polvo | - Sal |
| - 3 dl de salsa de soja | | - Pimienta |

Preparación:

1. Para el pescado:
 - a. Sacamos las “tabletas”, que son piezas de unos 2 cm de ancho y 5 cm de alto, cortadas perpendicularmente a la piel. Serán los bloques de los que luego obtendremos las piezas de sashimi. Es importante intentar sacar las tabletas con cortes limpios, respetando la uniformidad del corte y la forma.
 - b. De cada tableta, hacemos el corte de las láminas de sashimi de unos 5 mm, ni muy finas ni muy gruesas. Reservamos.
2. Para la salsa de Matsuhisa:
 - a. Mezclamos todos los ingredientes de la salsa (excepto la mostaza) con una varilla, agregándolos poco a poco para ligarlos bien.
 - b. A continuación, agregamos con delicadeza la mostaza en polvo para no crear grumos. Reservamos.

NOTA: Si es soja original, no llevará trazas de moluscos; si es salsa de soja, suele contener trazas de moluscos y/o mariscos.

Final y presentación:

1. Este plato consistirá en una ración pequeña de degustación por persona.
2. Disponemos 5 láminas de sashimi por ración, paralelas en la base del plato, en la zona céntrica.
3. Incorporamos la salsa Matsuhisa delicadamente por encima de todas las láminas, sin excedernos con la cantidad.
4. Decoramos con un poco de sésamo negro por encima.



La receta



del chef José Rodríguez Pastor



Caramel en escabeche

Restaurante El Poli
C/ Floridablanca, 23
30880 Águilas

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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

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



La receta



de la chef M^a Isabel Barroso Alba



Brecas de “campo”

Proyecto *Pescados con Arte: pesca responsable en tu cocina*

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--|---|---|
| - 2 brecas de 400 gr | - 2 puñados de espárragos de mar o salicornias | - 60 gr de aceite de oliva |
| - 4 dientes de ajos negros | | - 10 gr de vinagre de manzana |
| - Una cucharadita de jengibre rallado | <u>Para el ajo blanco de “matacandil”</u> | - 5 gr de vinagre de Módena |
| - 4 cucharaditas de palo de limón o citronela picada | - 200 gr de almendras crudas (con o sin piel, al gusto) | - 1 puñado de brotes de matacandil (hojas y frutos) |
| - Raspadura y zumo de 1 lima | - 2 dientes de ajo | - 300 ml de agua |
| - 4 cucharadas de aceite de oliva | - 1 cucharadita de sal | - Hojas de almajo |
| | - 100 gr de miga de pan remojada | |

Preparación:

- Limpiar las tripas y descamar las brecas. Realizarles dos cortes en cada lomo.
- Preparar en el mortero un “majaillo” con la citronela, ajos negros, jengibre, lima y aceite de oliva.
- Rellenar los cortes con el “majaillo” y dejarlo macerar medio día.
- Preparar el ajoblanco moliendo primero la almendra e incorporando después el resto de los ingredientes, añadiendo al final el agua hasta obtener una consistencia espesa que podamos servir con ayuda de una manga pastelera.
- Lavar las salicornias y dejarlas secar en un colador.
- Asamos las brecas enteras en una sartén y las sacamos a un plato.
- Limpiamos bien las brecas y preparamos 4 raciones.

Final y Presentación:

- En un plato llano, pondremos una ración de breca limpia de espinas con un poco de ajoblanco (ayudándonos de una manga).
- Decoramos poniendo salicornia encima del pescado y un poco de almajo encima del ajoblanco.



La receta



del chef

Miguel Hernández Schönwälder



Brocheta de dorado, hojas de limón y alcachofas con vinagreta de ibérico

Restaurante Casa Beltrí
Huerto de los Bolas, 2. Residencial Sta. Ana
30310 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- 600 gr de llampúa o dorado limpio
- 2 kg de alcachofas frescas
- 12 hojas de limón pequeñas
- 1 limón
- 150 gr de grasa de jamón ibérico
- 1 dl de aceite de oliva virgen
- 5 cl de vinagre de Jerez
- Sal

Preparación:

1. Sacar los lomos limpios del pescado, el cual cortaremos por la mitad a lo largo siguiendo la espina central; cortamos esta línea de espina intentando no quitar demasiada carne.
2. Los 4 lomos que nos quedan, los cortamos en dados de 3 cm de ancho. Limpiamos las alcachofas hasta dejar sólo el corazón. Las frotamos en limón para que no se oxiden, hacemos zumo del mismo limón, lo mezclamos en un bol con agua y metemos las alcachofas para que se conserven antes de proceder a su cocción.
4. Ponemos a fuego una olla con agua y una pizca de sal. En cuanto hierva, añadimos las alcachofas y dejamos cocer 5 minutos a fuego medio. Una vez transcurrido el tiempo, las retiramos del agua, escurrimos y dejamos enfriar.
5. Cortamos los corazones de alcachofas en tamaño similar o menor al del pescado y montamos las brochetas intercalando alcachofa, hoja de limón y pescado.
6. Rehogamos en un cazo a fuego lento el aceite con la grasa hasta que ésta quede translúcida.
7. Añadimos el vinagre al cazo y damos un hervor. Retiramos el cazo del fuego y dejamos enfriar la vinagreta.
8. Marcamos las brochetas a fuego fuerte medio minuto en sartén o plancha con un poquito de aceite.
9. Terminamos la brocheta en el horno (previamente calentado) a 180° C 2 minutos.

Final y presentación:

Emplatamos las brochetas y salteamos con la vinagreta.



La receta



de la chef Inés Andreu Martínez



Guiso de Llampuga

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

Servir en plato hondo.



La receta



del chef **Fernando Cazoria Peñas**



Llampuga en escabeche

Restaurante La Perra Chica
Paseo marítimo Don Francisco Martínez
Muñoz, 20
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--|---------------------------|--------------------------------|
| - 1 llampuga
(1 kg aproximadamente) | - Sal | - 200 ml de aceite
de oliva |
| - 2 zanahorias | - Pimienta negra en grano | - 200 ml de vino blanco |
| - 1 cebolla grande | - 1 cabeza de ajos | - 200 ml de agua |
| - 2 hojas de laurel | - 0,5 litros de vinagre | |

Preparación:

1. Limpiamos el pescado y sacamos los lomos. Si es necesario, podemos usar unas pinzas para sacar las espinas.
2. Pelamos y cortamos la verdura.
3. Disponemos una olla a fuego medio y añadimos por partes iguales agua, aceite y vino blanco.
4. Incorporamos a la olla la verdura, los lomos de llampuga, unos granos de pimienta negra, unas hojas de laurel, el vinagre y los ajos. Sazonamos al gusto.
5. Dejamos cocinar a fuego medio durante 1/2 hora aproximadamente. Después, dejamos enfriar y metemos al frigorífico para que repose y coja más sabor.

Final y presentación:

Servir un trocito de pescado y poner encima un poco de escabeche y verdura. Se puede consumir también con ensalada al gusto: lechuga, tomate, canónigos...

NOTA: Lo ideal es comer el escabeche cuando haya reposado unas horas. Además, aguantará varios días cocinado en el refrigerador gracias al poder conservante del vinagre.



La receta



de la chef **Yolanda García**



Marraná de Llampuga

Restaurante Alejandro
Av. Antonio Machado, 32. El Puerto
04740 Roquetas de Mar. Almería

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 llampuga mediana (unos 2 kg)
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento seco
- 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajos
- Pimienta negra en grano
- Plantas halófitas: salicornia, perejil de mar, sosa, etc.
- Vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 4 tomates Cherrys
- Perejil
- Ajo negro
- Plantas aromáticas: romero, tomillo, etc.

Preparación:

1. Sacamos los filetes de la llampuga.
2. En una olla se ponen los siguientes ingredientes: los filetes de llampuga, las plantas halófitas, la cebolla, los tomates, el pimiento seco, el laurel, unos granos de pimienta, la cabeza de ajos, el aceite de oliva virgen extra y la sal. Cubrimos con vino blanco y dejamos cocer hasta que el pescado esté hecho (20 min. aproximadamente).
3. Sacamos el pescado de la olla y reservamos.
4. Los ingredientes que han quedado en la olla se trituran hasta conseguir un puré fino.
5. Ponemos un cazo con aceite de oliva virgen extra y las plantas aromáticas para confitar los tomates Cherrys.
6. Asamos el ajo negro y trituramos con un poco de aceite de oliva virgen extra para obtener una salsa.

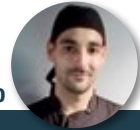
Final y Presentación:

1. En un plato llano, echamos un poco de puré y sobre él colocaremos el filete de llampuga.
2. Añadimos un tomate escalfado y perejil.
3. Decoramos con dos brochazos de salsa de ajo negro asado.



La receta

del chef **Diego Carrasco**



Brótola en papillote con veloute y verduras risoladas

Restaurante Carrots Café
Alameda de San Antón, 26
30205 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

Para preparar la brótola:

- 2 brótolas
- ½ puerro
- 2 zanahorias
- 2 nabos
- ½ calabacín
- 30 gr de habitas
- 50 gr de mantequilla

- 1 chorrito de limón

- Perejil
- Sal
- Pimienta

Para el fumet:

- 700 cl de agua
- Espinas de brótola
- ½ cebolla

- Laurel

- 1 zanahoria
- Sal

Para la veloute:

- 500 cl de fumet
- 40 gr de mantequilla
- 40 gr de harina

Preparación:

1. Limpiar las brótolas, sacar los lomos y reservar las espinas.
2. Calentar los 700 cl agua con las espinas, la ½ cebolla, la zanahoria y el laurel. Cuando rompa a hervir, bajamos el fuego y cocinamos 30 minutos más.
3. Pasamos por un colador y reservamos.
4. Cortamos toda la verdura en juliana algo gruesa.
5. En un trozo de papel de aluminio grande (lo suficiente para envolver el lomo formando un paquete), colocamos en el centro una cama de verduras y ponemos el lomo encima.

Untamos con mantequilla la parte del papel que tamará el pescado al cerrar el paquete.

6. Precalentamos el horno a 200 °C, metemos los paquetes y los dejamos hasta que el papel se infle.
7. Abrimos el paquete y salteamos la verdura con la mantequilla, el perejil picado y el zumo de limón.

Para la veloute:

- a. Fundimos 40 gr mantequilla, añadimos los 40 gr de harina y rehogamos.
- b. Añadimos poco a poco el fumet y rectificamos de sal.

Final y presentación:

Colocamos la verdura en el centro del plato, los lomos de brótolas sobre la verdura y napamos con la veloute.



La receta



de los hermanos
Salvador y Pedro Serrano Buendía



Arroz caldoso con morena

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

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | | |
|--------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|
| - 1 morena | - 2 ñoras | extra | <u>Para el alioli:</u> |
| - 6 ajos tiernos | - 500 gr de tomates maduros | - Sal | - 6-7 dientes de ajo |
| - 3 dientes de ajo | - 1 sobre de azafrán | - 150 cl agua (aproximadamente) | - Aceite de girasol |
| - 500 gr de arroz | - Aceite de oliva virgen | | - Sal |
| - 1 pimiento rojo | | | - 1 huevo |

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef **Juan Páez**



Bombitas crujientes de morena sobre guiso de trigo, plancton y garum

Restaurante Los Habaneros
C/ San Diego, 60
30202 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 morena
- 2 cebollas
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 2 gr de plancton marino
- 2 gr de huevo de mújol rallada y deshidratada
- Aceite de sésamo
- Tinta de calamar
- Panko
- 2-3 huevos
- Harina
- Unos 300 gr de trigo limpio
- 1 hoja de laurel
- 4/5 fiores
- Vino blanco Chardonnay
- Una pizca de azúcar
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Pelamos la morena, arrancándole la piel desde la cabeza. Partimos por la mitad, utilizando la parte inferior para hacer un *fumet*. La mitad superior la envasamos al vacío con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cocemos 20 minutos a 65 grados en el roner. Una vez cocinada, la desmenuzaremos para rellenarla con caviar de aceite y rebozamos los trozos en panko, reservándolos para freír al pase.
2. Hacemos tres ali-oli: uno de plancton, otro de tinta de calamar y el último de sésamo. Estos ali-oli los reservamos para el emplate.
3. Laminamos el ajo y freímos hasta dorar. Cortamos la cebolla en juliana y pochamos. Cortamos el tomate a dados y añadimos al sofrito. Sumamos una hoja de laurel a nuestro fondo y la carne de la fiora, que previamente habremos escaldado.
4. Una vez tenemos el sofrito corregido de acidez con una pizca de azúcar, añadiremos vino blanco, preferiblemente Chardonnay y reduciremos hasta que evapore el alcohol.
5. Añadimos al sofrito nuestro *fumet* de morena colado y dejamos cocer unos 30 minutos. Una vez hecho el guiso, lo pasamos por la batidora y lo colamos.
6. Pelamos el calabacín y la berenjena, utilizando solo la piel para cortarla en brunoise y pochamos con un poquito de aceite de oliva virgen extra. Añadimos el trigo y seguimos rehogando para que el trigo se abra.
7. Mojaremos el trigo como si de un arroz se tratara, añadiéndole tres veces su cantidad en caldo, y dejamos cocer 8-9 minutos para que quede al dente.
8. Tras la cocción del trigo, hidrataremos un par de gramos de plancton, le añadimos la huevo de mújol deshidratada y lo añadimos a nuestro trigo para darle un intenso toque de mar.

Final y presentación:

Colocamos nuestro guiso de trigo en el fondo del plato y coronamos con tres bombitas crujientes de morena, decorando

cada una de ellas con un puntito de ali-oli y unos germinados.



La receta



de los chefs

Baltasar Sánchez y Milagros Serra



Chapas fritas con pimientos y tomate

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef **Frank Gómez**



Lomito de mújol con emulsión de lima

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

1. Limpiamos los mújoles y sacamos los lomos.
2. Ponemos los lomos en una salmuera, que prepararemos mezclando la sal gorda, el azúcar blanco y el cilantro. Esperamos 15 minutos y los pasamos por agua fría para limpiarlos.
3. Metemos en una bolsa de vacío los lomos con un chorrito de aceite y sellamos. Introducimos en el Ronner durante 18 minutos a 65°C. Pasado este tiempo, los sacamos de la bolsa y reservamos.
4. Sacamos tiras de la parte del tallo de los espárragos y los metemos en agua fría con hielo. Reservamos.
5. Para la crema de manzana asada:
 - a. Pelamos las manzanas y las metemos, junto con la vaina de vainilla, el vino y el azúcar moreno, en el horno a 180°C durante 20 minutos.
 - b. Una vez asadas, preparamos la crema usando el jugo que suelte la manzana para ligarla y añadiendo gellxpesa para darle mayor textura.
6. Para la salsa Ponzu de lima:
 - a. Cogemos el zumo de 1 limón, 1 naranja, ralladura de lima y de jengibre y un chorrito de salsa de soja. Mezclamos, probando poco a poco y ajustando las cantidades.
 - b. Ligamos la salsa con xantana y le damos textura de crema.

Final y presentación:

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



La receta



de la chef **Mariela Pérez Boccio**



Nuestra Lisa de Almería

Tu Chef Talleres
C/ Doctor Gómez Ulla, 4
04001 Almería

Ingredientes: (para 4 personas)

- 4 piezas de pescado tipo lisa
- 8 fetas de tocino ahumado
- 500 gramos de patatas cortadas en láminas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 berenjena "chica"
- 1 cebolla
- 200 gramos de chorizo picado
- 8 tomates secos
- Tomillo
- Sal
- Pimienta
- Perejil

Preparación:

1. Limpiamos y cortamos la berenjena, la cebolla y el chorizo en cubitos.
2. Picamos el tomate en trozos más grandes, mezclamos todo en una fuente, agregamos algo de tomillo y condimentamos con sal y pimienta al gusto.
3. Con los pescados ya abiertos y limpios, los condimentamos por dentro y por fuera, tomando la mitad de la preparación anterior y rellenando cada uno de los pescados. Además, agregamos dos fetas de tocino.
4. Mezclamos las patatas con el resto del relleno, agregamos el aceite, la sal y la pimienta y mezclamos.
5. En una fuente para horno, ponemos la mezcla anterior y sobre ella los pescados. Lo ponemos en el horno -precalentado a 180 grados- y cocinamos durante 15 minutos.

Final y Presentación:

1. En un plato llano, colocaremos una base de patatas y encima la pieza de pescado relleno.
2. Adornamos con perejil.



La receta



de la chef **M^a Isabel Barroso Alba**



Croquetas de Araña

Proyecto *Pescados con Arte: pesca responsable en tu cocina*

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---|--|--|
| Para la cocción del pescado: | - Un chorro de aceite | - 2 dientes de ajo muy picados |
| - 400 gr de araña blanca o ronquera | - Mezclum de ensalada (para la presentación) | - 1 cucharadita de perejil muy picado |
| - 750 ml agua | Para la masa de las croquetas: | Para la elaboración de las croquetas: |
| - 4 ramas de perejil | - 1 cebolla | - 1 huevo |
| - 1 cebolla | - 4 cucharadas de harina | - Pan rallado |
| - 2 zanahorias | - ½ l de leche | - ½ litro de aceite de oliva |
| - 1 puerro | - 50 ml de aceite de oliva | |
| - 1/2 cabeza de ajos partida por la mitad | - 35 gr de mantequilla | |

Preparación:

1. Limpiar el pescado, cortar las aletas y quitar las tripas.
2. En una cazuela, cocemos la araña con las verduras a fuego medio-bajo unos 20 minutos. Sacamos la araña y dejamos que se enfríe. El caldo se cuele y se reserva para preparar una paella o arroz caldoso de marisco.
3. Ya fría la araña, la vamos limpiando de espinas y desmenuzando en un plato.
4. En una sartén, calentamos los 50 ml de aceite de oliva y pochamos la ½ cebolla cortada muy fina.
5. Añadimos el pescado desmenuzado, damos un par de vueltas e incorporamos las 4 cucharadas de harina. Removemos y añadimos la mantequilla para cocinar la harina unos 4 minutos a fuego medio-bajo, removiendo.
6. Incorporamos la leche sin dejar de remover hasta que la masa se despegue de la sartén.
7. Pasamos a una fiambarrera rectangular la masa y guardamos en la nevera hasta que este fría.
8. Formamos las croquetas y las pasamos por huevo batido y pan rallado mientras calentamos en una sartén el ½ l de aceite.
9. Freímos las croquetas y las depositamos en un plato con papel absorbente.

Final y Presentación:

1. Colocamos dos croquetas.
2. Añadimos un poco de ensalada de guarnición.



La receta



del chef Juan Francisco Paredes



Ceviche de sargo

Bar El Refugio Mar y Tierra
C/ Jovellanos, 44
30880 Águilas

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

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

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

Final y presentación:

1. En primer lugar, nos disponemos a freír los papadoms (pan de lentejas de origen hindú).
2. Más tarde, disponemos un par de cucharadas del ceviche frío en un plato y decoramos por encima con los brotes de cilantro (o el cebollino picado en su defecto).
3. Para finalizar, ponemos los papadoms fritos encima de todo decorando como si de una teja se tratase.



La receta



de la chef **María Rondán Muñoz**



Albóndigas de espetón a la marinera

Restaurante El Tiburón
C/ de Iberia, 8
30880 Águilas

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



de la chef
Verónica López Rodríguez



Guiso de melva con chirlas

Restaurante Costa Azul Playa
Barrio Colón, 4
30880 Águilas

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef
Juan Francisco Paredes López



Parpatana de lecha en su jugo

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

Ingredientes: (para 4 personas)

Para el caldo

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

Para la parpatana o pico de lecha

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

- 30 gr de piñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef
Miguel Bisbal Dibiloni



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

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

Ingredientes: (para 4 personas)

- 4 rubios (300-400gr)

Para la crema de erizo:

- 1 cebolla

- 1 puerro

- 1 bulbo de hinojo

- 1 tomate

- Pimentón dulce

- Vino blanco

- 20 gr de yema de erizo

- Aceite de oliva

- Agua

- Sal

Para el ragout de algas:

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

- 60 gr de pimiento rojo

- 60 gr de pimiento verde

- 60 gr de pimiento amarillo

- 60 gr de calabacín

- 40 gr de tomate seco

- Aceite de oliva

Para el emplatado:

- 0,5 gr de azafrán en hebras

- Brotes tiernos y flores comestibles

- 2 gr de plancton

Preparación:

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

2. Para la crema de erizos:

a. Cortamos la verdura en mirepoix y reservamos.

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

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

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

Colamos y reservamos.

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

3. Para el ragout:

a. Hidratamos previamente las algas en agua.

b. Cortamos las verduras en una brunoise fina.

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

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

Final y presentación:

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

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

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



La receta



del chef **Francisco Pérez**



Arroz con jurel a mi manera

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef **Francisco Parra**



Pulpo seco de Águilas

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

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 pulpo (mínimo 2 kg)

- Aceite de oliva virgen extra

- Limón

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



de la chef **Raquel Pérez**



Hamburguesa de chanquete con ajo negro

Restaurante La Ruta de Santiago
C/ Santiago, 2
30202 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| - 120 gr de chanquete | - 4 puñaditos de lechuga mezclum | <u>Salsa de ajo negro:</u> |
| - 8 yemas de huevo | - 4 panecillos de hamburguesa | - 1 huevo |
| - 1 pimiento verde | - Una pizca de sal | - 2 dientes de ajo negro |
| - 1 pimiento rojo | | - 250 ml de aceite de girasol |
| - 8 corazones de tomate | | - 16 gr de tinta de calamar |
| | | - Una pizca de sal |

Preparación:

1. En primer lugar, se prepara la salsa de ajo negro: para ello, echamos en un vaso de batidora los dientes de ajo, el huevo y la sal y vamos añadiendo poco a poco el aceite, mientras batimos hasta que esté montado. Cuando esté listo, añadimos la tinta de calamar y mezclamos hasta que esté homogéneo.
2. Para preparar las hamburguesas:
 - a. Batir las yemas de huevo y mezclar con los pimientos troceados, el chanquete y la sal.
 - b. Calentar un poco de aceite en la sartén y, una vez caliente, agregar la mezcla e ir dándole forma redondeada.
 - c. Sobre una parte del panecillo, colocar la lechuga y la hamburguesa de chanquete y cerrar con el otro panecillo.

Final y presentación:

1. Con un dosificador, añadir el ajo negro para decorar el plato.
2. Colocar también los corazones de tomate sobre el plato.



La receta



del chef **Virgilio Fresneda Martínez**



Lomos de rubio bienmesabe en salsa negra y timbal de quínoa

Restaurante Antípodas Tavern
C/ Los Valles 23, La Azohía
30868 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| - 2 rubios (500 a 700 gr) | - 1 vaso de agua | <u>Para la salsa negra:</u> |
| - 5 dientes de ajo | - 300 gr de quínoa | - 4 tomates maduros de buen tamaño |
| - 2 hojas de laurel (en trozos grandes) | - 50 gr de harina para freír pescado | - 1 cebolla grande |
| - 1 cucharada de comino molido | - 50 gr de harina de garbanzos | - 8 sobres de tinta de calamar |
| - 1 cucharada de pimentón dulce | - 50 gr de cebollino | - Sal |
| - 2 cucharadas de orégano fresco | - Aceite de oliva virgen extra | - 1 pizca de azúcar |
| - 1 vaso de vinagre de jerez | | |

Preparación:

1. Limpiamos el pescado y sacamos los lomos, reservándolos. Con las raspas y cabezas hacemos un caldo de pescado.
2. Para el "bienmesabe" ponemos en un recipiente profundo los ajos ligeramente machacados con la piel, el laurel, el pimentón dulce, el comino y el orégano, añadiendo por último el agua y el vinagre. Removemos y añadimos los lomos de rubio, dejándolos adobar en la nevera unas 8 horas.
3. Cocemos la quínoa, escurrimos y reservamos para más tarde.
4. Para preparar la salsa negra: rallamos los tomates retirando previamente las pepitas, el jugo y desechando la piel. Picamos la cebolla en dados pequeños y mezclamos con el tomate rallado para hacer un sofrito (corregimos la acidez con un poco de azúcar según el gusto). Pasamos todo por la batidora y añadimos la tinta de calamar y sal al gusto. La salsa final debe quedar con consistencia espesa.
5. Mezclamos en un plato hondo la harina para freír pescado y la harina de garbanzos. Por otro lado, picamos el cebollino muy fino y lo reservamos. Mientras tanto, calentamos la quínoa hasta que esté a nuestro gusto.
6. Echamos suficiente aceite de oliva en una sartén (que cubra los lomos adobados) y esperamos hasta que esté bien caliente. Mientras, pasamos los lomos en adobo por el cebollino (presionándolos bien), por la mezcla de harinas y por último los freímos 1 minuto por cada lado.

Final y presentación:

1. Calentamos la salsa negra y aligeramos con el caldo de pescado, diluyéndola al gusto (conviene que no quede muy diluida).
2. Emplatamos con la base de salsa negra y el timbal de quínoa a un lado, colocando los lomos por encima.
3. Terminamos con una selección de brotes para completar la mezcla de sabores y aportar color al plato.



La receta



de los chefs **Juan Manuel Valero**
y **Pedro Martínez**



Gazpachuelo de sargo

Restaurante Petit Komité
C/ Ramón y Cajal, 50
30204 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- Fumet (hecho con las espinas del sargo)
- 1 sargo (50 gr por persona)
- 1 patata (80 gr por persona)
- 1 huevo
- Citronela
- 100 gr de jengibre
- Aceite de girasol
- 1 lima
- 16 berberechos
- 8 gambones
- 1 puñado de brotes de mezclum
- Sal

Preparación:

1. Limpiamos el sargo de escamas y vísceras y sacamos los lomos.
2. Con la cabeza y las espinas haremos un fumet, que cocemos unos 20 minutos, introduciendo después la citronela.
3. Hacemos una infusión con el aceite de girasol y el jengibre. Con ese aceite infusionado, preparamos una mahonesa con: un huevo, un poco de zumo de lima y sal.
4. A continuación, pelamos las patatas, las cortamos en dados de aproximadamente 2 x 2 centímetros, y las envasamos al vacío, cociendo después unos 12 minutos a 100° C.
5. Por otro lado, cocemos los berberechos hasta que se abran y reservamos el interior de los mismos.
6. Pelamos los gambones, quitamos las tripas y reservamos.
7. Por último, laminamos el sargo tipo sashimi y lo marinamos con zumo de lima, teniéndolo unos 3 minutos sumergido en el zumo.
8. Mezclamos el fumet con la mahonesa; el fumet no debe estar muy caliente para que no la corte.

Final y presentación:

1. En un plato hondo, colocamos los dados de patata y encima las láminas de sargo y los berberechos.
2. Salteamos los gambones y los colocamos entre los huecos de las patatas.
3. Por último, decoramos con unos brotes de mezclum y vertemos el caldo en una jarra sobre el plato.



La receta



del chef **Dani Cordero**



Tartar de melva

Restaurante La Catedral
Pza. Condesa de Peralta, 7
30202 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | | |
|----------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------|
| - 2 melvas | - Salsa de soja | - Anacardos | - Plancton |
| - 1 cebolleta | - Salsa de perrins | - Sésamo | - Azúcar |
| - 1 cuchara rasa de alcaparras | - Sriracha | - 0,25 gr de wasabi en polvo | - Filamento de guindilla |
| - 1 cuchara sopera de pepinillos | - Sal | - 300 ml de nata para montar | - Limón |
| - 8 ajos tiernos | - Aceite de oliva | - Alga wakame | - 1 manojo pequeño de cilantro |
| | - Aceite de girasol | | |
| | - Pan | | |

Preparación:

1. Limpiamos las melvas, quitando la cabeza y espinas y obteniendo 4 lomos de cada pieza. Limpiamos la parte más oscura de los lomos y reservamos.
2. Para la espuma de wasabi, calentamos la nata con el wasabi hasta tener una textura un poco ligada pero que siga siendo líquida. Apartamos del fuego, añadimos unas gotas de limón y el cilantro y trituramos todo con la batidora. Colamos por el chino y rellenamos un sifón. Añadimos una carga de gas y enfriamos durante al menos 1 hora.
3. Cortamos rebanadas muy finas de pan y picamos unos anacardos muy finamente. Ponemos las rebanadas sobre papel sulfurizado, espolvoreamos con los anacardos y el sésamo y cubrimos con otro papel sulfurizado. Con ayuda de un rodillo, aplanamos bien las rebanadas de pan con los anacardos y horneamos a 200°C hasta que estén tostadas. Sacamos del horno, dejamos enfriar y reservamos.
4. Para la vinagreta de plancton, hidratamos 1 gr de plancton con 5 gr de agua mineral, añadimos una cucharadita de zumo de limón, unos golpes de ralladura y la sal. Batimos todo enérgicamente, añadimos 3 partes de aceite de girasol por cada parte de zumo de limón y emulsionamos bien.
5. Para el tartar, hacemos primero una picada con las alcaparras, los pepinillos, la cebolleta y los ajos tiernos, todo muy finamente picado.
6. Como aliño de este tartar, emulsionamos aceite de oliva, salsa de soja, unas gotas de perrins y unas gotitas de sriracha.

Final y presentación:

1. Cortamos muy finamente la melva. En un bol, aliñamos el alga wakame con la vinagreta de plancton y ponemos en la base de un molde redondo.
2. En otro bol, aliñamos el tartar con una cucharada del picadillo que hemos hecho anteriormente y la salsa de soja. Ponemos el tartar dentro del molde sobre el wakame. Coronamos con el filamento de guindilla y una tosta de anacardos. Pintamos alrededor con la vinagreta de plancton y una reducción de soja y azúcar.
3. Ponemos un punto de espuma de wasabi y repartimos unos anacardos por el plato.



La receta



del chef **Martín Pérez Larios**



Magre marinado en lima sobre gelee de tomate y ensalada thai

Restaurante Undersun
Centro Comercial Las Sabinas, s/n
La Manga Club. 30389 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| - 2 magres de 500 gr cada uno | - 1,5 kg de limas | - 2 gr de pimentón picante |
| - 1 kg de tomate maduro | - 1 guindilla fresca o chile fresco | - ½ kg de cebolla tierna |
| - 200 ml de aceite de oliva virgen | - Brotes tiernos de lechugas mixtas | - 4 hojas de gelatina |
| - 2 dientes de ajo | - 200 ml de caldo de pescado | - Sal |
| | | - Pimienta blanca molida |

Preparación:

1. Desescamar y limpiar los magres de vísceras. A continuación sacarles los lomos, desespinarlos y quitarles la piel. Cortar en daditos de 30 gr.
2. Hacer zumo con las limas y reservarlo.
3. Lavar los tomates y limpiar los dientes de ajo. Triturarlos con el aceite de oliva y pasar por el chino. Calentar, pero sin hervir.
4. Hidratar la gelatina y añadir a la crema de tomate.
5. La crema, una vez tibia, la emulsionaremos y la colocamos en un recipiente que le dé una altura de dos centímetros, y se enfría en la cámara. Una vez frío y sólido se hacen lingotes de unos 10 cm de largo por 4 de ancho.
6. Para el aliño thai, se pica muy menuda la cebolla y el chili se corta en aritos. En un bol se colocan unos 100 ml de zumo de lima junto a 200 ml de caldo de pescado frío. Añadir el pimentón, la ralladura de lima y sazonar.
7. Marinar durante 3 minutos el magre en zumo de lima y escurrir.

Final y presentación:

1. Colocar el lingote de tomate y sobre él los daditos de magre marinados.
2. Encima de los daditos de magre se colocan los brotes de lechuga.
3. Terminamos aliñando con el caldo thai.



La receta

de la chef **Hasnae Serghini**



Tajine de barracuda

Restaurante Baraka
Paseo del Puerto, s/n (junto a la iglesia)
Cabo de Palos 30370 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|
| - 1 barracuda de 1,4 kg | - Ajo | - Sal |
| - 2 patatas medianas | - Perejil | - Pimienta |
| - 2 tomates | - Aceite de oliva virgen extra | - Pimentón dulce |
| - 1 cebolla tierna | - Aceitunas verdes | - Vino blanco |
| - 1 pimiento verde | - Comino | |

Preparación:

1. Limpiar y cortar la barracuda en trozos de tres dedos.
2. En una fuente, echar el ajo machacado junto al perejil cortado, aceite de oliva, sal, comino, pimentón y pimienta.
3. Dejar los trozos de barracuda sumergidos en este majado durante dos horas.
4. Mientras, cortar en rodajas la cebolla, las patatas y el tomate y ponerlos en el tajine por pisos, y en ese orden.
5. Poner encima los trozos de barracuda, alternando con tiras de pimiento y aceitunas.
6. Verter por encima el resto del majado con un chorro de vino.
7. Cocinar a fuego vivo y a media potencia durante 40 minutos, con el tajine tapado. Los últimos 10 minutos, cocer con el tajine destapado y a fuego muy flojo.

Final y presentación:

El plato se sirve dentro del propio tajine, que se pone directamente sobre la mesa.



La receta



del chef **Pepe López**



Pulpo frito con puré de patata al parmesano y romescu

Restaurante Bocana De Palos
C/ Los Palangres, 1
30370 Cabo de Palos, Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- 4 patas de pulpo de 200 gr
- 3 patatas (variedad Pontiac)
- 50 gr de harina de trigo
- 50 gr de harina de garbanzos

- Para la salsa Romescu:
- 4 tomates
 - 2 dientes de ajo
 - 100 gr de pan
 - 50 gr de avellanas
 - ½ cucharada de vinagre
 - ½ cucharada de pimentón dulce
 - Sal

- Para la crema de parmesano:
- Puré de patata
 - Parmesano rallado (al gusto)
 - Sal
 - Pimienta negra

Preparación:

1. En primer lugar, envasamos el pulpo en una bolsa de vacío y cocemos al vapor durante 3 horas y media, aproximadamente a 95 °C.
2. Una vez cocido, lo rebozamos en harina de garbanzos y trigo a partes iguales, y freímos en una sartén con aceite de oliva hasta dorarlo.
3. A la misma vez, cortamos las patatas en rodajas, a la panadera, y las pochamos en aceite de oliva a 65 °C.
4. Para la salsa Romescu:
 - a. Asamos los tomates y los dientes de ajo al horno y reservamos.
 - b. Freímos el pan en dados en aceite de oliva y vertemos todo en un vaso batidor.
 - c. Añadimos las avellanas, el pimentón y el vinagre y trituramos hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Por último, elaboramos la crema de parmesano haciendo un puré de patata al que vamos añadiendo el parmesano rallado, una punta de pimienta y sal al gusto.

Final y presentación:

1. Emplatamos en fuente plana, poniendo en el centro las rodajas de patata, que sirven de base para colocar las patas del pulpo encima.
2. Dibujaremos una lágrima con cada una de las dos salsas, a ambos lados del pulpo.
3. Finalmente, decoraremos con una ramita de romero.



La receta



del chef **Jorge Dalmansa**



Lecha en pepitoria con yema de huevo marinada

Restaurante D'Almansa
Calle Jabonerías, 53
30201 Cartagena

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|----------------------------|------------------------------|--|
| - 1 lecha entera de 1,5 kg | - 1 trozo de pan | - Azúcar |
| - 2 cebollas grandes | - 200 ml de vino blanco | - Verduras de caldo (apio, zanahorias, puerro y cebolla) |
| - 2 huevos | - 300 ml de fumet de pescado | - Hojas de germinado |
| - 2 dientes de ajo | - Sal | - 1 pizca de cebollino picado |
| - Azafrán | - Pimienta | |
| - Almendras | | |

Preparación:

1. Limpiar la lecha y trocearla en cuadraditos del tamaño de un bocado.
2. Preparar un fumet con las espinas de la lecha, añadiéndole unas verduras de caldo.
3. Preparar la pepitoria, cortando la cebolla muy fina y sofríendola en aceite de oliva, a fuego muy lento, sin dejar que coja color. A continuación añadimos los dientes de ajo picados y sofreímos.
4. Sofreír por otra parte el pan, las almendras y las hebras de azafrán y pasar por la thermomix, añadiendo un poco de fumet.
5. Mezclar la pepitoria de cebolla y ajo con el sofrito de pan, almendras y azafrán y, añadiendo el fumet de la lecha, poner el vino blanco y el huevo duro y dejar hervir 15 minutos a fuego lento.
6. Pasados los 15 minutos, triturar todo en la thermomix y pasar por un colador la salsa que nos queda, salpimentando al gusto.
7. Poner la salsa a fuego lento y añadir la lecha, dejando cocer 5 minutos.
8. Mientras cuece la lecha, preparamos la yema de huevo marinada. Para ello, mezclamos 100 gr de sal fina y 100 gr de azúcar, ponemos una cama de esta mezcla en un recipiente y metemos la yema de huevo, que cubrimos con el resto de la sal y el azúcar. Dejamos marinar 60 minutos.

Final y presentación:

1. Colocar la lecha en el plato de servir y salsear por encima de ella, colocando las almendras fritas y laminadas y la clara del huevo cocido muy picada.
2. En el centro del plato, colocar la yema de huevo marinada, tras sacarla del marinado y lavarla con un chorrito de agua fría.
3. Decorar con unas hojas del germinado y cebollino picado.



La receta



de la chef **Ani Martínez**



Chanquetes con almejas al ajillo

Restaurante Marisquería Beldamar
Av. Costa Cálida, 57
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla de cayena
- 400 gr de chanquete
- 400 gr de almejas
- Sal

Preparación:

1. Cortamos los ajos en láminas.
2. Vertemos el aceite en una cacerola (a ser posible de barro) y dejamos que se caliente. Una vez templado, se añaden los ajos cortados y la guindilla.
3. Una vez dorados, se baja un poco el fuego y se añade el chanquete. Es importante que no esté congelado para que no suelte agua en exceso.
4. Añadimos sal al gusto y vamos removiendo durante 2 o 3 minutos.
5. Añadimos las almejas y tapamos la cacerola. Si queremos, podemos añadir en este paso un chorrito de vino blanco, dejando que se evapore a fuego lento.
6. Cuando las almejas estén abiertas, retiramos del fuego y dejamos reposar.

Final y presentación:

Lo ideal es presentar el plato en cacerolas de barro pequeñas individuales.



La receta



de la chef **María Victoria Martín**



Guiso de rubio con patatas

Restaurante El Espigón
Plaza del Muelle
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|---|------------------------------------|--------------------|
| - 2 rubios (300 gr aproximadamente) | - 50 gr de almendras fritas | - 1,5 l de agua |
| - 1,5 kg de patatas | - 2 rebanadas de pan (para tostar) | - 3 ñoras |
| - 1 cebolla | - Azafrán en hebras | - 1 hoja de laurel |
| - 100 gr de guisantes (frescos si es posible) | - 1 tomate maduro | - Sal |
| - 1 cabeza de ajos | - Perejil | - Aceite de oliva |

Preparación:

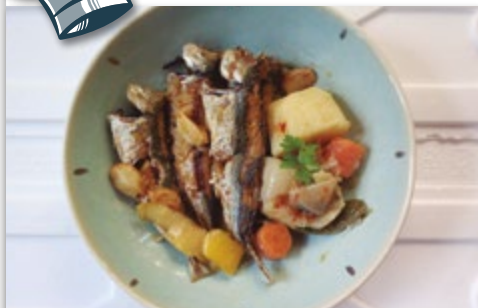
1. Limpiamos el pescado y, con las raspas y cabezas, hacemos un caldo. Reservamos los lomos.
2. Ponemos una olla al fuego con aproximadamente 1,5 litros de agua y añadimos los restos del pescado, 1/2 cebolla, 1/2 tomate, perejil, 2 ñoras, la cabeza de ajos, un chorrito de aceite y un poco de sal. Dejaremos hervir 35 minutos.
3. Mientras tanto, pelamos las patatas y reservamos en agua (para que no se pongan negras).
4. Rallamos la otra media cebolla y el medio tomate y los pochamos a fuego lento junto con los guisantes.
5. Cuando esté terminado el caldo de pescado, lo colamos y apartamos las ñoras y la cabeza de ajos para hacer más tarde una picada. El resto lo desechamos.
6. Añadimos al sofrito el caldo y las patatas cortadas, la hoja de laurel y la ñora. Dejamos cocer 15 minutos a fuego lento.
7. Mientras tanto, hacemos la picada. Para ello, tostamos el pan y el azafrán y lo añadimos a un mortero junto con la carne de la ñora y los ajos (que hemos cocido previamente en el caldo). Añadimos también las almendras con un poco de sal.
8. Al conjunto del sofrito con el caldo, añadimos el rubio hecho dados, vertemos la picada y rectificamos de sal.
9. Dejamos cocinar el guiso a fuego lento otros 5 o 6 minutos más y retiramos.

Final y presentación:

Este guiso se sirve en plato hondo y cada ración deberá tener patatas, pescado y caldo. Puede decorarse con perejil espolvoreado por encima.



La receta



de la chef **María Ballesta**



Jurel en escabeche de la abuela

Sosiego Hostal de Mar
C/ Corredera, 101
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 8-10 jureles medianos
- 8 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta negra
- Clavo
- 3 hojas de laurel
- Comino
- Pimentón dulce
- Cascara de naranja y limón
- Perejil
- 250 ml de aceite de oliva
- 150 ml de vinagre
- 500 ml de agua

Preparación:

1. Preparamos el pescado, limpiándolo y cortando la cola, aletas y cabeza. Podemos hacer el pescado entero o sacar los lomos si el tamaño del pescado lo permite.
2. Sofreímos en una sartén con aceite los ajos y las cáscaras de limón y naranja.
3. Cuando estén dorados los ajos, retiramos y añadimos el pescado en este mismo aceite, friéndolo también.
4. Retiramos a continuación el pescado y apartamos la sartén del fuego.
5. Dejamos enfriar un poco y echamos los ajos, las cáscaras de naranja y limón, el pimentón dulce, el comino, un poco de perejil, la sal y el vinagre.
6. Añadimos el agua a la sartén donde tenemos el sofrito con todos los condimentos y dejamos hervir unos 10 minutos. Ajustamos de sal al gusto.
7. Por último, apartamos del fuego y añadimos de nuevo el pescado, cubriéndolo con el caldo. Dejamos enfriar y colocamos en el frigorífico un tiempo para que coja más sabor.

Final y presentación:

Servir los jureles fríos con alguna guarnición, por ejemplo, ensalada de tomate o verduras hervidas condimentadas. Añadir algo de perejil al gusto.



La receta



del chef **Eduardo Cerezuela Senac**



Sargo a la sal con gnocchi de patata, tomate y aceitunas

Fizz Gastrobar

Av. Tierno Galván, 57

30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---|
| - 4 sargos de 500 gr aproximadamente | - 1 cucharada sopera de azafrán | - 100 gr de aceituna negra de Aragón |
| - 1 kg de sal gruesa para hornear | - 1 cucharada sopera de limón | - 1 cucharada sopera de hojas de salvia |
| - 1 huevo | - 400 gr de gnocchi de patata | - 1 cucharada sopera de sal |
| - 200 ml de aceite de girasol | - 100 gr de tomate seco en aceite | |
| - 1 diente de ajo | | |
| - 1 cucharada sopera de sal | | |

Preparación:

1. Para el sargo a la sal:
 - a. Limpiar el sargo de vísceras, rellenar ese hueco con rodajas gruesas de limón y apretar bien.
 - b. Cubrir con sal gruesa el fondo de una bandeja de horno, colocar encima el sargo y cubrir con más sal.
 - c. Precalentar el horno a 190 °C y meter posteriormente la bandeja unos 10 minutos. Otra opción es hornear al microondas a máxima potencia durante 7 u 8 minutos.
 - d. Dejar reposar 1 minuto y después romper la capa de sal, extrayendo con cuidado los lomos limpios del sargo.
2. Para la ajonesa de azafrán:
 - a. Tostar unas hebras de azafrán -envueltas en papel de aluminio- en una sartén, teniendo cuidado de que no se quemem.
3. Para la guarnición:
 - b. Añadir el aceite de girasol y apagar el fuego. Dejar infusionar.
 - c. En un vaso mezclador, colocar el huevo, el diente de ajo, la sal y el limón. Batir e incorporar el aceite de azafrán ya tibio en hilo fino hasta que monte. Reservar.
4. Para la guarnición:
 - a. Cocer los gnocchi en agua salada hasta que floten, retirar a una bandeja y dejar reposar unos minutos para que pierdan humedad.
 - b. Cortar en tiras el tomate seco y deshuesar las olivas.
 - c. En una sartén antiadherente, ponemos parte del aceite de los tomates y unas hojas de salvia. Freímos ligeramente para aromatizar el aceite.
 - d. Añadir los tomates, las olivas y los gnocchi y saltear el conjunto hasta que tome color. Reservar.

Final y presentación:

1. En un plato llano dispondremos los lomos del sargo, la ajonesa de azafrán y los gnocchi salteados.
2. Terminamos con unas vueltas de molinillo de pimienta y cebollino picado.



La receta



del chef Americo D'Abramo



Falso tartar de melva

Restaurante Americo Mediterráneo
Av. Pedro López Meca, 3
30877 Bolnuevo

Ingredientes: (para 4 personas)

- 2 melvas
- 4 patatas
- 1 berenjena
- 1 manojo de espárragos frescos
- 200 gr de queso mascarpone
- 20 gr de pasta de pistacho de Bronte
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de romero
- 5-6 granos de pimienta negra
- 1 cucharada de pimentón
- Un chorro de aceite de oliva aromatizado con piel de naranja
- Un chorro de aceite de girasol
- Un vaso de vinagre de Huelva
- Sal negra de San Pedro del Pinatar
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra en polvo

Preparación:

1. Limpiamos las melvas (sin quitar la piel) y extraemos los lomos. Limpiamos la parte más oscura de los lomos, que puede dar un sabor amargo a la elaboración. Reservamos para cortarlos en el último momento.
2. Añadimos agua a una olla, junto con el vaso de vinagre, los granos de pimienta y las dos hojas de laurel, y una vez que esté hirviendo sumergimos los lomos durante aproximadamente 2 minutos. Pasado este tiempo retiramos del agua y secamos bien.
3. Cogemos otra olla donde dejaremos cocer las patatas con una pizca de sal y una rama de romero. Tras su cocción, las retiramos de la olla y las dejamos enfriar bien.
4. Elaboramos ahora una crema utilizando el queso mascarpone y la pasta de pistacho, con una pizca de sal.
5. Una vez enfriadas por completo, cortamos las patatas en "brunoise" y las freímos en aceite de girasol. Sazonamos con pimienta y sal.
6. Como complemento del plato realizaremos unas "chips" de berenjena, y para esto utilizaremos la parte exterior de éstas, cortándolas en tiras muy finas y pasándolas por una sartén con aceite bien caliente.

Final y presentación:

1. Utilizaremos un molde para el montaje del plato y emplataremos dentro de éste. En primer lugar, se disponen las patatas cortadas como base del plato y se espolvorean con el pimentón.
2. Cortamos los lomos y los vamos desmigando, poniéndolos a modo de pétalos dispuestos en círculos.
3. Una vez desmoldado se pone una cucharada "quenelle" de la crema de queso y pistacho por encima de la melva.
4. Se añaden las "chips" de berenjena por encima y los espárragos cortados a tiras muy finas.
5. Aliñamos todo con un chorro de aceite de oliva al aroma de naranja y una pizca de sal negra.



La receta



de la chef
María del Carmen Martínez Gil



Alcachofas rellenas de magre y gambas

Restaurante El Mata
Av. de las Moreras, 10
30870 Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| - 4 magres medianos | - 2 dientes de ajo | - Aceite de oliva virgen extra |
| - 8 alcachofas | - 250 ml de nata | - Pimienta negra molida |
| - 8 gambas rojas de Mazarrón | - 2 latas de pimientos del piquillo | - Sal a gusto |
| - 1 cebolla | | |

Preparación:

1. Limpiamos los magres, sacando los lomos con cuidado para no llevarnos ninguna espina, ya que serán la base del relleno de las alcachofas. Desmenuzamos y reservamos.
2. Cocemos las alcachofas en agua. Cuando se enfíen, les quitamos el corazón y las vaciamos por dentro.
3. Para el relleno de las alcachofas:
 - a. Pelamos las gambas, troceamos y reservamos.
 - b. Pelamos y troceamos la cebolla, añadimos a una sartén con aceite de oliva caliente y pochamos a fuego lento.
 - c. Cuando la cebolla esté pochada, añadimos las gambas troceadas y el magre desmenuzado y los salteamos. Podemos añadir un chorrito de vino blanco y dejar reducir.
4. Una vez hecho el relleno, se introduce dentro de las alcachofas con cuidado.
5. Pasamos las alcachofas por harina, huevo y pan rallado (en este orden) y sofreímos en aceite bien caliente. Reservamos.
6. Para la salsa:
 - a. Doramos en una sartén unos dientes de ajo con el aceite de la lata de pimientos del piquillo, añadiendo después los pimientos troceados.
 - b. Añadimos nata, sal al gusto y dejamos reducir.

Final y presentación:

1. Colocamos en el fondo del plato un poco de salsa y disponemos las alcachofas rellenas de magre encima.
2. Salpimentamos al gusto.



La receta



de la chef **Marinella Ghezzi**



Espetón in salsa del pescatore

Restaurante "Il Capriccio"
Av. Pedro López Meca, 36
30877 Bolnuevo. Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------|---|
| - 2 dientes de ajo picado | - 200 gr de tomates Cherry | <u>Para la preparación de la polenta:</u> |
| - 60 gr de aceite de oliva suave | partidos en 4 | - 1 litro de agua |
| - 2 cebollas rojas | - 4 lomos de espetón | - ½ cucharada de sal fina |
| - 25 gr de anchoas | | - 250 gr de harina de maíz |
| - 25 gr de alcaparras | | - 30 gr de mantequilla |
| - Aceitunas negras en rodajas | | - 50 gr de queso parmesano |

Preparación:

1. Limpiamos el espetón y lo lavamos, quitamos la piel y extraemos los lomos. Reservamos.
2. En una sartén, sofreímos el ajo y la cebolla. Cuando el aceite esté caliente, ponemos las anchoas y las vamos machacando con un tenedor hasta que se deshagan. Añadimos las aceitunas negras, las alcaparras y los tomates Cherry. Rectificamos de sal y lo dejamos cocinar a fuego medio 15 minutos. Si se queda seco, añadimos un poco de agua.
3. Mientras se cocina la salsa, preparamos la polenta:
 - a. En una olla pequeña, echamos agua con sal y la harina de maíz.
 - b. Ponemos la olla a fuego medio y movemos sin parar hasta que se absorba toda el agua.
 - c. Retiramos del fuego, añadimos mantequilla y queso parmesano rallado y mezclamos bien.
 - d. Volcamos la masa en un papel de horno y extendemos con el rodillo. Cuando tengamos un grosor de 2 centímetros aproximadamente, hacemos una circunferencia con un vaso.
 - e. Ponemos en una bandeja y metemos en el horno precalentado a 180 °C durante 20 minutos.
4. Una vez que la salsa esté lista, añadimos los lomos de espetón y los dejamos cocinar a fuego lento 2 minutos.

Final y presentación:

1. En un plato, colocamos la circunferencia de polenta.
2. Sobre la polenta, colocamos un lomo de espetón enrosado.
3. En el centro del plato echamos la salsa.
4. Opcionalmente, podemos añadir algunas especias y decorar el plato.
5. Repetiremos esta operación para cada una de las cuatro raciones, terminando así el montaje de los cuatro platos.



La receta



del chef **Diego Méndez Hernández**



Brótolas (molloras) fritas

Restaurante Avenida
C/ Progreso, 2
30860, Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1,5 kg de brótolas o molloras
- 0,5 litros de aceite de oliva
- 1 kg de harina de trigo
- Sal

Preparación:

1. Limpiamos las brótolas, quitándoles las vísceras internas y las cabezas. Una vez limpias, sazonamos y reservamos.
2. En una sartén bien grande, añadimos una buena cantidad de aceite de oliva y llevamos a temperatura suficiente para freír.
3. Rebozamos el pescado, por piezas completas, en la harina. En este paso es importante no pasarse de harina ni quedarse corto, de modo que rebozaremos bien, espolvoreando al final para quitar el exceso.
4. Una vez que el aceite esté suficientemente caliente, pero sin llegar a quemarse, añadimos las piezas enteras rebozadas.
5. Doramos bien por ambos lados, sacamos y escurrimos en papel absorbente de cocina.

Final y presentación:

1. Servir una o dos brótolas o molloras por ración.
2. Este plato puede acompañarse con pimientos del padrón fritos, que contrastan muy bien con el sabor del pescado.

NOTA: Las frituras pueden resultar platos muy sencillos, pero requieren cierta técnica para que no queden muy aceitosos y el pescado quede crujiente.

Lo más importante de una fritura es usar aceite de oliva en abundancia (no usado con anterioridad), para que la pieza se cocine por igual por todos lados. También es muy importante conseguir la temperatura de fritura adecuada para que las piezas no cojan más aceite del que necesitan.

* Es aconsejable la utilización de freidoras si disponemos de ellas.



La receta

del chef **Javier Gracia**



Arroz meloso de pulpo

Restaurante La Nueva Bodeguita
C/ la Torre, 50
30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 pulpo (aproximadamente 700 gr)
 - 350 gr de arroz Bomba (D.O. Región Murcia)
 - 200 gr de rape (parte final)
 - 8 gambones
 - 1 puerro
 - 2 dientes de ajo
 - Perejil
 - 150 gr de tomate frito casero
 - Aceite de oliva
 - Pimienta negra molida
 - Azafrán
 - Sal
- Para el caldo:
- 1 kg de morralla
 - 8 cabezas de gambones
 - 4 dientes de ajo
 - 2 ñoras
 - Variado de verduras
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Sal

Preparación:

- Para el caldo de pescado:
 - Ponemos la morralla en una cazuela cubierta de agua, añadimos las verduras y llevamos a cocción con un poco de sal.
 - Sofreímos los dientes de ajo sin pelar junto con las cabezas de los gambones. Una vez dorados, añadimos las ñoras (poco tiempo para que no se quemem).
 - Pasamos el sofrito a un vaso para batidora y lo trituramos. Colamos la mezcla con un colador chino y reservamos el majado.
 - Cuando el caldo de pescado lleve 1/2 hora de cocción, añadimos el majado y lo dejamos cocer otros 20 minutos.
 - Apartamos el caldo y una vez templado lo colamos para poder usarlo.
- Para el arroz meloso:
 - En un caldero (u olla o cazuela en su defecto), sofreímos el puerro cortado, el ajo picado y un poco de perejil.
 - Una vez dorado, añadimos el pulpo (previamente cocido), la cola de rape y los 8 gambones, todo troceado.
 - Rehogamos con el sofrito y añadimos sal y pimienta negra al gusto.
 - Una vez rehogado, añadimos el tomate frito y sofreímos durante 2 minutos.
 - Añadimos el arroz bomba y sofreímos con un poco de colorante (azafrán), vertiendo después 6 vasos del caldo de pescado.
 - Cocemos el arroz a fuego lento, removiendo de vez en cuando, añadiendo sal al gusto y, si fuera necesario, un poco más de caldo.
 - Tras 20 minutos de cocción, apartamos del fuego y dejamos reposar 5 minutos.

Final y presentación:

Presentamos en plato hondo, una vez reposado.



La receta



del chef **Alberto Morales**



Lecha al horno

Restaurante Bar Morales

Plaza del Mar, 18

30860 Puerto de Mazarrón

Ingredientes: (para 4 personas)

- 2 lechas (600 gr aproximadamente)
- 6 patatas
- 2 tomates
- Tomates Cherry (opcional)
- 4 dientes de ajo
- 6 hojas de laurel
- 2 cebollas
- Aceite de oliva
- Sal
- Piñones
- Pimienta negra molida
- 0,5 litros de caldo de pescado
- Vino blanco

Preparación:

1. En una olla con agua, cocemos las patatas lavadas durante aproximadamente 35 minutos.
2. Precalentamos el horno a 250° C.
3. Mientras, limpiamos el pescado, quitando las vísceras y espinas centrales, que podemos aprovechar para realizar un caldo de pescado el día anterior a la elaboración.
4. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas anchas, haciendo una cama en la bandeja que irá al horno.
5. Para aderezar el pescado:
 - a. Metemos ajos cortados en láminas y hojas de laurel en su interior.
 - b. Añadimos sal y pimienta y colocamos encima de las patatas en la bandeja.
 - c. Rallamos 2 tomates maduros sobre el pescado, o bien utilizamos tomates Cherrys cortados por la mitad.
 - d. Cortamos dos cebollas en tiras finas y, junto con los piñones, las añadimos encima.
 - e. Volvemos a salpimentar si fuera necesario.
 - f. Añadimos aceite de oliva y el caldo de pescado en la base de la bandeja del horno. Repartimos para que ocupe todo el espacio y cubrimos un poco las patatas.
 - g. Añadimos un chorro de vino blanco.
6. Metemos la bandeja al horno durante 25 minutos a alta temperatura.

Final y presentación:

1. En un plato llano, colocamos los lomos de lecha acompañados de patatas.
2. Podemos decorar con algunos tomates Cherry y piñones por encima.



La receta



del chef **José Andreu Martínez**
(Pepe "El Parras")



Albóndigas de chanquete a la marinera

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

Ingredientes: (para 4 personas)

- | | | |
|-------------------------|---|--------------------------------|
| - 6 huevos | <u>Para la salsa marinera:</u> | - 1 hoja de laurel |
| - 4 ajos picados | - 1 cebolla | - 15 gr de perejil picado |
| - 250 gr de chanquete | - 1 ajo | - Unas hebras de azafrán |
| - 150 gr de pan rallado | - 250 gr de salsa de tomate | - Una pizca de sal |
| - Sal al gusto | - 300 ml de caldo de pescado (el de la cocción de las albóndigas) | - Un chorro de aceite de oliva |

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef **José Chinchay Malacatus**



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

Restaurante El Rubio 360°

C/ Magallanes, 8

30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta

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



Chirretes con picada de frutos secos y mahonesa de lima

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

Ingredientes: (para 4 personas)

- 500 gr de chirretes
- 250 ml de aceite de oliva virgen extra
- Harina de garbanzos (cantidad al gusto)
- Sal

Para la picada:

- 100 gr de almendras
- 100 gr de avellanas
- 20 gr de tomate liofilizado
- 5 gr de perejil

Para la mahonesa de lima:

- 1 huevo
- 170 ml de aceite de girasol
- 1 lima
- Sal

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef **Juan Serrano González**



Arroz negro con tacos de pulpo

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

El plato se presenta en raciones pequeñas.



La receta



de la chef **Cristina Mena Sellés**



Aguja empanada con ensalada de algas y crujiente de cebolla

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef **José Antonio Lacal**



Magre sanjuanero del Mar Menor

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



de la chef

Inmaculada Serrano Barrales



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

Restaurante Paloma II

Avenida del puerto 11 - 13

30740 San Pedro del Pinatar

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

Para las crepes:

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

Para la salsa:

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

Para la melva:

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

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

Final y presentación:

Servir bien caliente en plato llano.



La receta



del chef José Benito Pérez Gracia



Caldero con dorada del Mar Menor

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef **Daniel Ballesteros Marcos**



Jurel al horno con verduras

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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



La receta



del chef **José Luis Jiménez**



Lecha en asado tradicional

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

Ingredientes: (para 4 personas)

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

Preparación:

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

Final y presentación:

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

6.6. FORMACIÓN DEL PERSONAL

Desde la Red Sabor de Mar **promovemos la formación** tanto del personal de los restaurantes adheridos a la red, como de cualquier interesado, de manera **totalmente gratuita**.

La formación y la información es un método imprescindible de promoción de un consumo de pescado sostenible.

El contacto directo con los clientes es llevado a cabo

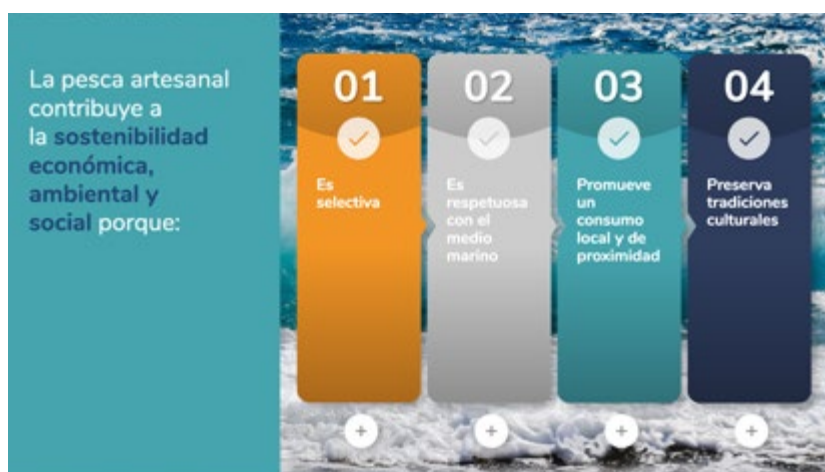
principalmente por camareros, que deben conocer la oferta en todas sus facetas básicas para poder promocionar e informar de las alternativas a los consumidores.

Desde Sabor de Mar hemos creado una plataforma en la que ofrecemos un **curso sobre la promoción de la pesca sostenible en los restaurantes**. Para acceder a ella no hay más que:

Visitar www.sabordemar.org/formate, rellenar los siguientes datos e iniciar la formación gratuita.

Nombre *	Email *	Lugar de Trabajo *
<input type="text" value="Nombre"/>	<input type="text" value="Email"/>	<input type="text" value="Lugar de Trabajo"/>
<input type="button" value="Iniciar Formación"/>		





Sugerencias de elaboración

Al igual que el pez espada, la llampuga debe asarse durante poco tiempo, pues de lo contrario puede quedar demasiado seca.

En escabeche	Rebozada y frita	Guisada	A la plancha o parrilla
LLAMPUGA EN ESCABECHE PNG 1.7 MB	Los pescadores han valorado las propiedades gastronómicas de la llampuga desde antaño, siendo muy utilizada en preparaciones marineras y ranchos de a bordo.	GUIISO DE LLAMPUGA PNG 2.0 MB	BROCHETA DE LLAMPUGA PNG 1.5 MB

Ejemplos de pantallas de teleformación Sabor de Mar 2020.



RESTAURANTES DE LA RED SABOR DE MAR

Invitamos a nuestros lectores a conocer los restaurantes miembros de esta red constituida por y para la conservación del mar.

Siéntense y disfruten.



7.

Todos los restaurantes miembros de la red están comprometidos en la conservación del mar a través de su oferta gastronómica. Fomentar el consumo de una gastronomía sostenible puede cambiar el rumbo del progreso en términos de conservación del mar y sus productos.

Vuestra implicación puede ser la salvación de nuestros ecosistemas marinos. Promueve un consumo consciente por y para el mar.

¡Únete a la primera Red de Restaurantes por la pesca sostenible!

Si eres restaurador/a de la Región de Murcia y quieres contribuir a la conservación de los recursos pesqueros y al mantenimiento de la pesca artesanal de nuestro litoral, te animamos a adherirte a la red en sabordemar.org/unete

**Restaurante
Venezuela, Lo
Pagán, Murcia.**

Fotografía:
Víctor Soriano.



RESTAURANTE VENEZUELA

Calle Campoamor, 1
30740 Lo Pagán. Murcia

Tel: 968 181 515

El *Venezuela* lleva más de 50 años ofreciendo lo mejor de la dieta mediterránea. Nuestra historia está salpicada por las olas del Mar Menor. Por eso en nuestra mesa no faltan sus productos frescos. Langostinos, doradas, lenguados, boquerones, crancas... Sin olvidar los arroces marineros melosos y en su punto y el tradicional caldero del Mar Menor.



Esa brisa del mar llega hasta nuestra decoración, marinera y elegante. Rodeado todo de nuestra tripulación, una plantilla que lleva muchos años a su servicio, para que cuando suba a nuestro barco, se sienta, siempre, como en casa.



Fotografías: Pablo Almansa.



RESTAURANTE EL RUBIO 360°

Calle Magallanes, 8,
30740 San Pedro del Pinatar. Murcia

Tel: 968 181 032

Nuestra filosofía es una historia de vida. Detrás de un cocinero hay una juventud perdida por cumplir un sueño. Nos dejamos el alma todos los días para mejorar y superarnos, así ofrecerle lo mejor de nosotros a nuestros clientes, y no hay nada que más agradezcamos que se valore el esfuerzo que requiere la restauración.



En *El Rubio 360* priorizamos el producto local y elaboramos en cada momento lo que nos ofrece el mar. Destacamos nuestro tradicional caldero del Mar Menor, el arroz con dorada salvaje y langostinos del Mar Menor, así como los diferentes ejemplares de la costa mediterránea preparados al horno, a la brasa o a la sal.



Fotografías: Rubio 360°.

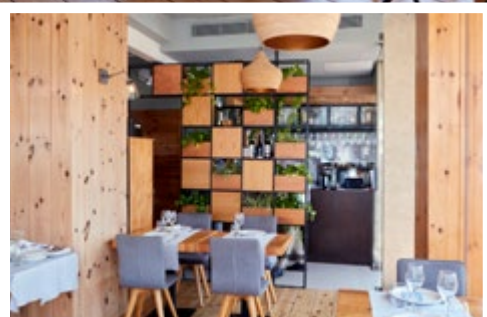


RESTAURANTE LA BOCANA DE PALOS

Calle Los Palangres, 1
30370 Cabo de Palos. Cartagena

Tel: 968 563 621

Queremos ofrecer una experiencia de hospitalidad, en un entorno especial y natural. Nuestro producto, el más fresco; y nuestra cocina, tradicional mezclada con técnicas más contemporáneas.



El equipo humano y los proveedores son fundamentales para nosotros y por eso trabajamos para que sientan esa misma hospitalidad en su trabajo diario.

Apoyamos políticas que favorezcan la sostenibilidad medioambiental.



Fotografías: Pablo Almansa.



RESTAURANTE EL MURO DE LA SAL

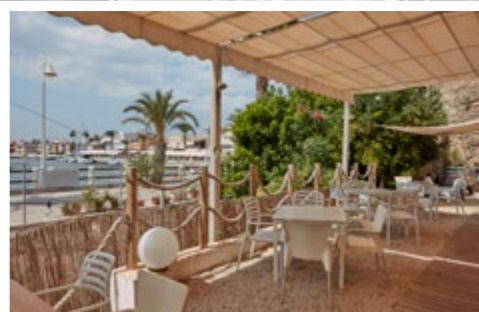
Calle del Faro, 3
30370 Cabo de Palos. Cartagena

Tel: 868 083 810

En *El Muro de la Sal* disfrutamos de un entorno privilegiado, de nuestro pueblo pesquero y artesano: **Cabo de Palos**. Descubrimos su cultura e historia desde nuestros fogones, disfrutando de atardeceres increíbles, del ir y venir de los barcos, sentados junto al mar.

Oferta de pesca sostenible:

- Las sardinas a la plancha, solo las encuentras en temporada, y siempre es producto de proximidad.
- Fuera de carta, hacemos el ceviche de dorada y, por supuesto, nuestros arroces a banda o de marisco y el caldero del Mar Menor, todos hechos con todo el sabor del pescado de roqueo de Cabo de Palos.



Algunos de los platos del mar que os proponemos son:

- Ceviche de dorada, con leche de tigre, maíz crujiente y rabanitos.
- Tartar de atún, con aceite de sésamo ahumado, menta y almendras fritas.
- Mejillón thai, nuestro particular «mar y selva», mejillones al vapor, con lemongrass, lima keffir, jengibre, ajo y albahaca.
- Sardinas a la plancha, sardinas, plancha y a disfrutar, acompañadas de patata panadera con calabaza, y aceitunas *partías*.
- Atún plancha, con verduras rehogadas: col lombarda, cebolla morada y pimiento rojo asado.

Disfrutamos del mar y para el mar, contigo.



Fotografías: Pablo Almansa.



RESTAURANTE MIRAMAR

Paseo de la Barra, 14
30370 Cabo de Palos. Cartagena

Tel: 968 563 033

Mari Carmen, José Domingo y Jorge siguen manteniendo la misma dedicación y el trato personal a sus clientes que cuando sus padres inauguraron en 1969 un pequeño restaurante en el pueblo pesquero de **Cabo de Palos**, y los locos del cine lo utilizaron para rodar algunas escenas de “*La vida sigue igual*” con **Julio Iglesias** o “*En un lugar de la Manga*” con **Manolo Escobar** y **Concha Velasco**.

Un aliciente especial para disfrutar de la oferta gastronómica del *Restaurante Miramar* son las ex-



celentes vistas que se disfrutan desde cualquiera de las zonas del restaurante. El azul luminoso del Mediterráneo, los palos de las embarcaciones del puerto deportivo o el trazo oscuro de los acantilados que rodean la zona acompañarán una deliciosa comida, que además se compromete con la conservación del mar y sus recursos pesqueros.

Siempre disponen de pescado de temporada y local, respetan las tallas mínimas y elaboran platos tradicionales que no te dejarán indiferente.



Fotografías: Pablo Almansa.



RESTAURANTE EL MOSQUI

Carr. Subida al Faro, 50
30370 Cabo de Palos. Cartagena

Tel: 968 564 563

José de la Orden, pescador de profesión, y con la sola ayuda de su mujer, montan un chiringuito con maderas y otros utensilios recogidos de la playa, con el fin de ayudarse con algún dinerillo para los largos y duros inviernos, que en aquellos años ofrecía este pueblo de pescadores con apenas 30 familias.

Hoy en día *El Mosqui* es uno de los referentes principales de la región en la elaboración de platos maríneros tradicionales, en especial sus



arrozces del mar.

Ven a probar nuestros auténticos calderos.

Nuestra cocina es muy tradicional y va acompañada de las mejores técnicas y el mejor producto del mar.

Nuestro género proviene de lonjas cercanas y pescadores locales.

Atrévete a disfrutar.



Fotografías: Pablo Almansa.



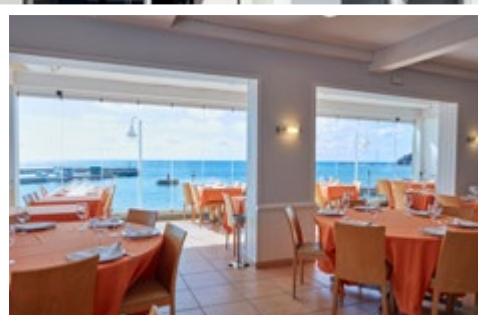
RESTAURANTE LA TANA

Calle del Faro, 2
30370 Cabo de Palos. Cartagena

Tel: 968 563 425

Nuestra filosofía se basa en el trabajo, el sacrificio, la calidad y el esfuerzo durante más de 70 años, para satisfacer las exigencias de nuestros clientes y seguir haciéndolo buscando el mejor producto disponible.

Oferta gastronómica: En nuestra carta disponemos de pescados y mariscos de las lonjas cercanas, respetando siempre las tallas mínimas y los puntos del código ético de la red Sabor de Mar.



Se puede disfrutar de las especies locales de mayor calidad entre las que destacamos: dentón, gallineta, gallo pedro, lecha, atún, calamares, vaporera, chanquete, gamba roja, corvina, quisquilla, salmonetes, langostinos del Mar Menor, pescadillas, langosta, bogavante, cigarrón.

Os esperamos con un mar de opciones sostenibles.



Fotografías: Pablo Almansa.



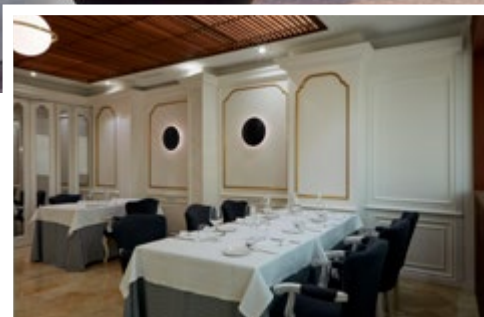
RESTAURANTE LA POSADA DE LOS HABANEROS

Calle San Diego, 60 - 30202 Cartagena

Tel: 968 505 250

Es tu momento para disfrutar del sabor de la Tierra y el Mar.

En nuestra cocina, los platos se elaboran con verduras y hortalizas del campo de Cartagena y la huerta de Murcia, carnes de Murcia y Galicia, pescados y mariscos de las lonjas de



Cartagena, Cádiz, Galicia y los mejores de España.

El producto más fresco y de mejor calidad, las elaboraciones más saludables y novedosas para armonizar textura y sabor.



Fotografías: Pablo Almansa.



RESTAURANTE D'ALMANSA

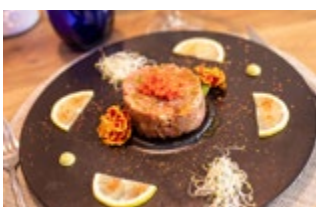
Calle Jabonerías, 53
30201 Cartagena

Tel: 868 099 666

Nuestra filosofía se centra en una cocina de mercado con productos locales y proveedores que respeten el código ético.



Nuestra oferta es de productos de la zona y sobre todo, pescado de nuestra mar.



Fotografías: Víctor Soriano.

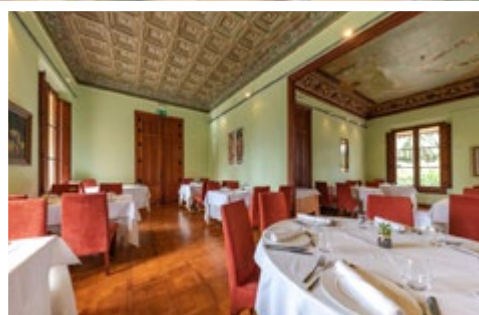


RESTAURANTE CASA BELTRÍ

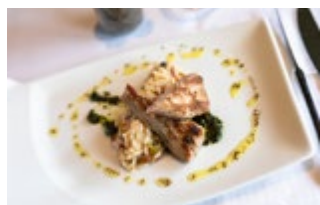
Huertas de las Bolas, 2
30310 Cartagena.

Tel: 968 103 055

La filosofía en *Casa Beltrí* es conseguir que nuestros clientes disfruten de la comida en un **entorno privilegiado**. Ofrecemos un **servicio de calidad** a un **precio asequible** y utilizamos las **mejores materias primas**.



En nuestra carta no faltará pescado fresco del Mar Mediterráneo. Pensamos en la cercanía del producto, respetamos tallas mínimas y promovemos productos procedentes de pesca sostenible.



Fotografías: Víctor Soriano y Miguel Hernández.



RESTAURANTE LA CERDANYA

Subida al Plan, 5,
30310 Cartagena

Tel: 968 311 578

Buscamos sabores perdidos de nuestros ancestros.

Ofrecemos toda la "arqueococina" de Bos Taurus Primigenius, una marca de raíces zamoranas que nos proporciona productos cárnicos de calidad



excepcional. También disponemos de una amplia oferta marinera, elaborada con materias primas de nuestro entorno, al cual cuidamos con esmero para las generaciones futuras.



Fotografías: Víctor Soriano y La Cerdanya.



RESTAURANTE ANTÍPODAS TAVERN

Calle Los Valles, 23
30868 La Azohía. Cartagena

Tel: 968 150 053

Antípodas Tavern nació y evolucionó junto al mar y sus productos. Sus fundadores y actuales socios siempre han estado unidos al mar por sus trayectorias profesionales y vitales. La empresa y el restaurante que gestiona, así como su filosofía, apuestan por la conservación del medio marino y sus recursos.

La oferta gastronómica que presentamos fomenta el consumo de productos locales, y la creación de canales de distribución que favorezcan a los productores reales de las materias primas que consumimos, aportando criterios de calidad, sostenibilidad y compromiso con nuestro entorno a los consumidores finales.

Oferta gastronómica:

Nuestra oferta de pescado local varía según las especies y la oferta que haya en lonja. Trabajamos fundamentalmente con la de Mazarrón y Cartagena, esperando que aparezcan distintas especies en función de su temporada... lecha, estornino, baco-



reta, etc. nos abastecemos también de la pesca artesanal a través de los pescadores locales y la almadraba de La Azohía. Nuestra oferta no está en carta, ya que la disponibilidad de las especies no está garantizada, según van apareciendo, van llegando a nuestros platos. Siempre que podemos damos prioridad a especies que no estén amenazadas.

Especies que consumimos:

Pulpo, bonito del Mediterráneo, lecha, melva, bacoreta, caballa, estornino, llampúa o llampuga, pez ballesta, brótola de roca, brótola de fango, pejeverde, corvina del Mediterráneo, dentón, gallo pedro, rape, mero, chirretes.

Creemos en lo que hacemos y aceptamos nuestra responsabilidad

en lo que hacemos. Nuestra labor es fomentar esta filosofía y acercar estos productos y conocimientos a todos nuestros clientes, a través del desarrollo de nuestra cocina y de la comunicación de la misma en talleres, cursos y nuestra propia formación.



Fotografías: Víctor Soriano.



RESTAURANTE LA NUEVA BODEGUITA

Calle la Torre, 50
Puerto de Mazarrón. 30000 Murcia

Tel: 968 595 360

Entusiasmo, pasión, gusto, calidad,
producto, tradición, talento, amistad.

Nuestra carta... ¡Algo más que cocinar!

Priorizamos la pesca de nuestra lonja
con especies como la lecha o pez
limón, la corvina, el chanquete, el
pulpo, la lubina salvaje, entre otros.



Platos que cumplen con esta filosofía:

- Asado de pescado de la Bodeguita
- Arroz meloso
- Ceviche de pez limón
- Tartar de Sardina y tomate de Mazarrón



Fotografías: Víctor Soriano.



RESTAURANTE EL REFUGIO DE JUANFRAN

Urb. Los Geraneos, 3. 30880 Águilas. Murcia

Tel: 968 419 238

El Refugio de Juanfran trabaja una cocina de producto, de mercado, hecha con cariño y muy personal.

Con una clara pasión por el mar y sus productos, no deja de lado la carne y el carbón. Respetando y dando valor a las maravillosas especies, pescadores y lonjas de nuestro alrededor.



Del mar os recomendamos:

- La caldereta de cabeza y pico de lecha
- Pico de lecha con setas, almendras y azafrán
- Casquería marina con garbanzos



Fotografías: Pablo Almansa.



CHIRINGUITO LA CONCHA BEACH

Playa de las Delicias. Calle Aire, 145
30880 Águilas. Murcia

Tel: 693 666 222

La Concha Beach es un chiringuito diferente, ya que ofrecemos todas las ventajas de estar a pie de playa y te invitamos a disfrutar de una cocina desenfadada, que le dará el toque alternativo a un día que, sin duda, será sorprendente. **¡Somos equipo!**

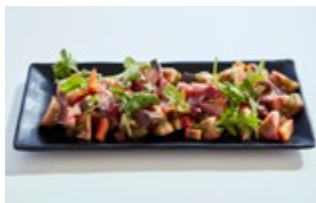
La fortaleza del equipo está en cada uno de nosotros. La fortaleza de cada uno de nosotros está en el equipo.



El mar está presente en todos los rincones de nuestro local y nuestra carta, y nos sentimos orgullosos de ello.

Os recomendamos:

- Albacoreta en salazón
- Salmonete rojo de la costa, frito o rebozado
- ¡Visítanos y déjate conquistar!



Fotografías: Pablo Almansa.



RECUERDA, NO DEJES DE VISITARNOS EN
sabordemar.org/los-restaurantes



BIBLIOGRAFÍA

Compartir conocimientos de manera altruista es la forma más bonita de cuidar a los demás.

8.

Álvarez Blanco, M.L. (Coord.). 2014. Guía técnica sobre artes de pesca. Fedepesca. Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados, cofinanciado por el Fondo Europeo de Pesca 2007 – 2013 y la Fundación Biodiversidad.

Ballesteros Pelegrín, G.A., Belmonte Serrato, F. y Sánchez Sánchez, M.A. 2018. Las encañizadas del Mar Menor (Murcia, SE España): ejemplo de recuperación de un modelo de pesca sostenible y respetuoso con la biodiversidad marina y el paisaje. Cuadernos Geográficos de la Universidad de Granada, 57 (3), 222-242.

Ballesteros Pelegrín, G.A. y Sánchez Sánchez, M.A. 2019. Bases para la restauración de infraestructuras de pesca tradicional en sistemas mareales: la encañizada del Ventorrillo (Murcia, España). Revista Española de Estudios Agrosociales y Pesqueros, 253, 93-114.

Esparza Alaminos, O. 2010. Estudio de la pesca artesanal en el entorno de la reserva marina de Cabo de Palos-Islas Hormigas. Estrategias de pesca, efecto de la protección y propuestas para la gestión. Tesis Doctoral, Universidad de Murcia.

Más García, J. 1988. La pesca artesanal en el Mar Menor. Narria: Estudios de artes y costumbres populares, 49-50, 19-26.

Pérez Martín, M. (Coord.). 2003. Catálogo de artes, aparejos y utensilios de pesca del litoral andaluz. Consejería de Agricultura y Pesca. Junta de Andalucía.

Pérez-Ruzafa, A. 2003. Los recursos pesqueros en la región de Murcia. En: Esteve, M.A., Lloréns, M. & Martínez Gallur, C. (Eds.), Los Recursos Naturales de la Región de Murcia. Un Análisis Interdisciplinar. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia: 412-417.

Valero Palmero, M. J. 1972. Artes y sistemas de pesca del Mar Menor. Papeles De Geografía, 4.

VV.AA. 2014. Artes menores: enmalle. Guía de manipulación a bordo para la mejora de la calidad de los productos pesqueros frescos. Dirección General de Pesca y Acuicultura. Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural. Junta de Andalucía.

www.mapa.gob.es/es/pesca/temas/calidad-seguridad-alimentaria/legislacionydocumentacion.aspx

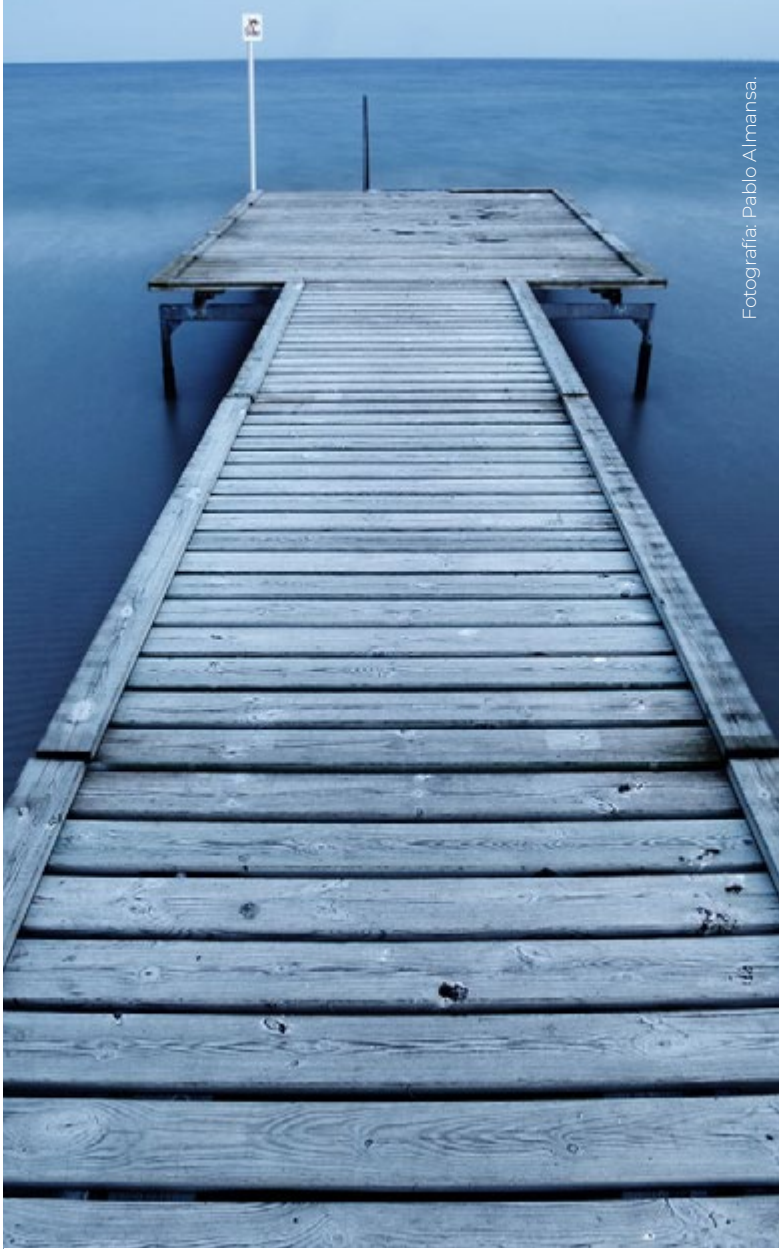
www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-8639

ec.europa.eu/fisheries/cfp/illegal_fishing_es

oceana.org

**Espetones en
pescadería de Cabo de
Palos, Cartagena.**

Fotografía: Pablo
Almansa.



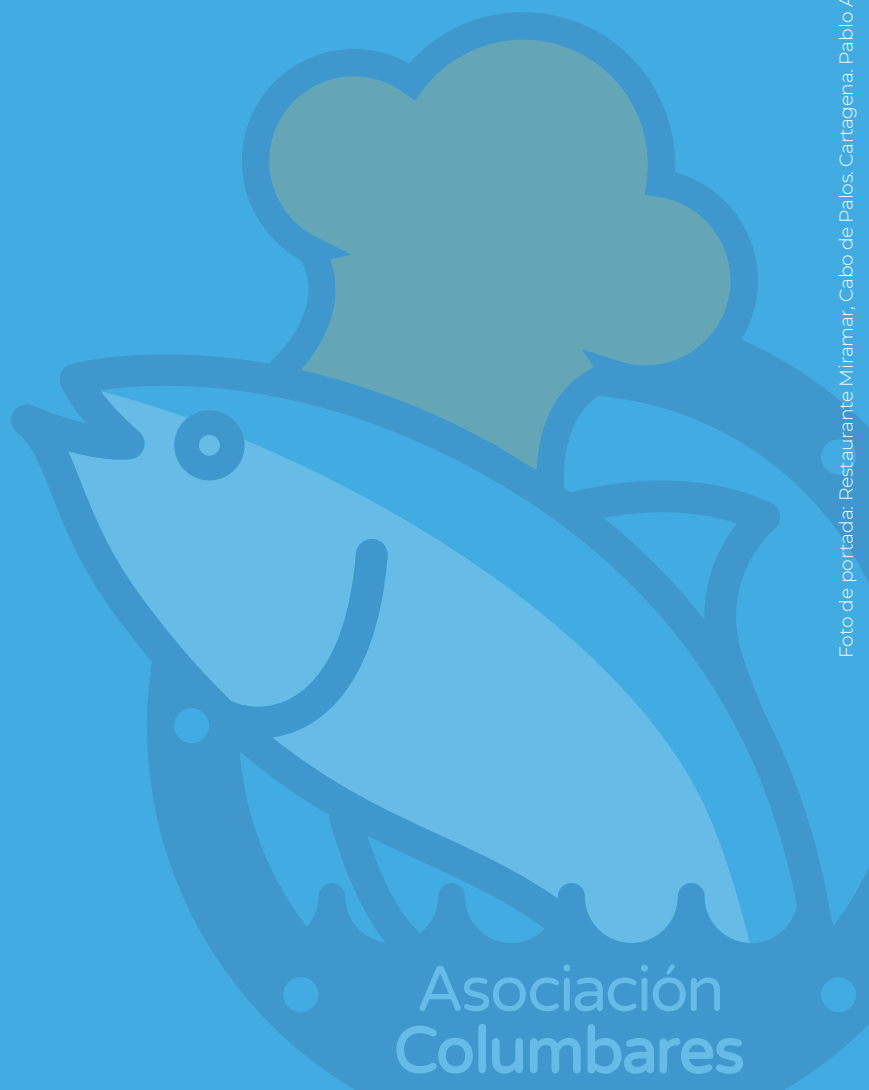
Fotografía: Pablo Almansa.



**Sabor
de mar**

RED DE RESTAURANTES DE LA REGIÓN DE MURCIA
POR LA PESCA SOSTENIBLE

sabordemar.org



Asociación
Columbares

Foto de portada: Restaurante Miramar, Cabo de Palos, Cartagena, Pablo Almansa.

