

ANDALUCÍA MARES QUE SABEN





Acedía

Dicologlossa cuneata
(Moreau 1881)

Talla mínima de captura

15 cm



Golfo
de Cádiz

Es un **PESCADO BLANCO**, por su bajo contenido en grasa. Muy recomendable para dietas blandas ya que su aporte en vitaminas y proteínas es muy completo.

Es un pequeño pez plano, con los ojos situados a la derecha del cuerpo que pasa su vida semienterrado entre arena o fango. Allí permanece con el objetivo de ocultarse, ya que tiene la cualidad de mimetizarse en el fondo gracias a su piel pigmentada.

Abunda en la costa atlántica, pescándose con artes de arrastre y enmalle, desde octubre hasta enero.

Los puertos de Sanlúcar de Barrameda, Chipiona, El Puerto de Santa María, Huelva, Isla Cristina y Punta Umbría comercializan la mayor parte de la producción.

Establecer una talla mínima determina que el pez ha llegado a su madurez sexual para poder reproducirse. El tamaño sí importa y por eso, como consumidores, debemos respetar las tallas mínimas fijadas.



¿Sabías que...?

Puede confundirse con la acedía ocelada caracterizada por sus seis ocelos o manchas oscuras.

Se facilita su identificación por la línea que recorre su cuerpo y forma una S en la zona próxima a los ojos.

Antiguamente una de las maneras de consumirlas era en sobrehúsa (salsa con harina que reciclaba el aceite de freírlos y el pescado que sobraba del día anterior).

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consume pescados y mariscos de nuestras costas, y elige la riqueza de una cultura artesanal.

Acedía frita con pisto y patatas a lo pobre

Ingredientes (para 4 personas)

- 8 acedías
- 2 dientes de ajo
- 1 kg patatas
- Harina
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Aceite de oliva

Para el pisto

2 tomates maduros, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 berenjena pequeña y 1 calabacín pequeño.

Preparación

Limpia las acedías y reservar los filetes. A continuación, se enharinan y se frien. Por otra parte, se preparan unas patatas a lo pobre, fondeándolas con mucho ajo picado en aceite de oliva. Reservar.

Después, cocinar el pisto cortando las verduras en daditos pequeños y reservar.

En una cazuela, se colocan las patatas como base, se añade el pisto y, encima, las acedías fritas. Espolvorear con perejil y servir bien caliente.

Esta receta se puede elaborar con otros peces planos, como el lenguado, según se puede apreciar en la foto.

Valor Nutricional

Este plato es muy mediterráneo y saludable. Aporta proteína de calidad, grasa insaturada omega-3, sin olvidar las propiedades antioxidantes de las verduras que forman parte del pisto.



Boquerón

Engraulis encrasicolus
(Linnaeus, 1758)

Talla mínima de captura



Catalogado dentro de los **PESCADOS AZULES** por tener un elevado contenido en grasas, es una especie de gran valor y calidad gastronómica.

El boquerón es una especie que vive formando grandes bancos en mar abierto, acercándose en verano a la costa para alimentarse y reproducirse.

Se distribuye en todo el litoral andaluz y se captura entre abril y julio, principalmente con el arte de cerco. Los puertos con mayor volumen de descarga son Cádiz, Punta Umbría, El Puerto de Santa María e Isla Cristina.

La finalidad de la talla mínima es la de evitar la captura de peces que aún no han alcanzado la madurez sexual para poder reproducirse. En este sentido, los consumidores tenemos un importante papel en la conservación de nuestros caladeros rechazando el consumo de inmaduros.

Desde el punto de vista gastronómico el boquerón es una especie muy apreciada, siendo el boquerón frito un plato característico en Andalucía. Se comercializa en fresco y en conserva, aunque también es típico encontrarlo macerado en vinagre y en salazón (lo que se conoce como anchoa, aunque se trata del mismo pez).



¿Sabías que...?

Con la llegada del verano el sabor del boquerón se potencia. Esto se debe a que durante la época estival sube a la superficie para reproducirse, incrementando su nivel de grasa.

En el norte de nuestro país se conoce al boquerón con el nombre de anchoa.

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consume pescados y mariscos de nuestras costas, y elige la riqueza de una cultura artesanal.

Boquerones en escabeche

Ingredientes (para 4 personas)

1 kg de boquerones	½ vaso de vinagre
1 vaso de aceite de oliva virgen extra	1 l de agua
1 cabeza de ajos	c.s. de harina fina de repostería
2 hojas de laurel	c.s. de sal
1 ramita de romero	
1 ramita de tomillo	

Preparación

A los boquerones se le quitan las cabezas así como sus vísceras y se enjuagan en abundante agua fría.

Se sazonan, enharinan y se fríen. Una vez fritos, se colocan en una cazuela honda de barro. En parte de ese aceite que ha quedado (no se utiliza todo el aceite de la fritura porque sería mucha cantidad para este refrito) se fríen los dientes de ajos, pero sin pelar, solo con una pequeña rajita, junto con las hojas de laurel. Posteriormente, se añade el tomillo, el orégano, el vinagre y su sal correspondiente.

Agregar éste fondo a la cazuela donde está el pescado y echar el agua, para posteriormente sazonarlos.

Se deja que cueza todo el conjunto unos quince minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, se retira del fuego y se sirven cuando estén totalmente fríos.

Valor Nutricional

Los boquerones son una buena fuente de proteínas y vitaminas de gran calidad. El boquerón es un pescado azul. Su grasa rica en ácidos grasos omega-3, lo convierten en un alimento cardiosaludable.



Sardina

Sardina pilchardus
(Linnaeus, 1792)

Talla mínima de captura



La sardina es un típico **PESCADO AZUL** y, por tanto, contiene un alto porcentaje en grasa. Se caracteriza por ser una gran nadadora y de costumbres migratorias, siendo su carne muy sabrosa.

Se captura a lo largo de todo el año, aunque el máximo se alcanza en verano. Se pesca con arte de cerco y también con arte de enmalle.

Los principales puertos de descarga de sardina en nuestras costas son Isla Cristina, Punta Umbria, Cádiz, Caleta de Vélez y El Puerto de Santa María. A las lonjas de estos puertos llegan sobre todo, entre mayo y octubre.

Si consumimos sardinas que no alcanzan esta talla mínima impedimos que crezcan y se reproduzcan.



¿Sabías que...?

La sardina es una especie distinta a la "alacha". A pesar de que guardan cierto parecido, la alacha es menos grasa y con numerosas espinas largas y finas, presentando una línea amarilla que recorre su cuerpo longitudinalmente.

En la costa mediterránea es típico el consumo de las sardinillas asadas en las brasas ensartadas en cañas o espetos.

La sardina en arenque surgió como una forma de conservar las sardinillas. Estas eran arranchadas y saladas en banastas (cestos grandes de mimbres o madera delgadas y entretejidas) o tabales (pequeños toneles de madera).

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consumir pescados y mariscos de nuestras costas, y elegir la riqueza de una cultura artesanal.

Sardinias frescas en adobo

Ingredientes (para 4 personas)

1 kg de sardinias	50 g de escalonias o chalotas
25 g de azúcar	picadas
15 g de sal	1 cucharadita de pimienta negra
1 hoja de laurel	triturada
10 g de estragón	
1 dl de vinagre	
1 dl y 1/8 dl de aceite de oliva	
virgen extra	

Preparación

Se retiran las cabezas y las espinas de las sardinias y se limpian muy bien. Se prepara el adobo mezclando todos los ingredientes.

En una fuente honda se coloca una capa de sardinias, una de adobo y así sucesivamente hasta terminar, siendo la última capa de adobo. Se cubren con papel de plástico y se deja un día, como mínimo, en el frigorífico.

Se untan con mantequilla salada unas tostadas de pan y se disponen encima las sardinias.

Se acompañan con ensalada y juliana de verduras sazonadas con una vinagreta.

Valor Nutricional

La sardina ofrece muchas bondades nutricionales, ya que tiene excelente proteína, omega-3 y vitaminas antioxidantes (vitamina E). Si sumamos el maridaje de esta explosión de verduras y hortalizas con sus propiedades saludables que van desde componentes antioxidantes a anticancerígenos, con el código de colores de las verduras (verde, rojo, blanco, morado, naranja), tenemos en la mesa una bomba de salud.



Caballa del Sur

Scomber colias
(Linnaeus, 1758)

Talla mínima de captura



Esta especie es una representante indiscutible de los **PESCADOS AZULES** y uno de los pescados con mayor interés nutricional, por su alto contenido en grasa corporal y por los beneficios que aporta el ácido graso omega 3, ayudando a reducir el nivel de colesterol.

Presenta una fuerte estacionalidad, diferenciándose dos períodos de mayor volumen de pesca: julio-agosto y diciembre-enero.

Se captura principalmente con el arte de cerco. Los principales puertos de descarga son El Puerto de Santa María, Almería, Motril, Barbate, Estepona y Caleta de Vélez.

La talla mínima coincide con la edad de la madurez sexual y se establece para garantizar que la especie se reproduzca al menos una vez en su vida.

Como consumidores debemos apostar por el desarrollo de una pesca sostenible, rechazando la compra y consumo de especies que no han alcanzado la talla mínima reglamentaria.

¿Sabías que...?

La caballa del sur es, junto a la melva, una de las especies principales de la industria conservera de Andalucía.

Las conservas de caballa y melva de las denominaciones específicas “caballa de andalucía” y “melva de andalucía” son productos de elevada calidad, tanto por las materias primas empleadas como por su elaboración artesanal, caracterizados por el pelado manual del pescado.

Las conservas de caballa del sur de nuestras industrias conserveras, tiene reconocido un distintivo comunitario que avala su calidad: la IGP (Indicación Geográfica Protegida).

La caballa del sur (*scomber colias*) se diferencia morfológicamente de la caballa (*scomber scombrus*), también presente en nuestros mercados, por tener los ojos más pequeños y el vientre amarillo-plateado con numerosos puntos negros.

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consume pescados y mariscos de nuestras costas, y elige la riqueza de una cultura artesanal.



Caballa del sur con fritada de tomates y verduras

Ingredientes (para 4 personas)

4 caballas grandes	60 gr. de habas frescas
4 patatas	120 gr. salsa de tomate frito casero
100 gr. de judías verdes	Aceite de oliva virgen extra
8 espárragos trigueros	1 hoja de laurel
8 ajetes	Sal
2 zanahorias	Unos granos de pimienta
2 nabos	
60 gr. de guisantes frescos	

Preparación

Limpia las caballas y saca los lomos. Poner en molde redondo y marcar en una sartén unos dos minutos por cada lado. Terminar en horno a 180° C durante 4 minutos. Reservamos. Cortar las judías en juliana fina y cocer en agua salada hasta que estén en su punto. Reservamos. Repetir el proceso con las zanahorias (cortadas a lo largo y en láminas finas), con las habas, con los guisantes y el nabo. Reservar. Saltear los espárragos y los ajetes; reservar.

Cocer las patatas chascadas en agua con aceite de oliva, sal, pimienta y una hoja de laurel. Una vez cocidas, se pasan por el pasapurés, con una nuez de mantequilla y se pone a punto de sal. En el centro del plato y, sobre una base de salsa de tomate casera, se sitúa la caballa desmoldada.

En un lateral, disponer una quenelle de puré de patatas y a su lado el nabo, los guisantes y las habas. Sobre ellos dispondremos el resto de los ingredientes, envolviendo las judías verdes en la lámina de zanahoria y servir bien caliente.

Valor Nutricional

Dada las propiedades nutritivas de la caballa, este plato debería ser de consumo habitual en nuestra alimentación. Cabe destacar su alto contenido en omega-3, fibra dietética y, todo ello, mezclado con un cóctel de antioxidantes y otros compuestos bioactivos.



Chirla

Chamelea gallina
(Linnaeus, 1758)

Talla mínima de captura



Se trata de un molusco bivalvo presente en todo el litoral andaluz, siendo más frecuente su captura en el Golfo de Cádiz.

Se pesca durante todo el año, registrándose un mayor volumen de producción en los meses de verano. Se captura con rastro (arte que remueve el fondo recogiendo los moluscos y reteniéndolos en una especie de saco que deja salir el agua, barro o arena) y, especialmente, con el arte de draga hidráulica (extraen los moluscos mediante el empleo combinado de agua a presión y un artilugio con forma de cajón que va recolectando simultáneamente las especies).

Su **TALLA MÍNIMA DE CAPTURA** es de 2,5 cm, midiéndose el eje antero-posterior de la concha, que es el más largo. Los consumidores debemos evitar el consumo de chirlas que no alcancen este tamaño, cuyo fin es favorecer la reproducción de esta especie y la conservación de nuestros recursos pesqueros.

La chirla se ha consolidado como un ingrediente de gran versatilidad dentro de la gastronomía andaluza, gracias a su apreciado sabor, carácter saludable y cualidades nutritivas.

¿Sabías que...?

Existe en nuestra comunidad una importante flota dedicada a la captura de este molusco que descarga en los puertos de Isla Cristina, Punta Umbría y Sanlúcar de Barrameda, que garantiza su excelente calidad al amparo de la marca "Chirla del Golfo de Cádiz".

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consume pescados y mariscos de nuestras costas, y elige la riqueza de una cultura artesanal.

Cazuela de chirlas con gambas y arroz al toque de hierbabuena

Ingredientes (para 4 personas)

1 cebolla	1 taza de arroz bomba
2 dientes de ajos	Unas hebras de azafrán
1 pimienta verde de guisar	750 ml. de fumet
1 hoja de laurel	Aceite de Oliva Virgen Extra
1 vaso de vino blanco	Sal y perejil
500 gr. de chirlas	1 manojo de hierbabuena
400 gr. de gambas arroceras	1 chorreón de limón

Preparación

Picar muy fina la cebolla, el ajo, el laurel y el pimienta verde, para sofreírlo en una cazuela de barro o en una cacerola.

Se añaden las chirlas, después de lavarlas en el grifo y tenerlas en agua con sal para que suelten la arena que pudieran tener, añadir el vino blanco y dejar hasta que pierda el alcohol y se evapore la mayor parte de líquido a fuego alto. Seguidamente, se añade el azafrán y el arroz. Rehogar, añadir el caldo de pescado y el chorreón de limón. Salar al gusto, añadir el perejil y la hierbabuena y dejar todo a fuego alto unos 5 minutos y otros 10 minutos más a fuego bajo. Añadiremos las gambas en el último momento para que no se nos pasen. Dejar reposar.

NOTA

Las cazuelas son los recipientes de más tradición en nuestra cocina, su nombre encabeza un sin fin de recetas (cazuela de...), tan íntimamente ligadas a nuestro patrimonio culinario. Por su forma abierta, en la antigüedad todos comían fácilmente de ella, de ahí el conocido “cucharada y paso atrás”

Valor Nutricional

La combinación de marisco, molusco y cereales da un perfil nutricional muy saludable. Es preciso destacar el zinc de las chirlas, la proteína de la gamba y los hidratos de carbono del arroz, sin olvidar la grasa insaturada que proporciona el aceite de oliva virgen extra.



Gamba blanca

Parapenaus longirostris
(Lucas 1846)

Talla mínima de captura



Probablemente, la gamba blanca es el marisco más conocido en nuestra comunidad, donde existe una importante flota de altura dedicada a la pesca de gamba congelada y una flota artesanal que pesca la gamba fresca.

La flota de altura congeladora, cuyas embarcaciones se concentran en la provincia de Huelva, van equipadas con un sistema de congelación a bordo que garantiza la calidad de este producto congelado hasta que llega a puerto. Por su parte, la flota artesanal andaluza se dedica, utilizando las redes de arrastre, a la pesca de la gamba blanca fresca. Aunque este producto se desembarca en los dos caladeros andaluces (Golfo de Cádiz y Mar Mediterráneo), el mayor volumen de descarga se registra en los puertos de la provincia de Huelva.

La captura, comercialización y consumo de gambas con talla inferior, es decir, que no han entrado aún en su época de primera madurez sexual, provoca el descenso del número de ejemplares. Por este motivo, los consumidores debemos conocer cuáles son las tallas mínimas biológicas establecidas legalmente para rechazar el comercio y consumo de especies inmaduras.

La gamba blanca es cocinada de diversas maneras pero la más conocida es cocida. También es un ingrediente esencial en guisos, tortillas, ensaladas, etc...



¿Sabías que...?

Las gambas al cocerlas adquieren un color rojizo debido a que el calor rompe las proteínas y se liberan los pigmentos carotenoides que le dan ese color.

Existen otras especies de crustáceos muy importantes en nuestro litoral como la gamba roja de mayor tamaño (principalmente en Almería), y la quisquilla o camarón soldado que se desembarca principalmente en Motril.

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consume pescados y mariscos de nuestras costas, y elige la riqueza de una cultura artesanal.

Gamba blanca al pil pil

Ingredientes (para 4 personas)

600 gr. gamba blanca

1 pieza de guindilla

80 cl. aceite de oliva virgen
extra

3 cl. Brandy de Jerez

6 dientes de ajo (en láminas)

Sal, Perejil recién picado

C.S pimentón de la Vera

Preparación

En una cacerola, ponemos los ajos, la guindilla cortada y llevamos al fuego con un poco de aceite, podemos añadir más si tenemos ganas de mojar pan.

Cuando empiecen a dorarse los ajos, retiramos del fuego y añadimos el chorreón de brandy para que flambee.

A continuación, agregamos las gambas blancas salpimentadas, le damos un meneo y añadimos el pimentón, apagamos rápidamente para que no se nos queme. Sólo con el calor residual estarán hechas más que de sobra, porque deben quedar casi crudas por el interior para conservar su sabor a crustáceo.

Valor Nutricional

La sencillez no está reñida con las propiedades nutricionales saludables. Una receta de toda la vida que aporta proteína animal y grasa monoinsaturada, con el ajo y sus componentes bioactivos.



Urta o Hurta

Pagrus auriga
(Valenciennes, 1843)

La urta es un **PESCADO BLANCO** muy valorado comercialmente por su sabrosa carne.

Este pez vive en fondos duros de roca o conglomerado, alcanzando los 170 m de profundidad.

Posee entre 4 y 5 bandas rojas oscuras, alternándose estrechas y anchas, muy características y que diferencian bien a esta especie.

Se captura principalmente con artes de enmalle y palangre. Se trata de una de las principales especies de la flota artesanal del Golfo de Cádiz.

El período de mayor productividad de la especie abarca desde febrero hasta mediados de julio, descendiendo las capturas a partir de septiembre.

Los principales puertos andaluces de desembarque son Conil de la Frontera, Isla Cristina, Barbate, Rota y El Puerto de Santa María.

Su presentación más común en los mercados es fresco y entero. La forma de guisarlo más conocida es a la roteña; es decir, al horno sobre un lecho de hortalizas. Esta receta se popularizó a mediados del siglo pasado y hoy se ha convertido en una delicia gastronómica a la que se le consagra una fiesta a mediados de agosto en la localidad de Rota (Cádiz), declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional de Andalucía.



¿Sabías que...?

Suele confundirse con otras especies también muy sabrosas como el dentón, la sama o el pargo.

La urta capturada por la flota de palangre de Conil de la Frontera posee la marca "Pescados de Conil".

Históricamente a la urta se le consideraba bastina (pescado sin valor comercial), porque su consumo era casi exclusivamente de marengos con escasa salida comercial fuera del litoral gaditano y malagueño.

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consume pescados y mariscos de nuestras costas, y elige la riqueza de una cultura artesanal.

Urta a la roteña

Ingredientes (para 4 personas)

1 urta de unos 2 kg aprox.	¼ kg de jamón serrano
3 cebollas	½ cucharilla pequeña de nuez moscada rallada
3 pimientos verdes	c.s. de harina de trigo
4 dientes de ajo mondados	c.s de sal
3 hojas de laurel	c.s. de aceite de oliva virgen extra
5 tomates maduros	
1 vaso de brandy	

Preparación

Se filetea la urta, quitándole la cabeza y espinas para luego cortarla a trozos grandes y sazónarlos. Se pasan por harina y, a continuación, se fríen pero muy levemente. Reservar en una placa de horno.

Se cortan las cebollas, pimientos, ajos y tomates a tiras largas pero no excesivamente finas. Con estos ingredientes ya apañados y su correspondiente aceite se hace un sofrito a fuego lento, tapando la sartén donde se vaya a hacer, hasta que el pimiento y la cebolla estén tiernos.

Una vez hecho el refrito, se añade el brandy, la nuez moscada y el jamón cortado a tiras. Este fondo se vuelca sobre los trozos de urta, que están dispuesto en la placa, y se introduce al horno para que se haga a unos 190° C durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo ya estará el plato en su punto para servir.

Valor Nutricional

Esta es una forma saludable de cocinar el pescado, que aporta proteínas de calidad y minerales, entre los que destacan el hierro y yodo; acompañado de una guarnición rica en antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra.



Pargo o Bocinegro

Pagrus pagrus
(Linnaeus 1758)

Talla mínima de captura



Es un **PESCADO BLANCO** de excelente calidad, su carne es muy valorada. Resulta llamativo su color rosa-plateado, con una protuberancia característica sobre sus ojos. Vive en aguas relativamente profundas en invierno, encontrándose entre los 15-20 m en verano.

Se pesca con trasmallo y palangre, pero también puede ser capturado con otros artes de pesca como el arrastre.

Las capturas presentan un marcado carácter estacional, siendo muy abundantes en los meses de junio y agosto.

Es una especie común ya que está presente en todos los puertos pesqueros de nuestro litoral, siendo los principales Conil de la Frontera, Isla Cristina, Almería, Motril, Roquetas de Mar y El Puerto de Santa María.

Se trata de un pescado muy apreciado por la buena cocina, se suele preparar al horno, siendo su carne muy sabrosa.



¿Sabías que...?

El bocinegro capturado por la flota de palangre de Conil de la Frontera posee la marca "Pescados de Conil".

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consume pescados y mariscos de nuestras costas, y elige la riqueza de una cultura artesanal.

Pargo al horno

Ingredientes (para 4 personas)

1 kg. lomo de pargo	3 patatas medianas
2 guindillas	2 dientes de ajos
El zumo de un limón	1 ramito de perejil
1 vaso de aceite	
1 vaso de vino blanco	

Preparación

Limpia el pargo de escamas, vísceras y saca los lomos. Pela las patatas y las cortamos en rodajas finas. Las cocemos durante unos minutos. En una tartera disponemos un fondo de patatas. Colocamos los lomos y le ponemos los ajos fileteados, el perejil, el zumo del limón y el vino blanco junto con las guindillas. Salpimentamos y horneamos durante unos 20 min.

Valor Nutricional

Un plato de bajo aporte calórico, si la ración de patatas no es grande, como la que se propone. Proteína de calidad y grasa saludable. Muy adecuado para una dieta de control de peso.



Pulpo

Octopus vulgaris
(Cuvier 1797)

Talla mínima de captura

1 Kg/ud. 1 Kg/ud.



Golfo de Cádiz Mar Mediterráneo

El pulpo es un molusco cefalópodo, común en todo el litoral andaluz, vive en fondos rocosos y arenosos y su color es variable según dónde habite. Esta especie tiene tendencia a permanecer oculta para protegerse de sus múltiples enemigos y para atacar a sus presas.

Se pesca durante todo el año con arrastre, potera, nasa, y alcatruz. Los puertos con mayor volumen de capturas en el litoral suratlántico andaluz son Punta Umbría, El Puerto de Santa María y Conil de la Frontera; y en el Mediterráneo, Caleta de Vélez, Estepona y Fuengirola.

La talla reglamentaria de captura se establece generalmente por la longitud, pero en algunas especies, como es el caso del pulpo, la talla viene establecida por su peso.

Se puede comercializar fresco (cocido y sin cocer), congelado (cocido, crudo), y en conserva.

Hoy en día está muy generalizado su consumo por los altos valores gastronómicos que aporta a la cocina.

¿Sabías que...?

En Andalucía conviven tres especies de pulpo que se capturan y comercializan en nuestros mercados: el pulpo o pulpo roquero (*Octopus vulgaris*), el pulpo blanco o cabezón (*Eledone cirrosa*) y el pulpo almizclado (*Eledone moschata*), este último se conoce en Marbella y en la Línea de la Concepción como jediondo, por su olor característico.

La congelación favorece el ablandamiento de su carne.

En algunas zonas se deja secar al sol para luego consumirlo frito.

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consume pescados y mariscos de nuestras costas, y elige la riqueza de una cultura artesanal.



Pulpo a la Salobreña

Ingredientes (para 4 personas)

1 pulpo de 1.5 Kg	2 cucharaditas de pimentón
1 cebolla	Vinagre
3 tomates	Sal
4 ajos	Agua
1 guindilla	2 cucharadas de orégano

Preparación

Poner una olla con agua y sin sal a calentar. Cuando rompa a hervir, asustar el pulpo 3 veces (meter el pulpo y sacarlo así 3 veces), se deja cocer por espacio de unos 25 a 30 minutos aproximadamente con los tomates y la cebolla.

Cuando el pulpo esté cocido se le pone sal al agua y se deja enfriar en su propia cocción. Sacar el pulpo y cortarlo en trocitos pequeños. El tomate y la cebolla se trituran con el agua de la cocción.

En el mortero se majarán los ajos, la sal, guindilla, orégano, pimentón, un chorreoncito de vinagre y por último el aceite de oliva. Cuando todo este majado y el pulpo se lo incorporaremos a la olla donde está el caldo del pulpo.

Hervir unos minutos y poner a punto de sal.

Decorar con una ramita de perejil.

Valor Nutricional

El tomate, incorporado de pleno a la dieta mediterránea, tiene propiedades saludables reconocidas por su contenido en componentes bioactivos, en especial, licopeno. Si unimos al tomate las otras verduras crudas y la presencia de un molusco, el resultado es un plato con unas extraordinarias propiedades antioxidantes.



Merluza

Merluccius merluccius
(Linneaus 1758)

Talla mínima de captura



La merluza se engloba dentro de los **PESCADOS BLANCOS**, es decir, aquellos que tienen menos de un 2% de grasa. Su consumo ayuda a conseguir una dieta sana y equilibrada.

Es un pez oceánico, que no se acerca mucho a la costa, muy voraz, dinámico y agresivo, que come de todo. Hay que tener cuidado con sus dientes al manipularla, pues se clavan muy fácilmente.

Habita entre aguas o próxima al fondo, realizando migraciones circadianas (desciende al fondo durante el día y sube a la superficie durante la noche para alimentarse). Es la especie más abundante en nuestros mercados.

Se distribuye por el Mediterráneo y Atlántico, aunque es más abundante en la zona occidental de Andalucía; en el litoral gaditano y onubense. Se captura con artes de arrastre, enmalle y palangres de fondo. En los puertos de Isla Cristina, Ayamonte y El Puerto de Santa María se producen las mayores descargas. Las capturas tienen una cierta estacionalidad, produciéndose el máximo entre febrero y mayo-julio.

La merluza puede considerarse como la especie más popular de nuestros mercados, que está muy presente en las cocinas andaluzas. Se prepara con mucha facilidad: al vapor, cocida, grill, guisada, frita, al horno, etc.

¿Sabías que...?

Los ejemplares grandes reciben el nombre de "merluza o pescada", los de tamaño mediano "pescadilla" y los pequeños "pijota".

La merluza senegalesa o merluza negra que se pesca en las costas de África noroccidental, es una especie principal de la flota arrastrera andaluza que tiene en Cádiz su puerto base y de descarga, siendo su presencia por eso muy habitual en nuestros mercados.

En casi todos los pescados, al cocinarlos, (sobre todo los "blancos") podemos adivinar que está listo para comer cuando la espina empiece a separarse de la carne.

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consumir pescados y mariscos de nuestras costas, y elegir la riqueza de una cultura artesanal.



Merluza al ajillo con gulas

Ingredientes (para 4 personas)

1 Merluza de 1,5 kg
C.S. Sal
1 paquete de gulas
1 guindilla
4 dientes de ajo

Aceite de Oliva Virgen Extra
Vino blanco
Perejil

Preparación

Limpiamos la merluza y reservamos los lomos, aproximadamente 200 gr. de merluza por ración, por otro lado cortamos los ajos en láminas y doramos en el aceite junto a la guindilla, a continuación fundeamos las gulas en este aceite especiado; reservamos.

Marcamos la merluza en la sartén por la piel. Terminamos al horno con un chorreón de vino blanco. En un plato la ponemos de base y encima las gulas, espolvoreamos con perejil.

Valor Nutricional

Esta receta es rica en proteínas de alta calidad, proporcionas por la merluza y las gulas, sin gran cantidad de grasa. Debemos destacar la presencia del ajo, el comodín de nuestra cocina, el gran olvidado por sus propiedades saludables múltiples y con sólo la ingesta de un diente al día.



Langostino

Penaeus kerathurus
(Forskål, 1775)

Talla mínima de captura



Se trata de un crustáceo que alcanza hasta los 23 cm de longitud. Presenta unas bandas transversales muy características.

Vive en aguas poco profundas, entre los 5 y los 40 metros de profundidad, con fondos arenosos, y en zonas próximas a las desembocaduras de los ríos, en cuyos estuarios suelen penetrar las formas juveniles, como es el caso de la desembocadura del río Guadalquivir, localizada en el golfo de Cádiz.

Se captura con artes de arrastre y enmalle (trasmallo). Las principales capturas se producen durante los meses de abril a junio y de noviembre a diciembre, coincidiendo con la mayor demanda del producto.

Los puertos de Sanlúcar de Barrameda, Isla Cristina y Chipiona son los que presentan mayores descargas de langostino en Andalucía. Las capturas de esta especie en el litoral mediterráneo andaluz son prácticamente inexistentes.

TALLA MÍNIMA DE CAPTURA: 10 cm en el caladero Mediterráneo, medidos desde la punta del rostro hasta el extremo posterior de la cola.



¿Sabías que...?

El langostino de Sanlúcar de Barrameda es de reconocido prestigio dentro y fuera de Andalucía, y desde hace unos años dispone de marca propia "Langostino de Sanlúcar".

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consumir pescados y mariscos de nuestras costas, y elegir la riqueza de una cultura artesanal.

Langostino en salsa

Ingredientes (para 4 personas)

1 kg de langostinos
10 o 12 dientes de ajo
2 o 3 cebollas trituradas
4 o 5 hojas de laurel
2 guindillas

c.s. de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal

Preparación

Se colocan los langostinos en una cazuela de barro con la cebolla triturada, las hojas de laurel, los dientes de ajo machacados (sólo de un golpe con la maza), las guindillas y la sal. Todo en crudo, y con el aceite también crudo.

Se tapa y se deja cocer los langostinos a fuego lento -aproximadamente unos 10 minutos-. La salsa puede pasarse por el chino o dejarla entera.

Valor Nutricional

Muy apreciado por su alta calidad gastronómica, la carne del langostino nos aporta proteínas, y es baja en calorías, por tener poca grasa. Otros nutrientes destacados son el yodo, el fósforo, el selenio y el calcio, entre los minerales; y las vitaminas B12 y B3, entre las vitaminas. Por otro lado, su contenido en colesterol es elevado, lo que deberá ser tenido en cuenta en el caso de dietas especiales.



Coquina

Donax trunculus
(Linnaeus, 1758)

Talla mínima de captura



Se trata de un molusco bivalvo presente en todo el litoral andaluz, aunque es mucho más abundante en el litoral onubense, caracterizado por la presencia de playas de arena fina con escasa pendiente.

La coquina vive enterrada en la capa más superficial del sedimento, y su distribución abarca desde la orilla hasta los 15 metros de profundidad, aunque es en la franja de los 0 hasta los 4 metros donde alcanza sus máximas densidades.

La coquina es el segundo bivalvo en términos de captura en nuestras costas. Su exquisito sabor y fina textura hace que ocupe uno de los primeros puestos en lo que a precio se refiere.

Presenta una concha alargada y algo triangular, que facilita que pueda enterrarse con facilidad en la arena. Tiene una superficie lisa con una coloración muy variada, desde los tonos más claros, blancos o amarillentos, hasta los más oscuros en forma de colores violáceos.

Se captura con rastro desde embarcaciones o a pie mediante el uso del taladro o rastro, lo que requiere un enorme esfuerzo físico.

TALLA MÍNIMA DE CAPTURA: 2,5 cm en el golfo de Cádiz y mar Mediterráneo, medidos sobre la parte más larga de la concha.

Los consumidores debemos evitar el consumo de coquinas que no alcancen la talla mínima para permitir la reproducción y la conservación de la especie.



¿Sabías que...?

En el litoral de Huelva existen más de 200 mariscadores con licencia para su captura.

Existe una veda que prohíbe su captura en nuestro litoral durante los meses de mayo y junio.

Recuerda:

Respetar el tamaño mínimo legal y dejar que crezcan. Consume pescados y mariscos de nuestras costas, y elige la riqueza de una cultura artesanal.

Coquinas a la marinera

Ingredientes (para 4 personas)

¾ kg de coquinas	½ vaso de aceite de oliva virgen extra
1 cabeza de ajos	1 cucharilla de pimienta molida
2 copas de vino fino de manzanilla	1 cucharilla rasa de harina fina de trigo
3 hojas de laurel	
1 cucharada de tomate frito	

Preparación

Se lavan bien las coquinas y se comprueba que ninguna contenga fango en su interior antes de pasar a cocinarlas. Posteriormente, se echan en una cacerola sin agua y se llevan al fuego y, antes de que se abran del todo, se retirarán de la lumbre, se sacan de la cacerola y se reserva el líquido que han soltado, por si hiciera falta.

En una sartén honda se echa el aceite, las hojas de laurel y los ajos en rodajas. Se lleva al fuego y, cuando esté hecho el refrito, se añade el pimienta molida seguido rápidamente, para que éste no se queme, del vino y el tomate frito.

En este fondo se echan las coquinas, que ya están medio abiertas y se llevan al fuego nuevamente. Cuando terminen de abrirse del todo y se hayan mezclado bien con la salsa ya estará el plato a punto. No se le echa sal porque este tipo de marisco contiene bastante.

Valor Nutricional

Esta receta nos permite disfrutar del delicioso sabor de la coquina, pero también de sus múltiples beneficios. Y es que las coquinas contienen numerosos minerales, entre ellos potasio, fósforo, cobre, magnesio, yodo o calcio.

