



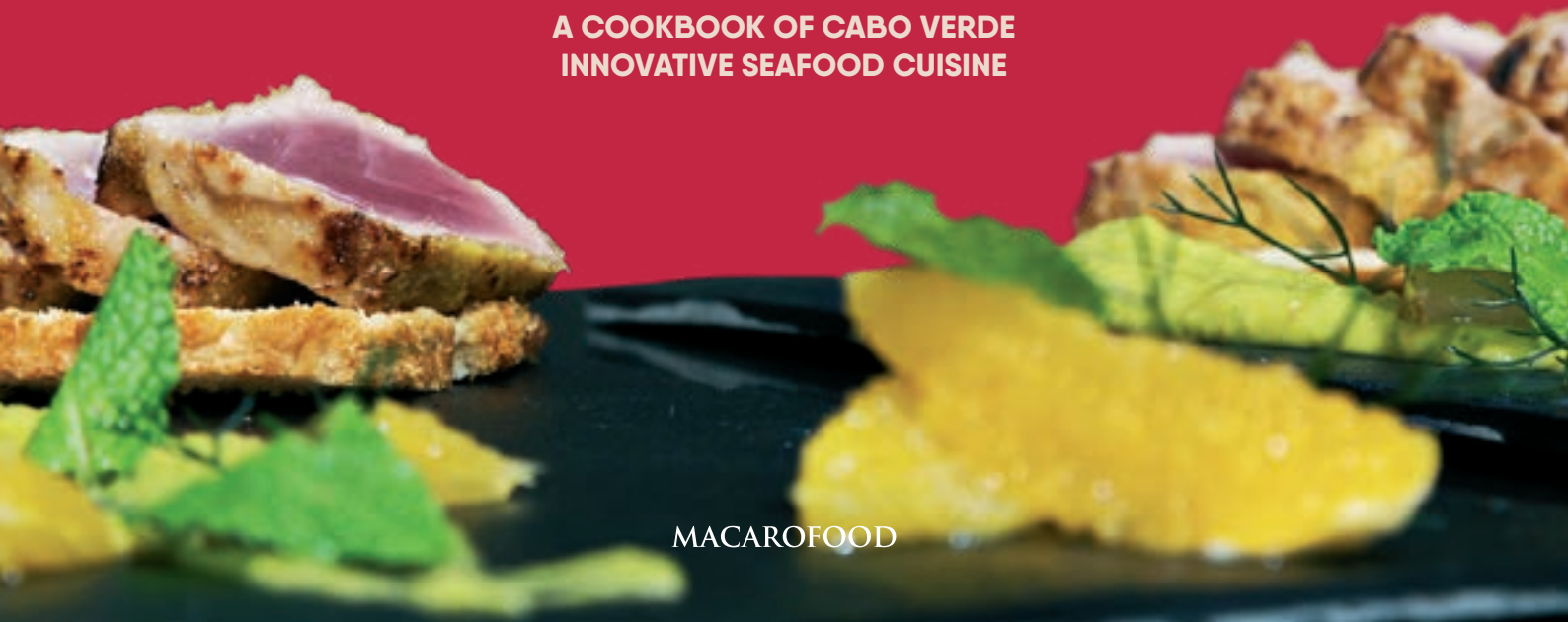
LIVRO DE RECEITAS

# INOVADORAS

DA COZINHA DO MAR  
DE CABO VERDE

RECETARIO DE COCINA MARINERA  
INNOVADORA DE CABO VERDE

A COOKBOOK OF CABO VERDE  
INNOVATIVE SEAFOOD CUISINE



MACAROFOOD

## Ficha técnica | Ficha técnica | Datasheet

© Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

© Textos | Text: Autores | Authors

© Receitas | Recetas | Recipes: Autores | Authors

© Fotos | Photos: Alexander Manykin, Tato Gonçalves (p. 95)

© Fotos de recursos pesqueiros | Fotos de recursos pesqueros |

Photos of fisheries resources:

A. Martins (pp. 6/64, 14, 22, 50, 53, 54, 56, 73, 74, 77, 146-147)

I. Gaztañaga (p. 30)

J.A. González (pp. 63, 66, 82-83, 124-125)

### Coordenação geral e estrutura de conteúdos | Coordinación general y estructura de contenidos | General coordination and structure of contents

José A. González (ULPGC) & Filomena Ribeiro (EHTCV)

### Autoria da informação técnico-científica | Autoría de la información científico-técnica | Authorship of the scientific-technical information

José A. González, Filomena Ribeiro, Albertino Martins, Nuno Almeida, José M. Lorenzo, Evandro Lopes, Sandra Correia, Carlos A. Monteiro, Carina Pires & Iñaki Gaztañaga

### Autoria das receitas gastronómicas | Autoría de las recetas gastronómicas | Authorship of gastronomic recipes

EHTCV - Cláudia Neves, Ângela Ferreira, Amílcar Lopes, Aleida Moreira, Éder Cardoso, Hélder Martins

Restaurante O Poeta - Carlos Monteiro, Sandra Cabral, Avinash Daswani

Restaurante Bica d'Areia - Nádía Castelo Branco, Benedita Pereira

Hotel Oásis Praiamar- Juan Carlos Guerra

### Composição e desenho gráfico | Composición y diseño gráfico | Composition and graphic design

El Conejo Blanco S.L., Las Palmas de Gran Canaria

### Impressão | Impresión | Print

Litografía San José, S.L., Las Palmas de Gran Canaria

### Tradução | Traducción | Translation

Maria Cândida Gonçalves, com apoio de | con apoyo de | assisted by Filomena Ribeiro (EHTCV) & José A. González (ULPGC)

### Referência bibliográfica | Referencia bibliográfica | Bibliographic reference

González, J.A., F. Ribeiro, A. Martins, N. Almeida, S. Correia, J.M. Lorenzo, E. Lopes, C.A. Monteiro, C. Pires, I. Gaztañaga, C. Neves, Â. Ferreira, A. Lopes, A. Moreira, É. Cardoso, H. Martins, N. Castelo Branco, B. Pereira, A. Daswani, C. Monteiro, S. Cabral & J.C. Guerra, 2019. Livro de Receitas Inovadoras da Cozinha do Mar de Cabo Verde / Recetario de Cocina Marinera Innovadora de Cabo Verde / A Cookbook of Cabo Verde Innovative Seafood Cuisine. INTERREG V-A MAC 2014-2020 - MACAROFOOD (MAC/2.3d/015). Las Palmas de Gran Canaria, 152 pp..

ISBN 978-84-09-16955-9

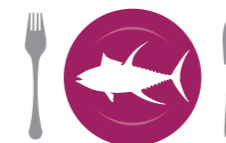
Depósito Legal GC 688-2019

# LIVRO DE RECEITAS INOVADORAS

## DA COZINHA DO MAR DE CABO VERDE

### RECETARIO DE COCINA MARINERA INNOVADORA DE CABO VERDE

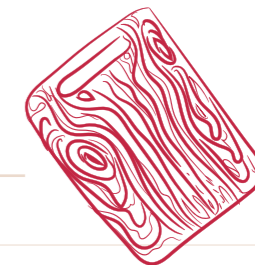
### A COOKBOOK OF CABO VERDE INNOVATIVE SEAFOOD CUISINE



MACARO FOOD  
ciencia & gastronomía



# Índice | Índice | Contents



Prólogo	7
Prólogo	9
Foreword	11
<b>Prefácio</b>	<b>15</b>
Prefacio	17
Preface	19
<b>Agradecimentos</b>	<b>23</b>
Agradecimientos	25
Acknowledgments	27
<b>O projeto MACAROFOOD e seu Livro de Receitas inovadoras</b>	<b>31</b>
El proyecto MACAROFOOD y su Recetario innovador	37
The MACAROFOOD Project and its innovative Cookbook	43
<b>Principais peixes e mariscos de Cabo Verde com interesse gastronómico</b>	<b>51</b>
Principales peces y mariscos de Cabo Verde con interés gastronómico	61
Main fishes and shellfishes from Cabo Verde of gastronomic interest	71
<b>Mariscos 54</b>   Mariscos 64   Shellfishes 73	
<b>Peixes bentónicos 55</b>   Peces bentónicos 65   Benthic fishes 75	
<b>Peixes pelágicos costeiros 58</b>   Peces pelágicos costeros 68   Coastal pelagic fishes 78	
<b>Peixes pelágicos oceânicos 59</b>   Peces pelágicos oceánicos 69   Oceanic pelagic fishes 78	
<b>Oportunidades e desafios 59</b>   Oportunidades y retos 69   Opportunities and challenges 79	

<b>Algumas receitas inovadoras da cozinha do mar de Cabo Verde</b>	<b>83</b>
Algunas recetas innovadoras de la cocina marinera de Cabo Verde	83
Some innovative recipes of the seafood cuisine of Cabo Verde	83
<b>Anexos</b>	<b>125</b>
Anexos	125
Annexes	125
<b>Produtos da pesca valorizados neste Livro de Receitas</b>	<b>126</b>
Productos pesqueros valorizados en este Recetario	128
Fishery products valorised in this Cookbook	130
<b>Características do peixe indicadoras da sua frescura</b>	<b>132</b>
Características del pescado indicadoras de su frescura	134
Typical indicators of fish freshness	136
<b>Efeitos benéficos do consumo de produtos haliêuticos</b>	<b>138</b>
Efectos beneficiosos del consumo de productos pesqueros	140
Nutritional benefits of fishery products	142
<b>Bibliografia</b>	<b>144</b>
Bibliografía	144
References	144

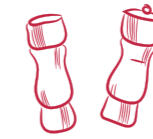




## Prólogo

## Prólogo

## Foreword



A Universidade de Las Palmas de Gran Canaria sente-se muito honrada em coordenar o Projeto MACAROFOOD sobre “Valorização de produtos marinhos da Macaronésia: turismo, gastronomia e formação profissional”.

MACAROFOOD (MAC/2.3d/015) recebeu cofinanciamento FEDER da União Europeia no âmbito do Programa de Cooperação Territorial INTERREG V-A Madeira-Açores-Canárias (MAC) 2014-2020. O Projeto enquadra-se no eixo de melhoria da competitividade das pequenas e médias empresas (PMEs) e, mais concretamente, na prioridade de apoio à capacidade das PME para crescer nos mercados (regional, nacional e internacional) e nos processos de inovação.

O objetivo geral deste Projeto é a criação de sinergias entre a Ciência e a Gastronomia que dinamizem os fluxos de informação TIC, para agregar valor aos recursos marinhos e promover um turismo de excelência, assim como a criação de uma rede de boas práticas sustentáveis e alianças entre a pesca artesanal e a hotelaria, para melhorar a sua visibilidade e inserção nos mercados.

Para a Instituição constitui uma grande satisfação contar com parceiros da craveira da Universidade de La Laguna, da Secretaria Regional de Agricultura e Pescas da Madeira, da Câmara Municipal do Funchal, do Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (atualmente Instituto do Mar, IMar), da Universidade de Cabo Verde, da Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde e da Agência para o Desenvolvimento Empresarial e a Inovação – ADEI (instituição extinta em 2016) e atualmente substituída pelo Instituto de Apoio e Promoção Empresarial – Pro Empresa. O âmbito geográfico de MACAROFOOD é, portanto, Canárias, Madeira e Cabo Verde. É nosso desejo, em futuros projetos sobre esta temática, seguir incorporando sócios que agreguem mais-valias às propostas.





O Projeto MACAROFOOD tem um carácter eminentemente inovador, com um grande valor agregado de cooperação. Não temos dúvidas sobre o grande impacto que conseguirá este “Livro de receitas inovadoras da cozinha do mar de Cabo Verde”, receitas criativas, valorizadas técnica, científica e socialmente, que contribuirá para a qualidade e segurança alimentar de nacionais, visitantes e turistas. O Livro de Receitas contém uma grande componente de divulgação científica, reúne informações úteis para profissionais, restauradores, hoteleiros, gastrónomos e para o grande público.

Para esta Universidade também constitui motivo de orgulho que o seu Centro Cultural “Ciência & Gastronomia” tenha colaborado assessorando na elaboração da estrutura e conteúdos desta obra.

Para concluir, desejo felicitar os nossos sócios e as equipas participantes (cientistas, técnicos, pessoal de apoio, empresários, cozinheiros, fotógrafos e designers gráficos) que tornaram possível este magnífico Livro de Receitas do Mar valorizado. Recomendo vivamente a leitura e a degustação das receitas gastronómicas sugestivas e criativas aqui desenvolvidas e ilustradas.

Las Palmas de Gran Canaria (Canárias) e Cidade da Praia (Cabo Verde), outubro de 2019.

**Rafael Robaina**

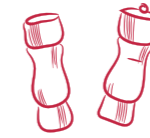
Reitor da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria



## Prólogo

## Prólogo

## Foreword



La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se siente muy honrada de coordinar el Proyecto MACAROFOOD sobre “Valorización de productos marinos de la Macaronesia: turismo, gastronomía y capacitación profesional”.

MACAROFOOD (MAC/2.3d/015) ha recibido cofinanciación FEDER de la Unión Europea en el marco del Programa de Cooperación Territorial INTERREG V-A Madeira-Azores-Canarias (MAC) 2014-2020. El Proyecto se encuadra en el eje de mejora de la competitividad de las pymes y, más concretamente, en la prioridad de apoyo a la capacidad de las pymes para crecer en los mercados (regionales, nacionales e internacionales) y en los procesos de innovación.

El objetivo general de este Proyecto es la generación de sinergias entre Ciencia y Gastronomía que dinamicen flujos de información TIC, para añadir valor a los productos marinos e impulsar un Turismo de excelencia, así como la creación de una red de buenas prácticas sostenibles y alianzas entre pesca artesanal y hostelería/hotelaría, para mejorar su visibilidad e inserción en los mercados.

Para la Institución supone una gran satisfacción contar con socios de la talla de la Universidad de La Laguna, la Secretaria Regional de Agricultura e Pescas de Madeira, la Câmara Municipal do Funchal, el Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (actualmente Instituto do Mar, IMar), la Universidade de Cabo Verde, la Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde y la Agência para o Desenvolvimento Empresarial e a Inovação – ADEI (instituição extinta em 2016) y actualmente sustituida por el Instituto de Apoio e Promoção Empresarial – Pro Empresa. El ámbito geográfico de MACAROFOOD es, por tanto, Canarias, Madeira y Cabo Verde. Es nuestro deseo, en futuros proyectos sobre esta temática, seguir incorporando socios que aporten plusvalías a las propuestas.







El Proyecto MACAROFOOD tiene un carácter eminentemente innovador, con un gran valor añadido de cooperación. No tenemos duda alguna sobre el gran impacto que logrará este “Recetario de cocina marinera innovadora de Cabo Verde”, libro de recetas creativas, valorizado científica, técnica y socialmente, que contribuirá a la calidad y seguridad alimentaria de nacionales, visitantes y turistas. El Recetario contiene un elevado componente de divulgación científica y atesora informaciones útiles para profesionales, restauradores, hoteleros, gastrónomos y gran público.

Para esta Universidad también es motivo de orgullo que su Aula Cultural “Ciencia & Gastronomía” haya colaborado asesorando en la elaboración de la estructura y contenidos de esta obra.

Para concluir, deseo felicitar a nuestros socios y a los equipos participantes (científicos, técnicos, personal de apoyo, empresarios, cocineros, fotógrafos y diseñadores gráficos) que han hecho posible este magnífico recetario marinero valorizado. Recomiendo encarecidamente la lectura y el disfrute de las sugerentes y creativas recetas gastronómicas aquí desarrolladas e ilustradas.

En Las Palmas de Gran Canaria (Canarias) y en Praia (Cabo Verde), octubre de 2019.

**Rafael Robaina**

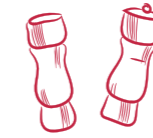
Rector de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



## Prólogo

## Prólogo

## Foreword



The University of Las Palmas de Gran Canaria feels much honoured to coordinate the MACAROFOOD Project on “Valorisation of fishery products from Macaronesia: tourism, gastronomy and training”.

MACAROFOOD Project (MAC/2.3d/015) has received FEDER co-financing from the European Union under the Territorial Cooperation Programme INTERREG Madeira-Açores-Canarias (MAC) 2014-2020. This project is a part of the strategy to improve the competitiveness of small and medium-sized enterprises (SMEs) and, more specifically, to support the capacity of SMEs to grow in markets (at regional, national and international levels) and in innovation processes.

The general objective of this Project is to create synergies between Science and Gastronomy, to stimulate IT information flows, to add value to marine products, to promote high quality tourism, and to create a network of sustainable good practices and alliances between artisanal fishing and hotel business in order to improve their visibility and insertion in markets.

Our Institution is very pleased to collaborate with distinguished partners such as the University of La Laguna, the Regional Secretariat of Agriculture and Fisheries of Madeira, the Municipality of Funchal, the National Institute for Fisheries Development – Cabo Verde (currently Instituto do Mar, IMar), the University of Cabo Verde, the School of Hotel Industry and Tourism of Cabo Verde, and the former Agency for Business Development and Innovation – ADEI (institution extinct in 2016) and currently replaced by Institute for Business Support and Promotion, Pro-Empresa). The geographical scope of MACAROFOOD is, therefore, the Canary Islands, Madeira, and Cabo Verde. Therefore, it is our desire to continue integrating, in our future projects on this subject, more partners that add surplus value to our proposals.





The MACAROFood Project is highly innovative, with a great surplus value of cooperation. We have no doubt about the great impact of this cookbook of Cabo Verde innovative seafood cuisine. This creative book has been valued scientifically, technically and socially, so it will contribute to food quality and safety for nationals, visitors, and tourists. It contains a large component for scientific dissemination that gathers useful information for professionals, restaurateurs, hoteliers, gourmets and the public at large.

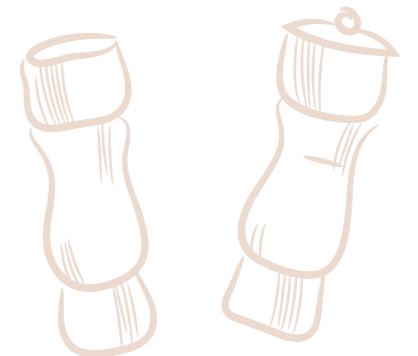
We are also proud of the contribution given by our Cultural Centre “Science & Gastronomy” in advising on the elaboration of the structure and contents of this work.

To conclude, I would like to congratulate our partners and the participating teams (scientists, technicians, support staff, entrepreneurs, cooks, photographers and graphic designers), who have made this magnificent and valuable cookbook possible. I highly recommend reading and enjoying the suggestive and creative gastronomic recipes here developed and illustrated.

Las Palmas de Gran Canaria (Canary Islands) and Praia City (Cabo Verde), October 2019.

**Rafael Robaina**

Rector of the University of Las Palmas de Gran Canaria







## Prefácio

## Prefacio

## Preface



Existem desafios que, pela sua originalidade e bom gosto, se transformam em delícias irrecusáveis.

Exemplo disso, aquele que nos foi gentilmente proposto pelo professor Doutor José Antonio González, investigador da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria e coordenador geral do Projeto MACAROFood (Programa de PO MAC 2014-2020 de Cooperação na Macaronésia), tendo como base a valorização dos produtos de Pesca, Gastronomia e Turismo que pôde constatar in loco a resposta imediata dos nossos profissionais nas áreas da Cozinha (formadores, assistentes, monitores e chefes) ao seu desafio, traduzida num arregaçar de mangas coletivo e consequente mergulho apaixonado na elaboração de novas receitas, muitas vezes inspiradas nos próprios locais de origem e/ou residência dos seus criadores.

Eis como um conjunto de profissionais abraçou este projeto de corpo e alma.

Sem segredos nem truques, os nossos protagonistas recorreram simplesmente a produtos e ingredientes típicos do quotidiano destas ilhas afortunadas, acrescentando-lhes um toque mais moderno, mais ousado.

O resultado: um conjunto de receitas que revisitam iguarias conhecidas e muito apreciadas por todos os cabo-verdianos e amantes da gastronomia nacional de uma forma totalmente inovadora e criativa demonstrando, por um lado, a extraordinária qualidade e potencial dos nossos jovens profissionais e, por outro, a excepcional qualidade e riqueza dos nossos produtos.





Estamos convictos que o prazer de ler este livro só será superado pelo prazer de experimentar as suas receitas que tão generosamente aqui são partilhadas.

Acreditamos também que esta pequena obra encerra em si mesma a trilogia cabo-verdiana: as Ilhas, o Homem e o Mar.

Cidade da Praia, Cabo Verde, 30 de maio de 2019.

**Fernando Cruz**

Administrador Executivo da Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV)



## Prefácio

## Prefacio

## Preface



Existen retos que, por su originalidad y buen gusto, se transforman en delicias inexcusables.

Ejemplo de ello, aquello que nos fue gentilmente propuesto por el Doctor José Antonio González, investigador asociado de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y coordinador general del Proyecto MACAROFOD (Programa PO MAC 2014-2020 de Cooperación en la Macaronesia), teniendo como base la valorización de los productos de la Pesca, la Gastronomía y el Turismo que puede constatar in situ la respuesta inmediata de nuestros profesionales en las áreas de Cocina (formadores, asistentes, monitores y cocineros) a su reto, traducida en un arremangarse de mangas colectivo y consecuente buceo apasionado en la elaboración de nuevas recetas, muchas veces inspiradas en los propios lugares de origen y/o residencia de sus creadores.

Así fue como un conjunto de profesionales abrazó este proyecto en cuerpo y alma.

Sin secretos ni trucos, nuestros protagonistas recurrieron simplemente a productos e ingredientes típicos de la vida cotidiana de estas islas afortunadas, añadiéndoles un toque más moderno, más osado.

El resultado: un conjunto de recetas que revisan delicias conocidas y muy apreciadas por todos los caboverdianos y amantes de la gastronomía nacional de una forma totalmente innovadora y creativa demostrando, por un lado, la extraordinaria calidad y potencial de nuestros jóvenes profesionales y, por otro lado, la excepcional calidad y riqueza de nuestros productos.





Estamos convencidos de que el placer de leer este libro sólo será superado por el placer de probar/degustar sus recetas que tan generosamente aquí se comparten.

Creemos también que esta pequeña obra encierra en sí misma la trilogía caboverdiana: las Islas, el Hombre y el Mar.

Ciudad de Praia, Cabo Verde, 30 de mayo de 2019.

**Fernando Cruz**

Administrador Ejecutivo de la Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV)



## Prefácio

## Prefacio

## Preface



Some challenges become irrefutable delights for their creativity and good taste.

A case in point is this project geared towards the valorisation of Fishery, Gastronomy and Tourism products, which was kindly presented to the School of Hotel Business and Tourism (EHTCV) by Professor José Antonio González, PhD, research associate at University of Las Palmas and general coordinator of the Project MACAROFOOD (Interreg V-A – Spain-Portugal (Madeira-Açores-Canarias) – Territorial Co-operation Programme 2014-2020). This challenge had a prompt response from our trainers, assistants, monitors and chefs, who started to work together, deeply committed to the preparation of new recipes, often inspired by the places of origin and/or residence of their creators.

This is how a group of professionals got involved in this project with heart and soul.

Without secrets or tricks, our protagonists simply used the products and ingredients typical of the daily life of these lucky islands, adding a more modern, bolder touch.

The result of this undertaking was a set of recipes that revisit delicacies known and much appreciated by all Cabo Verdeans and lovers of national cuisine, in a totally innovative and creative way, demonstrating not only the extraordinary quality and potential of our young professionals but also the exceptional quality and richness of our products.





We are convinced that the pleasure of reading this book will only be surpassed by the pleasure of experiencing the recipes that are so generously shared here.

We also believe that this little work contains in itself the Cabo Verdean trilogy: the Islands, the Man and the Sea.

Praia, Cabo Verde, May 30, 2019.

**Fernando Cruz**

Executive Director of the School of Hotel Business and Tourism of Cabo Verde (EHTCV)







## Agradecimentos

## Agradecimientos

## Acknowledgements



Os autores dos textos e imagens técnico-científicos deste livro de receitas gastronómicas inovadoras ou criativas do projeto MACAROFOOD desejam expressar o seu mais sincero agradecimento e reconhecimento:

À Parceria do Projeto (sobretudo à Universidade de Las Palmas de Gran Canaria e à Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde), às equipas de investigadores e ao pessoal de apoio do MACAROFOOD. Em particular, a professora doutora Carmen M. Hernández Cruz, membro do Macarofood ULPGC e uma ótima cozinheira, que aconselhou e esclareceu muitas questões culinárias.

Às pequenas e médias empresas (PMEs) que participaram nesta tarefa do Projeto e colaboraram na elaboração deste livro de receitas, em particular: Restaurante O Poeta, Restaurante Bica d'Areia, Hotel Oásis Praiamar, Marbello Produtos do Mar, Lda., Remarpes, Lda., Sopromar, Lda., Macremar, Lda., Alexander Manykin Photography e a Maria Cândida Gonçalves, em Cabo Verde; Yoalca Canarias S.L., chefe Antonio Rodríguez e equipa (restaurante La Marisma) e Tato Gonçalves (fotógrafo), nas Canárias. Um agradecimento especial a Alex Manykin pela sua disponibilidade e excelente trabalho.

A nossa sincera gratidão vai também para Nádía Castelo Branco e para Avinash Daswani pelo seu apoio e sua disponibilidade, mas sobretudo pelo seu excelente trabalho na conceção de várias receitas e na dinamização dos trabalhos nos restaurantes Bica d'Areia e O Poeta, respetivamente.

À Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV), a toda sua equipa, em especial ao Presidente do Conselho de Administração, Dr. Sérgio Sequeira, e ao Administrador Executivo, Dr. Fernando Cruz, pelos cuidados e pelo grande desempenho. Um agradecimento especial ao Dr. Virgílio Évora e aos chefes Cláudia Neves, Ângela







Ferreira, Amílcar Lopes, Aleida Moreira, Éder Cardoso e Hélder Martins. O imenso trabalho de coordenação em Santiago e coragem da nossa coautora, a Dra. Filomena Ribeiro, Administradora Não Executiva da EHTCV, tem sido absolutamente crucial.

A nossa gratidão também vai para a anterior PCA da EHTCV, a Dra. Nádia Firmino.

Ao Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (INDP) (atualmente Instituto do Mar, IMar) e à Universidade de Cabo Verde (Uni-CV), os nossos parceiros fiéis e estratégicos destes últimos quinze anos. Em particular aos nossos colegas coautores dos departamentos de Investigação Haliêutica (INDP) e de Engenharia e de Ciências do Mar (Uni-CV), que contribuíram com grande entusiasmo nos textos e imagens deste livro.

À Pro-Empresa (Instituto de Apoio e Promoção Empresarial) pelo seu apoio. Neste caso, expressamos também o nosso desejo para que este livro de receitas inovadoras e valorizadas preste como mais um ponto de partida, para facilitar o empreendedorismo e o emprego dos jovens cabo-verdianos nos sectores da restauração, a hotelaria e peixaria, com recurso nos muitos variados mariscos e peixes fornecidos pelo mar de Cabo Verde. Um agradecimento especial a Dra. Carina Pires.

Ao pessoal dos órgãos de gestão e secretariado do Programa de Cooperação Territorial Interreg V-A Madeira-Açores-Canárias (MAC) 2014-2020.

Ao Centro Cultural Ciência e Gastronomia da Vice-Reitoria de Cultura e Sociedade da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria, por seu apoio na divulgação desses trabalhos e por nos “emprestar” alguns de seus membros.



## Agradecimentos

## Agradecimientos

## Acknowledgements



Los autores de los textos e imágenes científico-técnicas de este recetario gastronómico innovador o creativo del proyecto MACAROFOOD desean expresar su más sincero agradecimiento y reconocimiento a:

Partenariado del Proyecto (sobre todo a la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y a la Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde), a los equipos de investigadores y al personal de apoyo do MACAROFOOD. En particular, a la profesora Dra. Carmen M. Hernández Cruz, miembro de Macarofood ULPGC y gran cocinera, que ha asesorado y aclarado numerosas dudas culinarias.

Las PYMEs que participaron en esta tarea del Proyecto y colaboraron en la elaboración de este recetario, en particular: Restaurante O Poeta, Restaurante Bica d'Areia, Hotel Oásis Praiaamar, Marbello Produtos do Mar Lda., Remarpes Lda., Sopromar Lda., Macremar Lda., Alexander Manykin Photography y a Maria Cândida Gonçalves, en Cabo Verde, Yoalca Canarias S.L., chef Antonio Rodríguez y equipo (restaurante La Marisma) y Tato Gonçalves (fotógrafo), en Canarias. Un agradecimiento especial para Alex Manykin por su disponibilidad y excelente trabajo.

Nuestra sincera gratitud también es para Nádia Castelo Branco y para Avinash Daswani por su apoyo y su disponibilidad, aunque sobre todo por su excelente trabajo en la concepción de varias recetas y en la dinamización de las tareas en los restaurantes Bica d'Areia y O Poeta, respectivamente.

La Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV), a todo su equipo, en especial al Presidente del Consejo de Administración, Dr. Sérgio Sequeira, y al Administrador Ejecutivo, Dr. Fernando Cruz, por las atenciones y por el gran desempeño. Un agradecimiento especial al Dr. Virgílio Évora y a los cocineros Cláudia Neves, Ângela Ferreira, Amílcar Lopes, Aleida Moreira, Éder Cardoso y Hélder Martins. El imenso trabajo de coordinación en





Santiago y el coraje de nuestra coautora, la Dra. Filomena Ribeiro, Administradora No-Ejecutiva de la EHTCV, ha sido absolutamente crucial.

Nuestra gratitud también va para la anterior PCA de la EHTCV, la Dra. Nádia Firmino.

El Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (INDP) (actualmente Instituto do Mar, IMar) y la Universidade de Cabo Verde (Uni-CV), nuestros socios fieles y estratégicos de estos últimos quince años. En particular a nuestros colegas coautores de los departamentos de Investigación Pesquera (INDP) y de Ingeniería y de Ciencias del Mar (Uni-CV), que contribuyeron con gran entusiasmo en los textos e imágenes de este libro.

Pro-Empresa (Instituto de Apoio e Promoção Empresarial) por su apoyo. En este caso, expresamos también nuestro deseo para que este libro de recetas innovadoras y valorizadas tenga utilidad como un nuevo punto de partida, para facilitar el emprendimiento y el empleo de los jóvenes cabo-verdianos en los sectores de la restauración, la hotelería y la pescadería, con base en los muchos y variados mariscos y pescados proporcionados por el mar de Cabo Verde. Un agradecimiento especial a la Dra. Carina Pires.

Al personal de los órganos de gestión y secretariado del Programa de Cooperación Territorial Interreg V-A Madeira-Açores-Canarias (MAC) 2014-2020.

Al Aula Cultural Ciencia y Gastronomía del Vicerrectorado de Cultura y Sociedad de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, por su apoyo en la difusión de estos trabajos y “prestarnos” a algunos de sus miembros.



## Agradecimentos

## Agradecimientos

## Acknowledgements



The authors of the scientific-technical texts and images of this book of innovative or creative gastronomic recipes of the MACAROFOOD project wish to express their sincere thanks and acknowledgment to the following institutions and individuals:

The Project Partners, namely the University of Las Palmas de Gran Canaria and the School of Hotel Industry and Tourism of Cabo Verde (EHTCV), the research teams and support staff of MACAROFOOD. In particular, to Professor Dr. Carmen M. Hernández Cruz, a member of Macarofood ULPGC and a great cook, who has advised and clarified many culinary questions.

To the small and medium enterprises (SMEs) that participated in this task of the Project and collaborated in the elaboration of this cookbook, in particular: O Poeta Restaurant, Bica d'Areia Restaurant, Oásis Praiamar Hotel, Marbello Produtos do Mar, Lda., Remarpes, Lda., Sopromar, Lda., Macremar, Lda., Alexander Manykin Photography and Maria Cândida Gonçalves, in Cabo Verde; to Yoalca Canarias SL, chef Antonio Rodríguez and his team (La Marisma restaurant), and Tato Gonçalves (photographer) in the Canary Islands. Special thanks to Alex Manykin for his availability and excellent work.

Our sincere gratitude also goes to Nádia Castelo Branco and Avinash Daswani for their support and availability, but above all for their excellent work in designing various recipes and revitalizing the work in the restaurants Bica d'Areia and O Poeta, respectively.

The entire team of the School of Hotel Industry and Tourism of Cape Verde (EHTCV), in particular the Chairman of the Board of Directors, Dr. Sérgio Sequeira, and the Executive Director, Dr. Fernando Cruz, for their care and





great performance. Special thanks to Dr. Virgílio Évora and to chefs Cláudia Neves, Ângela Ferreira, Amílcar Lopes, Aleida Moreira, Éder Cardoso and Hélder Martins. The immense coordination work in Santiago and the courage of our co-author, Dr. Filomena Ribeiro, Non-Executive Director of the EHTCV, have been absolutely crucial.

Our gratitude also goes to the previous EHTCV PCA, Dr. Nádia Firmino.

The National Institute of Fisheries Development (INDP) (currently Instituto do Mar, IMar) and the University of Cabo Verde (Uni-CV) have been our faithful and strategic partners for the last fifteen years. In particular, our co-authors from the Department of Fisheries Research (INDP) and the Department of Engineering and Marine Sciences (Uni-CV), have contributed enthusiastically to the development of the texts and images in this book.

Pro-Empresa (Institute for Business Support and Promotion) has given unfailing support. In this case, we also express our desire that this innovative and valued cookbook should be a starting point to facilitate entrepreneurship and employment of young Cabo Verdeans in the sectors of catering, hotel industry and fishery. Special thanks to Dr. Carina Pires.

To the personnel of the management and secretariat bodies of the Interreg V-A Territorial Cooperation Programme Madeira-Açores-Canarias (MAC) 2014-2020.

To the Cultural Centre “Science and Gastronomy” of the Vice-Rectorate for Culture and Society of the University of Las Palmas de Gran Canaria, for its support in the dissemination of these works and “for lending” us to some of its members.



## O projeto MACAROFOOD e seu Livro de Receitas Inovadoras

El proyecto MACAROFOOD y su Recetario innovador

The MACAROFOOD project and its innovative cookbook



### O projeto MACAROFOOD

O projeto de cooperação MACAROFOOD (MAC/2.3d/015) sobre “Valorização de produtos marinhos da Macaronésia: turismo, gastronomia e capacitação profissional”, cofinanciado pelo FEDER da União Europeia através do Programa de Cooperação Territorial INTERREG V-A Madeira-Açores-Canárias (MAC) 2014 – 2020, está a ser executado durante 2017 – 2020.

Os parceiros de MACAROFOOD são, pelas Canárias, a Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) (coordenador), que assume a direção técnico-científica geral e o plano financeiro em Cabo Verde, e a Universidad de La Laguna (ULL); na Madeira, a Direção Regional das Pescas (DRP) e a Câmara Municipal do Funchal, através da Estação de Biologia Marinha do Funchal (EBMF); em Cabo Verde, o Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (INDP) (atualmente Instituto do Mar, IMar), a Universidade de Cabo Verde (Uni-CV), através da Faculdade





de Engenharia e de Ciências do Mar, a Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV) e a Agência para o Desenvolvimento Empresarial e a Inovação – ADEI (instituição extinta em 2016) e atualmente substituída pelo Instituto de Apoio e Promoção Empresarial – Pro Empresa. Ademais, diversas PMEs — Pequenas e Médias Empresas — que operam na cadeia de valor dos produtos marinhos participam ativamente neste consórcio, tendo demonstrado o seu interesse na execução, prestação de serviços, resultados e/ou produtos finais do Projeto.

Enquadrado na melhoria da competitividade das PMEs da pesca e sua cadeia de valores, MACAROFOOD tem como finalidade criar uma parceria público-privada, como rede de cooperação, boas práticas e gestão sustentável, que desenvolva sinergias entre a Ciência marinha / social e a Gastronomia e que dinamize fluxos de informação / conhecimento mediante o uso das TIC, para impulsionar um turismo de excelência e valorizar o produto marinho local. Transferência (conhecimento e tecnologia), capacitação profissional em produtos do mar e seu uso responsável na hotelaria / turismo e a mudança para a sociedade do conhecimento são os seus pilares. Esta estratégia melhorará a competitividade das PMEs e criará condições para a sua internacionalização, favorecendo o seu posicionamento no mercado e na inovação no sector da pesca e sua cadeia de valor. Promoverá o empreendedorismo / auto emprego e dinamizará o potencial da mulher. O projeto assegurará a sua durabilidade constituindo uma rede MAC de alianças da pesca artesanal para melhorar a sua articulação / visibilidade e favorecer a sua inserção no mercado.

Três objetivos específicos (OE) foram estabelecidos no Projeto:

- OE1** Avaliar o estado dos recursos pesqueiros de especial interesse, valorizar a aplicação de tecnologias responsáveis / sustentáveis para sua exploração e analisar as interações atuais e potenciais do sector extrativo (em especial o artesanal) com a restauração, a hotelaria e o consumo local.
- OE2** Definir ações inovadoras de valorização e transferência através das PMEs (favorecendo a inclusão social e da mulher) para estimular a atividade produtiva e gerar informação sobre o mercado (local e externo) e novas oportunidades de negócio e emprego à volta dos produtos marinhos.
- OE3** Desenvolver e implementar uma estratégia para a dinamização de fluxos de informação e conhecimento à volta dos produtos da pesca (em especial a artesanal), mediante o uso das TIC e outras ferramentas eficientes de promoção e divulgação, criando sinergias entre os atores socioeconómicos.

MACAROFOOD é um projeto multidisciplinar: técnico-científico e socioeconómico. Além das atividades obrigatórias de Coordenação e Comunicação, a implementação prática do projeto foi estruturada nas seguintes atividades de execução (AE):



**AE1** Transferência de conhecimento visando o uso sustentável dos recursos marinhos. Descrição: determinação de parâmetros biológicos de recursos marinhos de interesse comercial para o seu uso sustentável; transferência de conhecimento aos sectores socioeconómicos da cadeia de valores, mediante o uso das TIC e outros instrumentos eficientes e complementares de promoção e divulgação. Tarefas principais: determinação de parâmetros biológicos de espécies-alvo (tradicionais e emergentes) e associadas de interesse comercial da Macaronésia: peixe- serra ou djeu, fambil ou cangulo e lagostas costeiras; jornadas de transferência de informação e conhecimento aos atores dos sectores envolvidos.

**AE2** Demonstração, desenvolvimento e transferência de tecnologia pesqueira responsável. Descrição: demonstração e desenvolvimento de tecnologias pesqueiras responsáveis, incluindo a inovação social e novos modelos de negócio; transferência de tecnologia aos setores envolvidos mediante o uso das TIC e outros instrumentos. Tarefas principais: desenvolvimento de campanhas de prospeção seletivas para lagostas costeiras, seguida de campanha de demonstração, transferência e prospeção destes crustáceos; campanha de demonstração, transferência e prospeção com palangre madeirense especializado para peixe-sabre preto; jornadas de transferência de conhecimento e tecnologia aos atores da cadeia de valor.

**AE3** Diagnóstico social e económico da cadeia de valor dos produtos marinhos. Descrição: diagnóstico das interações entre o sector primário, a restauração, a hotelaria e outros atores da cadeia de valores dos produtos marinhos; criação de boas práticas e desenho de potenciadores de fluxos e sinergias entre os atores. Tarefas principais: caracterização socioeconómica e da cadeia de valor (com ênfase na pesca artesanal) e seus sectores transversais, oportunidades de ação coletiva entre atores e, se for o caso, criação de organizações. Um Guia de recursos pesqueiros, mercados e boas práticas para o produto local e o consumo responsável nas Canárias. Seminários para PMEs pesqueiras e suas organizações (Madeira e Canárias): i) competitividade e internacionalização, incluindo boa gestão e novas oportunidades de negócio; ii) dinamização do papel da mulher, incidindo na venda direta, transformação e igualdade de oportunidades laborais; iii) fomento do empreendedorismo.

**AE4** Ações de reforço da competitividade e internacionalização empresarial. Descrição: Estudos de viabilidade de negócio e marketing, estratégias de valorização e comercialização, ensaios de integração de produtos em canais de restauração, hotelaria, organizações da sociedade e consumidores. Tarefas principais: Estudos para melhorar a comercialização com implantação de marcas coletivas com PMEs e organizações. Fomento do consumo do pescado das Canárias nas ilhas com maior procura. Transformação de atuns e pequenos pelágicos em produtos com valor agregado. Promoção de produtos pesqueiros novos / emergentes (pescados e mariscos).







AE5

Potenciação da qualidade e segurança alimentar e agregação de valor. Descrição: estratégias potenciadoras da qualidade e segurança alimentar de produtos marinhos de especial interesse, agregação de valor mediante transformação, processamento e, eventualmente, desenvolvimento biotecnológico associado. Tarefas principais: propriedades nutricionais de matérias-primas de interesse económico; valorização de produtos e subprodutos e viabilidade comercial das suas componentes; atlas gastronómico da pesca nas Canárias, para profissionais e consumidores.

AE6

Capacitação em produtos do mar e integração do conhecimento em hotelaria e turismo. Descrição: formação de formadores e integração do conhecimento gerado nos programas docentes das escolas e institutos de hotelaria e turismo. Reforço de competências sobre produtos do mar para profissionais no ativo; uso das TIC para a sensibilização de consumidores locais, turistas e outros atores da cadeia de valor. Tarefas principais: conferências formativas / informativas em Centros de Formação Profissional de Hotelaria e Turismo; livro de receitas da cozinha do mar de Cabo Verde, valorizado técnica e socialmente, com receitas inovadoras.

MACAROFOOD contribuiu para criar e lançar, nas Canárias, o Centro Cultural “Ciência & Gastronomia” da ULPGC. Esta plataforma há de ser considerada como uma experiência inovadora que visa gerar sinergias entre os setores produtivos (terrestres e marinhos) de Gran Canaria e das Canárias, para valorizar, promover e priorizar o consumo do produto local, melhorando a sua comercialização.

AE7

Rede de alianças da pesca artesanal (articulação, visibilidade e inserção no mercado) e perpetuação dos resultados do projeto. Descrição: constituição de uma rede, baseada no uso das TIC, de alianças da pesca artesanal do espaço de cooperação MAC (e seu ambiente de interesse socioeconómico) para melhorar a sua articulação / organização e imagem pública / visibilidade externa e para favorecer a sua inserção nos mercados, assegurando a durabilidade dos resultados deste projeto e, em consequência, constituindo um verdadeiro capital para futuros projetos sobre estas temáticas.

Quando às atuações de comunicação e aos destinatários das mesmas, MACAROFOOD inclui apresentações públicas, jornadas de divulgação, seminários, página Web própria (macarofood.org) com serviço FAQ e difusão nos meios de comunicação social, com ênfase no uso de ferramentas das TIC. Os destinatários destas ações serão as PMEs e suas organizações representativas nos setores envolvidos (pesca, transformação, distribuição, comercialização, restauração, hotelaria, turismo), assim como consumidores e administrações públicas.

Em 2017, 2018 e 2019, MACAROFOOD foi apresentado em todas as áreas geográficas participantes, envolvendo, no seu conjunto, todos os seus sócios. O projeto (seus parceiros, financiamento, finalidade, objetivos, atividades e metas) foi publicitado em diferentes sedes institucionais na Madeira, nas Canárias e em Cabo Verde (São



Vicente e Santiago) e estas notícias foram divulgadas por vários meios de comunicação e redes sociais. O projeto também foi apresentado em alguns centros de formação profissional de hotelaria e turismo.

## O Livro de Receitas Inovadoras MACAROFOOD

A Atividade 2.3.1 do Projeto MACAROFOOD, referida como AE6 no capítulo anterior, intitulada “Capacitação em produtos do mar e integração do conhecimento na hotelaria e turismo”, tanto na sua descrição como nos resultados previstos, destaca que serão obtidos os conteúdos do livro de receitas inovadoras da cozinha do mar de Cabo Verde, para promover o consumo de pescado local em Cabo Verde e a confiança dos consumidores.

Para isso, a Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) contratou, por um lado, a obtenção dos conteúdos (textos, imagens, receitas gastronómicas) do Livro de Receitas, adquiriu as matérias-primas, ingredientes e utensílios necessários e contratou as assistências técnicas profissionais de fotografia especializada, maquetização e produção do presente Livro de Receitas gastronómicas inovadoras. A ULPGC também levará a cabo diversas apresentações públicas deste Livro de Receitas (tanto em Cabo Verde como nas Canárias e na Madeira) para incrementar o seu impacto socioeconómico.

A execução dos trabalhos incluiu tarefas de coordenação, gestão e planificação, seleção de entidades participantes, obtenção de matérias-primas e ingredientes, preparação / ensaio de pratos culinários e sua elaboração final, fotografia de ambientes, cozinheiros / restauradores, confeção de pratos culinários, obtenção de textos de receitas, tratamento fotográfico e edição de textos, desenvolvimento de todos os conteúdos do presente Livro de Receitas valorizado, ilustração, composição e edição artística final.

Quanto à difusão do Livro de Receitas, tendo em conta que a produção do mesmo será essencialmente digital, MACAROFOOD prevê a sua colocação e download grátis no site do projeto e nos sites oficiais dos sócios. Desta forma teremos um indicador válido (número de downloads realizados) para avaliar objetivamente o impacto socioeconómico do Livro de Receitas.

Durante a execução dos trabalhos em Cabo Verde, a ULPGC contou com a inestimável participação, colaboração e apoio logístico do parceiro Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV), assim como de PMEs colaboradoras da ilha de Santiago, que se envolveram neste projeto cheio de desafios, tais como: Marbello Produtos do Mar Lda., a empresa Pexi di Terra através do seu restaurante Bica d’Areia, o restaurante O Poeta e o Hotel Oásis Praiamar na Praia, capital do país.



## O Livro de Receitas em números

Falemos agora deste Livro de Receitas em termos de números, quantificando as suas características e conteúdos. O presente Livro de Receitas inovadoras da cozinha do mar de Cabo Verde reúne um total de 20 receitas gastronómicas, com a participação de 9 restauradores / cozinheiros (dos quais 5 mulheres), ligados a 4 restaurantes ou entidades gastronómicas participantes, tendo valorizado e promovido 17 matérias-primas marinhas (pescados e mariscos) cabo-verdianas. Os produtos marinhos consistiram em 6 mariscos (representados por diversos tipos de crustáceos e moluscos), 2 pescados magros, 5 pescados semigordos e 4 pescados gordos.

No Anexo I apresenta-se um quadro com a lista das receitas inovadoras ou criativas desenvolvidas por MACAROFOOD para o presente Livro de Receitas, com indicação da entidade realizadora que criou cada receita, o/a cozinheiro/a que a realizou, o nome da receita e o produto marinho utilizado (principal e secundário), incluindo o seu nome comum e científico. No quadro, as receitas foram ordenadas de acordo com as características nutricionais das matérias-primas marinhas: mariscos, pescados magros, pescados semigordos e pescados gordos.

## O projeto MACAROFOOD e seu Livro de Receitas Inovadoras

## El proyecto MACAROFOOD y su Recetario innovador

## The MACAROFOOD project and its innovative cookbook

### El proyecto MACAROFOOD

El proyecto de cooperación MACAROFOOD (MAC/2.3d/015) sobre “Valorización de productos marinos de la Macaronesia: turismo, gastronomía y capacitación profesional”, cofinanciado por el FEDER de la Unión Europea a través del Programa de Cooperación Territorial INTERREG V-A Madeira-Azores-Canarias (MAC) 2014-2020, está siendo ejecutado a lo largo del cuatrienio 2017-2020.

El Partenariado de MACAROFOOD presenta la siguiente composición. Por Canarias, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) (coordinador), que asume la dirección científico-técnica general y el plan financiero en Cabo Verde, y la Universidad de La Laguna (ULL). Por Madeira, la *Direção Regional das Pescas* (DRP) y la *Câmara Municipal do Funchal* a través de la *Estação de Biología Marinha do Funchal* (EBMF). Por Cabo Verde, el *Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas* (INDP), la *Universidade de Cabo Verde* (Uni-CV) a través de la *Faculdade de*



Engenharia e de Ciências do Mar, la Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV) y la Agência para o Desenvolvimento Empresarial e a Inovação – ADEI (instituição extinta em 2016) y actualmente substituída por el Instituto de Apoio e Promoção Empresarial – Pro Empresa. Por otra parte, diversas PYMES que operan en la cadena de valor de los productos marinos participan activamente en este Consorcio y/o han demostrado su interés en la ejecución, servicios, resultados y/o productos finales del Proyecto.

Enmarcado en la mejora de la competitividad de las PYMES de la pesca y su cadena de valor, MACAROFOOD tiene como finalidad crear un partenariado público-privado, como red de cooperación, buenas prácticas y gestión sostenible, que desarrolle sinergias entre las Ciencias marinas/sociales y la Gastronomía y que dinamice flujos de información/conocimiento mediante uso de TICs, para impulsar un turismo de excelencia y valorizar el producto marino local. Transferencia (conocimiento y tecnología), capacitación profesional en productos del mar y su uso responsable en hotelería/turismo y el cambio hacia la sociedad del conocimiento son sus pilares. Esta estrategia mejorará la competitividad de las PYMES y creará condiciones para su internacionalización, favoreciendo su posicionamiento en el mercado y en la innovación en el sector de la pesca y su cadena de valor. Promoverá la emprendeduría/autoempleo y dinamizará el rol de la mujer. El proyecto asegurará su perdurabilidad constituyendo una red MAC de alianzas de la pesca artesanal para mejorar su articulación/visibilidad y favorecer su inserción en el mercado.

Tres objetivos específicos (OE) han sido establecidos en el Proyecto:

- OE1** Evaluar el estado de los recursos pesqueros de especial interés, valorar la aplicación de tecnologías responsables/sostenibles para su explotación y analizar las interacciones actuales y potenciales del sector extractivo (en especial el artesanal) con la restauración, la hotelería y el consumo local.
- OE2** Definir acciones innovadoras de valorización y transferencia a través de las PYMES (favoreciendo la inclusión social y de la mujer) para estimular la actividad productiva y generar información sobre el mercado (local y exterior) y nuevas oportunidades de negocio y empleo en torno a productos marinos.
- OE3** Desarrollar e implementar una estrategia para la dinamización de flujos de información y conocimiento en torno a los productos de la pesca (en especial la artesanal) mediante el uso de TICs y otras herramientas eficientes de promoción-divulgación, creando sinergias entre los actores socio-económicos.

MACAROFOOD es un proyecto multidisciplinar: científico-técnico y socio-económico. Además de las actividades obligatorias de Coordinación y Comunicación, la implementación práctica del proyecto ha sido estructurada en las actividades de Ejecución (AE) siguientes:



**AE1** Transferencia de conocimiento para el uso sostenible de recursos marinos. Descripción: Determinación de parámetros biológicos de recursos marinos de interés comercial para su uso sostenible. Transferencia de conocimiento a los sectores socio-económicos de la cadena de valor mediante el uso de las TICs y otros instrumentos eficientes y complementarios de promoción y divulgación. Tareas principales: Determinación de parámetros biológicos de especies objetivo (tradicionales y emergentes) y asociadas de interés comercial de la Macaronesia: peto, gallos y langostas costeras. Jornadas de transferencia de información y conocimiento a los actores de los sectores involucrados.

**AE2** Demostración, desarrollo y transferencia de tecnología pesquera responsable. Descripción: Demostración y desarrollo de tecnologías pesqueras responsables, incluyendo la innovación social y nuevos modelos de negocio. Transferencia de tecnología a los sectores involucrados mediante el uso de las TICs y otros instrumentos. Tareas principales: Desarrollo de nasa selectiva para langostas costeras, seguida de campaña de demostración, transferencia y prospección de estos crustáceos. Campaña de demostración, transferencia y prospección con palangre maderense especializado para pejesable negro. Jornadas de transferencia de conocimiento y tecnología a los actores de la cadena de valor.

**AE3** Diagnóstico social y económico de la cadena de valor de los productos marinos. Descripción: Diagnóstico de las interacciones entre el sector primario, la restauración, la hotelería y otros actores de la cadena de valor de los productos marinos. Generación de buenas prácticas y diseño de potenciadores de los flujos y sinergias entre los actores. Tareas principales: Caracterización socioeconómica y de la cadena de valor (con énfasis en la pesca artesanal) y sus sectores transversales, oportunidades de acción colectiva entre actores y, en su caso, generación de organizaciones. Guía de recursos pesqueros, mercados y buenas prácticas para el producto local y el consumo responsable en Canarias. Seminarios para PYMES pesqueras y sus organizaciones (Madeira y Canarias): i) competitividad e internacionalización, incluyendo gobernanza y nuevas oportunidades de negocio; ii) dinamización del papel de la mujer, incidiendo en venta directa, transformación e igualdad de oportunidades laborales; iii) fomento de la emprendeduría.

**AE4** Acciones de refuerzo de la competitividad e internacionalización empresarial. Descripción: Estudios de viabilidad de negocio y marketing, estrategias de valorización y comercialización, ensayos de integración de productos en canales de restauración, hotelería, colectividades y consumidores. Tareas principales: Estudios para mejorar la comercialización con implantación de marcas colectivas con PYMES y organizaciones. Fomento del consumo de pescado de Canarias en islas con mayor demanda. Transformación de atunes y pequeños pelágicos en productos con valor agregado. Promoción de productos pesqueros nuevos/emergentes (pescados y mariscos).





AE5

Potenciación de la calidad y seguridad alimentaria y agregación de valor. Descripción: Estrategias potenciadoras de la calidad y seguridad alimentaria de productos marinos de especial interés, agregación de valor mediante transformación/procesado y, en su caso, desarrollo biotecnológico asociado. Tareas principales: Propiedades nutricionales de materias primas de interés económico. Valorización de productos y subproductos y viabilidad comercial de sus componentes. Atlas Gas-tronómico de la Pesca en Canarias, para profesionales y consumidores.

AE6

Capacitación en productos del mar e integración del conocimiento en hostelería y turismo. Descripción: Formación de capacitadores e integración del conocimiento generado en los programas docentes de las escuelas e institutos de hostelería, hotelería y turismo. Refuerzo de competencias sobre productos del mar para profesionales en activo. Uso de TICs para la sensibilización de consumidores locales, turistas y otros actores de la cadena de valor. Tareas principales: Conferencias formativas/informativas en Centros de FP de Hostelería y Turismo. Recetario de cocina marinera de Cabo Verde, valorizado técnica y socialmente, con recetas innovadoras.

MACAROFOOD ha contribuido a crear y lanzar, en Canarias, el Aula Cultural “Ciencia & Gastronomía” de la ULPGC. Esta plataforma ha de considerarse como una experiencia innovadora que persigue la generación de sinergias entre los sectores productivos (terrestres y marinos) de Gran Canaria y de Canarias, para valorizar, promover y priorizar el consumo del producto local, mejorando su comercialización.

AE7

Red de Alianzas de la pesca artesanal (articulación, visibilidad e inserción en el mercado) y perpetuación de resultados del proyecto. Descripción: Constitución de una Red, con base en el uso de las TICs, de Alianzas de la pesca artesanal del espacio de cooperación MAC (y su entorno de interés socioeconómico) para mejorar su articulación/organización e imagen pública/visibilidad externa y para favorecer su inserción en los mercados, asegurando la perdurabilidad de los resultados de este Proyecto y, en consecuencia, constituyendo un verdadero capital para futuros proyectos sobre estas temáticas.

En cuanto a las actuaciones de Comunicación y destinatarios de las mismas, MACAROFOOD incluye presentaciones públicas, jornadas de divulgación, seminarios, web propia (macarofood.org) con servicio FAQ y difusión en los medios de comunicación social, con énfasis en el uso de herramientas TIC. Los destinatarios de estas actuaciones serán las PYMES y sus organizaciones representativas en los sectores involucrados (pesca, transformación, distribución, comercialización, restauración, hostelería, turismo), así como consumidores y Administraciones públicas.

Durante 2017, 2018 y 2019, MACAROFOOD fue presentado en todas las áreas geográficas participantes, involucrando en su conjunto a todos sus Socios. El Proyecto, es decir, su Partenariado, financiación, finalidad, objetivos, actividades y metas, fue publicitado en diferentes sedes institucionales en Madeira, Canarias y Cabo Verde (São Vicente y Santiago) y estas noticias fueron divulgadas por varios medios de comunicación y redes sociales. El Proyecto también ha sido presentado en algunos centros de enseñanza profesional de hostelería, hotelería y turismo.



## El Recetario innovador MACAROFOOD

La Actividad 2.3.I del Proyecto MACAROFOOD, referida como AE6 en el apartado anterior, titulada “Capacitación en productos del mar e integración del conocimiento en hostelería y turismo”, tanto en su descripción como en los resultados previstos recoge que serán obtenidos los contenidos del libro de recetas innovadoras de cocina marinera de Cabo Verde, para promover el consumo de pescado local en Cabo Verde y la confianza de los consumidores.

Para ello, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) contrató, por un lado, la obtención de los contenidos (textos, imágenes, recetas gastronómicas) del Recetario, adquirió las materias primas, ingredientes y utensilios necesarios y contrató las asistencias técnicas profesionales de fotografía especializada, maquetación y producción del presente libro de recetas gastronómicas innovadoras. La ULPGC también llevará a cabo diversas presentaciones públicas de este Recetario (tanto en Cabo Verde como en Canarias y en Madeira) para incrementar su impacto socioeconómico.

La ejecución de los trabajos, por tanto, ha incluido tareas de coordinación, gestión y planificación, selección de entidades participantes, obtención materias primas e ingredientes, preparación/ensayo de platos culinarios y su elaboración final, fotografiado de ambientes, cocineros/restauradores, cómo se hace y platos culinarios, obtención de textos de recetas, tratamiento fotográfico y de textos, desarrollo de todos los contenidos del presente Recetario valorizado, ilustración, composición y edición del arte final.

En cuanto a la difusión del Recetario, teniendo en cuenta que la producción del mismo será esencialmente digital, MACAROFOOD ha previsto su alojamiento y descarga gratuita en la web del Proyecto y en las webs oficiales de los Socios del Partenariado. De esta forma tendremos un indicador válido (número de descargas realizadas) para valorar objetivamente el impacto socioeconómico del Recetario.

Durante la ejecución de los trabajos en Cabo Verde, la ULPGC ha contado con la inestimable participación, colaboración y apoyo logístico del Socio *Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde* (EHTCV), así como de diversas PYMES colaboradoras de la isla de Santiago que se han integrado en este ilusionante proyecto: *Marbello Produtos do Mar Lda.*, la empresa *Pexi di Terra* a través de su restaurante *Bica d’Areia*, el restaurante *O Poeta* y el hotel *Oásis Praiamar* en Praia, capital del país.

## El Recetario en cifras

Toca ahora hablar de este Recetario en términos de cifras, cuantificando sus características y contenidos. El presente Recetario innovador de cocina marinera de Cabo Verde recoge un total de 20 recetas gastronómicas, con la



## O projeto MACAROFOOD e seu Livro de Receitas Inovadoras

### El proyecto MACAROFOOD y su Recetario innovador

## The MACAROFOOD project and its innovative cookbook

### The MACAROFOOD project

The MACAROFOOD cooperation project (MAC/2.3d/015) on “Valorisation of marine products of Macaronesia: tourism, gastronomy and professional training” is co-financed by the European Regional Development Fund (ERDF) through the Territorial Cooperation Programme INTERREG V-A Madeira-Azores-Canary Islands (MAC) 2014-2020, and is being executed throughout 2017-2020.

The partners of MACAROFOOD are the following: in the Canary Islands, the University of Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) (coordinator), which is responsible for the general coordination and the financial plan in Cabo Verde, and the University of La Laguna (ULL); in Madeira, the Regional Directorate of Fisheries (DRP) and the Municipality of Funchal through the Marine Biology Station of Funchal (EBMF); in Cabo Verde, the National Institute for the Development of Fisheries (INDP) (currently Instituto do Mar, IMar), the University of Cabo Verde

participación de 9 restauradores/cocineros (de los cuales 5 son mujeres), adscritos a 4 restaurantes o entidades gastronómicas participantes, habiendo valorizado y promocionado 17 materias primas marinas (pescados y mariscos) cabo-verdianas. Los productos marinos han consistido en 6 mariscos (representados por diversos tipos de crustáceos y moluscos), 2 pescados magros, 5 pescados semigrasos y 4 pescados grasos.

En el Anexo I se presenta una tabla con la lista de las recetas innovadoras o creativas desarrolladas por MACAROFOOD para el presente Recetario, con indicación de la entidad realizadora, el restaurador que la ideó, el/la cocinero/a que la realizó, el nombre de la receta y el producto marino utilizado (principal y secundario) incluyendo su nombre común y científico. En la tabla, las recetas han sido ordenadas de acuerdo con las características nutricionales de las materias primas marinas: mariscos, pescados magros, pescados semigrasos y pescados grasos.







(Uni-CV) through the Faculty of Engineering and Marine Sciences, the School of Hotel Industry and Tourism of Cabo Verde (EHTCV) and the Agency for Business Development and Innovation – ADEI (institution extinct in 2016) and currently replaced by Institute for Business Support and Promotion, Pro-Empresa). In addition, several SMEs - Small and medium-sized companies - operating in the value chain of marine products actively participate in this consortium, demonstrating their interest in the Project implementation, service delivery, results, and/or final products.

In order to improve the competitiveness of SMEs and their value chain, MACAROFOOD aims to create a public-private partnership, as a cooperation network. Good practices and sustainable management will develop synergies between the marine/social Sciences and the Gastronomy, and enhance information/knowledge flow through the use of IT. The ultimate goal of this project is to promote high-quality tourism and valorise local marine products.

The pillars of this project are the transfer of knowledge and technology, professional training in seafood products and their responsible use in the hotel/tourism industry, and changes in the society of knowledge. This strategy will improve the competitiveness of the SMEs, and create conditions for their internationalization, favouring their positioning in the market, as well as innovation in the fishing sector and the value chain. This project will promote entrepreneurship/self-employment and boost women's role. The project sustainability will be ensured by the establishment of a MAC network of artisanal fishing alliances with a view to improving its articulation/visibility and favour its insertion in the market.

Three specific objectives (SO) have been established in this Project:

- SO1** Assess the status of fisheries resources of special interest, assess the application of responsible/sustainable technologies for their exploitation, and analyze the current and potential interactions of the extractive sector (especially artisanal) with the catering, hotel industry and local consumption.
- SO2** Define innovative evaluation and transfer actions through the SMEs (promoting social and women's inclusion) in order to stimulate productive activities, to generate information about the local and foreign markets, and consequently, create new business and employment opportunities around marine products.



- SO3** Develop and implement a strategy for the enhancement of information and knowledge flows about fishery products (especially artisanal) through the use of IT, and other efficient promotion and dissemination tools, and create synergies among socioeconomic stakeholders.

MACAROFOOD is a multidisciplinary project: a scientific-technical and socioeconomic work. In addition to the mandatory Coordination and Communication activities, the practical implementation of the project has been structured in the following Execution (AE) activities:

- AE1** Knowledge transfer for the sustainable use of marine resources. Description: establishment of biological parameters of marine resources of commercial interest for their sustainable use. Transfer of knowledge to the socioeconomic sectors of the value chain through the use of IT and other efficient and complementary tools of promotion and dissemination. Main tasks: establishment of biological parameters of target species (traditional, emerging and similar ones) of commercial interest in Macaronesia, specifically wahoo, triggerfishes and coastal lobsters; information days for knowledge transfer to the actors of the sectors concerned.
- AE2** Demonstration, development and transfer of responsible fishing technology. Description: demonstration and development of responsible fishing technologies, including social innovation and new business models. Technology transfer to the sectors concerned through the use of IT and other tools. Main tasks: Development of selective prospection campaigns for coastal lobsters, followed by demonstration, transfer and prospection of these crustaceans; demonstration, transfer and prospection campaign with specialized longline for black scabbardfishes. Workshops of knowledge and technology transfer to the actors of the value chain.
- AE3** Social and economic diagnosis of the value chain of marine products. Description: diagnosis of the interactions among the primary sector, restaurants, hotels and other actors in the value chain of marine products; implementation of good practices and promotion of synergy flows among the actors. Main tasks: socioeconomic characterization of the value chain (with emphasis on artisanal fishing) and its transversal sectors, opportunities for collective action among actors and, if necessary, creation of organizations; a guide of fisheries resources, markets and good practices for local products and responsible consumption in the Canary Islands; seminars for fishing SMEs of and their organizations (Madeira and the Canary Islands): i) competitiveness and internationalization, including good governance and new business opportunities; ii) revitalization of women's role, affecting direct sales, transformation and equal employment opportunities; iii) promotion of entrepreneurship.





**AE4**

Actions to strengthen competitiveness and business internationalization. Description: studies on business and marketing viability, valorisation and marketing strategies, testing of product integration in catering networks, hotel industry, social organizations, and consumers. Main tasks: studies to improve marketing with the implementation of collective brands with SMEs and organizations. Promotion of fish consumption in the Canary Islands, on the islands with the greatest demand; transformation of tunas and small pelagic fish into value-added products; promotion of new/emerging fishery products (fish and shellfish).

**AE5**

Strengthening quality and food safety and adding value. Description: strategies for the strengthening of quality and food safety of relevant marine products, adding value through transformation/processing and, where appropriate, associated biotechnological development. Main tasks: nutritional properties of raw materials of economic interest; valorisation of products and by-products and commercial viability of their components; Gastronomic atlas of seafood from the Canary Islands for professionals and consumers.

**AE6**

Training in seafood knowledge and integration in the hotel industry and tourism sectors. Description: training of trainers and integration of the knowledge generated into the teaching programs of the schools and institutes of hotel industry and tourism: reinforcement of competences on seafood products for acting professionals; use of IT to raise awareness among local consumers, tourists and other actors in the value chain. Main tasks: formative/informative conferences in Hotel Industry and Tourism Training Centres. Cookbook of seafood cuisine from Cabo Verde, technically and socially valorised with innovative recipes.

MACAROFOOD has contributed to the creation and implementation, in the Canary Islands, of the Cultural Centre “Science & Gastronomy” of the ULPGC. This platform can be considered as an innovative experience that seeks to generate synergies among the productive sectors (land and sea) of Gran Canaria and the Canary Islands, to enhance, promote and prioritize the consumption of local products, and improve their commercialization.

**AE7**

A network of alliances of artisanal fishing (articulation, visibility and insertion into the market) and perpetuation of project results. Description: creation of a network, based on the use of IT, of artisanal fishery alliances of the MAC cooperation space and its socioeconomic environment to (i) improve its articulation/organization and public image/external visibility, (ii) to favour its insertion into the markets, (iii) to ensure the durability of the Project and, consequently, create a real basis for future projects on these issues.

Regarding communication actions and target groups, MACAROFOOD includes public presentations, dissemination days, seminars, its own website (macarofood.org) with a FAQ service, and dissemination in social media, with emphasis on the use of IT tools. The recipients of these actions will be SMEs and their representative orga-



nizations in the sectors involved (fishing, processing, distribution, marketing, catering, hotels, tourism), as well as consumers and public administrations.

In 2017, 2018 and 2019, MACAROFOOD was presented in all the geographical areas participating in the project, involving all its partners. The project (partners, funding, purpose, objectives, activities and goals) was publicized in different institutional headquarters in Madeira, the Canary Islands and Cabo Verde (São Vicente and Santiago), and the news was spread by several media and social networks. The project was also presented in some vocational training centres for hotel and tourism industry.

**MACAROFOOD and its Innovative Cookbook**

Activity 2.3.1 of the MACAROFOOD Project, referred to as EA6 in the previous section, entitled “Training in marine products and integration of knowledge in the hotel and tourism sector”, stresses out, both in its description and in the expected results, that the contents of the book will be obtained including innovative recipes of seafood from Cabo Verde, aiming to promote the consumption of local fish in Cabo Verde and the consumer confidence.

For this purpose, the University of Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) not only contracted the obtaining of the contents (texts, images, gastronomic recipes) of the Cookbook but also acquired the necessary raw materials, ingredients and utensils, and hired professional and technical assistance for specialized photography, layout and production of this book of gastronomic recipes. The ULPGC also intends to carry out several public presentations of this Cookbook (in Cabo Verde, Canary Islands and Madeira), and to assess its socioeconomic impact.

Therefore, the execution of the work included the following tasks: coordination, management and planning; the selection of participating entities; the obtaining of raw materials and ingredients; the preparation/experimentation of culinary dishes and their final elaboration; collecting pictures of environments, cooks/restaurateurs; text editing, and development of all the contents of this valorised cookbook, illustration, organisation and final art edition.

Taking into account that this Cookbook will be mainly produced in digital format, MACAROFOOD intends to make it available in the Project website and in the official sites of the Project Partners for free download and use. This will provide a valid indicator (number of downloads) for objective assessment of the socioeconomic impact of the Cookbook.

During the developmental stage in Cabo Verde, the ULPGC had the invaluable participation, collaboration and logistical support of the School of Hotel and Tourism Industry of Cabo Verde (EHTCV), as well as of several collaborative SMEs from Santiago Island, involved in this challenging project, such as: *Marbello Produtos do Mar* Lda.,

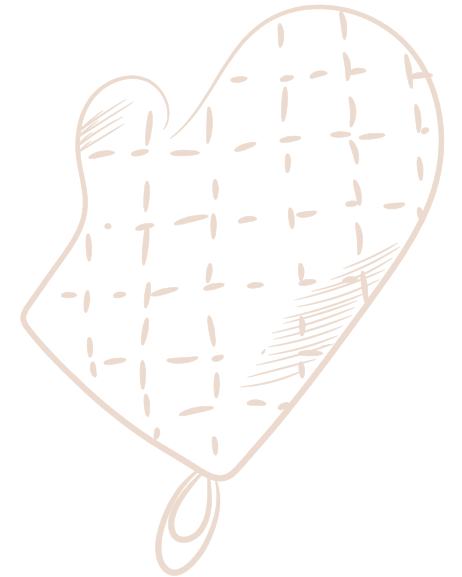


*Pexi di Terra* company through *Bica d'Areia* restaurant, *O Poeta* restaurant and *Oásís Praiamar* hotel in Praia, the country's capital.

### The cookbook in figures

It is now time to talk about this recipe book in terms of figures, and quantify its characteristics and contents. The present innovative cookbook of seafood cuisine of Cabo Verde collects a total of 20 culinary recipes, with the participation of 9 restaurants/cooks (of which 5 are women), attached to 4 restaurants or gastronomic entities. This book has valorised and promoted 17 marine raw materials (fish and shellfish) from Cabo Verde. The marine products consisted of 6 types of shellfish (represented by different crustaceans and molluscs), 2 lean fish, 5 semi-fatty fish and 4 fatty fish.

Annex I presents a table with the list of innovative or creative recipes developed by MACAROFOOD for this Cookbook, with an indication of the concept developer of each recipe, the chef who made it, the name of the recipe, and the marine product used (main and secondary), including its common and scientific name. In the table, the recipes have been ordered according to the nutritional characteristics of the marine raw materials: shellfish, lean fish, semi-fatty fish, and fatty fish.





## Principais peixes e mariscos de Cabo Verde com interesse gastronómico

## Principales peces y mariscos de Cabo Verde con interés gastronómico

## Main fishes and shellfishes from Cabo Verde of gastronomic interest



De acordo com o seu habitat, os seres marinhos macroscópicos podem ser classificados ou enquadrados em três grandes comunidades:

**I. Organismos bentónicos** (o bentos) que são aqueles que vivem enterrados, sobre o substrato ou nas proximidades do fundo do mar, em estreita dependência do mesmo. Bentónico refere-se ao ambiente ou habitat formado pelo conjunto de fundos marinhos.

Por sua vez, de acordo com a finalidade deste livro e desta secção específica, os seres bentónicos podem ser agrupados em quatro subgrupos: algas macroscópicas, mariscos, peixes cartilágeos e peixes ósseos. Nas águas de Cabo Verde, destacaremos: as algas *Ulva* e *Fucus* entre as algas macroscópicas; crustáceos, moluscos e equinodermes entre os mariscos; raias e tubarões entre peixes cartilágeos; e, por exemplo, sargos, salmonetes, cavalas e tunídeos entre os peixes ósseos.

Do ponto de vista culinário, uma característica marcante dos organismos bentónicos é que, em geral, trata-se de espécies ou alimentos de carácter magro ou semigordo. Arbitrariamente e por conveniência, consideramos produtos magros aqueles que apresentam até 1,7% de gordura (lípidos totais) em seus músculos ou partes comestíveis.





Consideraremos produtos semigordos aqueles cuja carne contém entre 1,7 e 5,0% de gordura. Menos frequentes, embora existam, são os casos de seres bentónicos que devem ser considerados gordos, pois sua porção comestível contém mais de 5,0% de lípidos totais, particularmente quando o produto consumido é constituído pelas suas ovas bem desenvolvidas.

No entanto, a composição química nutricional do músculo dos seres marinhos normalmente apresenta variações sazonais de menor ou maior importância, dependendo da biologia das diferentes espécies. Nos meses em que um organismo se alimenta com o objetivo de crescer e reproduzir-se, seu teor médio de gordura é maior que nos meses após a desova. Diferenças sazonais na composição da carne de organismos marinhos também podem ser influenciadas por diferenças significativas na composição de presas (alimentos) que compõem sua dieta ou regime alimentício. Por outro lado, uma mesma espécie marinha pode ocupar diferentes ambientes ao longo do seu desenvolvimento e, conseqüentemente, a química nutricional de sua parte comestível pode variar de acordo com o tipo de presa ou alimento ingerido.

**2. Organismos pelágicos costeiros** são aqueles que vivem na coluna de águas costeiras ou mais perto da costa, destacados do fundo e geralmente suspensos entre duas águas. Pelágico costeiro refere-se ao meio ambiente ou habitat formado pelo conjunto de massas de água localizadas acima do leito do mar até uma profundidade de aproximadamente 200 m (nível batimétrico médio até onde chega a luz do sol, permitindo a fotossíntese dos organismos vegetais).

**3. Organismos pelágicos oceânicos:** aqueles que vivem em águas abertas, destacados do fundo e geralmente suspensos entre duas águas. Pelágico oceânico refere-se ao meio ambiente ou habitat formado pelo conjunto de massas de água distantes da costa, localizadas acima do fundo do mar a profundidades superiores a 200 m.

No entanto, numerosas e óbvias interconexões de matéria e energia existem entre esses ambientes, e às vezes é difícil qualificar alguns seres marinhos que se comportam de forma onipresente ou estão presentes em mais de um habitat. Nesse sentido, os organismos bentopelágicos são aqueles que, em um dado momento, podem ser encontrados tanto no fundo do mar como em águas muito distantes. Este termo (bentopelágico) é geralmente usado para se referir a peixes e crustáceos de ambientes profundos que, durante o dia, permanecem no fundo ou perto dele enquanto, à noite, sobem à superfície ou a águas próximas da superfície. Outra questão a considerar é que, ao longo de seu desenvolvimento (ovo, larva, juvenil, subadulto, adulto), uma espécie marinha geralmente ocupa ou pertence a diferentes habitats.

Do ponto de vista da culinária, uma característica marcante dos organismos pelágicos ou bentopelágicos é que, em geral, são espécies ou alimentos de natureza semigorda ou gorda. Obviamente, a quantidade de gordura presente na parte comestível de um organismo marinho determina a forma ideal ou mais adequada de cozinhar este tipo de alimento. Em outras palavras, as técnicas culinárias e a gastronomia resultantes de um prato que usa produtos magros, semigordos ou gordos como matéria-prima marinha serão (ou deverão ser) claramente diferentes.

Também é necessário observar que, em ilhas vulcânicas relativamente jovens e com plataformas submarinas de pequena extensão, a confluência espacial de seres bentónicos, pelágicos (tanto litorais como oceânicos) e bentopelágicos é maior (mesmo mais frequente) que em zonas continentais guarnecidas de grandes plataformas. Na primeira situação descrita, a pesca artesanal, muitas vezes, incide sobre as três comunidades de organismos em espaços relativamente reduzidos e durante curtos períodos de tempo.

As águas do Arquipélago de Cabo Verde albergam cerca de 180 espécies marinhas nativas com interesse gastronómico (comprovado ou potencial) e com níveis de abundância entre comum e frequente. Estes 180 produtos da pesca incluem aproximadamente 135 organismos bentónicos, dos quais 35 espécies são mariscos (basicamente 18 crustáceos, 12 moluscos e 5 equinodermes), 8 raias / tubarões e 92 peixes ósseos. Os peixes pelágicos costeiros consistem em 20 espécies de peixes ósseos. Finalmente, os peixes pelágicos oceânicos com interesse culinário estão representados por 25 espécies, das quais 3 são tubarões e 22 são peixes ósseos. Nestes números não consideramos grupos marinhos tais como as algas (micro e macro algas) nem as anêmonas e alforrecas, cujo estudo e apreciação culinária não se encontram suficientemente desenvolvidos.

Este número estimado em cerca de 180 matérias-primas marinhas nativas em Cabo Verde e com interesse culinário é um pouco maior que o estimado para as Canárias (150 espécies), embora neste arquipélago os regulamentos europeus, espanhóis e / ou canários proibam a captura e / ou comercialização de cerca de 30 espécies. Então, estaríamos praticamente falando de números semelhantes de produtos marinhos em ambos os arquipélagos. Os dados relativos a Cabo Verde foram estimados a partir da experiência e das seguintes fontes bibliográficas: González et al. (2004, 2009, 2010, 2017, 2019), Reiner (2005), Monteiro (2008), Fernández-Gil et al. (2013), Wirtz et al. (2013) e González (2018). Os dados atribuídos às Ilhas Canárias foram recentemente publicados por González & Mojo Picón (2019).

Os produtos da pesca valorizados neste livro de receitas são apresentados no Anexo I, enquanto no Anexo II apresentam-se as características indicadoras da frescura do peixe e marisco. O Anexo III refere os efeitos benéficos do consumo de alimentos marinhos, indicando que os peixes gordos apresentam os maiores níveis de ácidos gordos polinsaturados. Estas gorduras contêm níveis elevados de ácidos gordos polinsaturados ómega-3, que agem como proteção cardiovascular e estão envolvidas em muitos processos fisiológicos do ser humano.



## Mariscos

Por mariscos, entendem-se animais marinhos invertebrados (sem coluna vertebral) e, principalmente, crustáceos, moluscos e equinodermes comestíveis.

Os principais mariscos nativos de Cabo Verde que demonstram interesse culinário comprovado ou potencial são os seguintes:

Entre os crustáceos indígenas de Cabo Verde é notável o grupo de lagostas costeiras: a lagosta verde (*Panulirus regius*), a lagosta castanha (*Panulirus echinatus*) e a lagosta-de-pedra ou carrasco (*Scyllarides latus*); e a lagosta-rosa (*Palinurus charlestoni*), de águas profundas e endémica de Cabo Verde. As lagostas costeiras são geralmente capturadas por mergulhadores e, recentemente, por armadilhas seletivas experimentais, enquanto a lagosta-rosa tem sido, tradicionalmente, obtida por meio de armadilhas específicas.



Outros crustáceos originários de Cabo Verde que se destacam pelo interesse culinário são o grupo dos camarões. Entre os camarões costeiros, o camarão-malhado (*Cinetorhynchus rigens*) e o camarão (*Plesionika narval*) provavelmente tem interesse potencial. O camarão soldado (*Plesionika edwardsii*), relativamente abundante em águas semiprofundas (90–220 m), apresenta um interesse pesqueiro e gastronómico comprovado, tendo sido objeto de pesca experimental com covos seletivos semi-flutuantes. Entre os camarões de águas profundas, três espécies de camarões-cabeçudos (*Heterocarpus* spp.) possuem interesse comprovado.

Alguns caranguejos autóctones de Cabo Verde também apresentam relativo interesse culinário. Entre os caranguejos costeiros, o caranguejo-de-rocha (*Grapsus adscensionis*) e especialmente o caranguejo-mouro ou caranguejo-de-pintas-brancas (*Plagusia depressa*) são capturados nas Canárias e na Madeira, pelo que apresentam interesse potencial em Cabo Verde. Seria também de incluir nesta categoria o caranguejo-fantasma (*Ocypode cursor*). Entre os caranguejos de águas semiprofundas ou profundas, o caranguejo-da-lagosta (*Bathynectes piperitus*) é capturado como uma espécie acompanhante na pesca da lagosta-rosa e é objeto de consumo; enquanto o caranguejo-da-fundura (*Chaceon affinis*) e, em menor grau, a caranguejola ou gon-gon (*Paromola cuvieri*) apresentam interesse gastronómico potencial.

Entre os cirrípedes, o perceve-de-Cabo Verde (*Pollicipes cabo-verdensis*) — endémico deste arquipélago — e, em menor extensão, a craca-gigante-dos-Açores (*Megabalanus azoricus*) são objeto de pesca e consumo. Ambos são capturados à mão com utensílios específicos.

Entre os moluscos nativos de Cabo Verde, há que destacar o grupo dos cefalópodes, basicamente representados pelo choco (*Sepia officinalis*) e pelo polvo comum (*Octopus vulgaris*). As capturas de lulas (Ommastrephidae), com um comportamento batipelágico, são ocasionais e feitas, em pequenas quantidades, com redes de arrasto pelágico.

Outro grupo especial de moluscos cabo-verdianos é constituído por gastrópodes. O búzio-cabra (*Persististrombus latus*) é tradicionalmente recolhido por mergulhadores. A lapa (*Patella lugubris*) é objeto de captura à mão com utensílios específicos. Os caramujos (*Phorcus* spp. e *Littorina* spp.), consumidos nas Canárias e na Madeira, tem interesse pesqueiro e culinário potencial.

Os bivalves cabo-verdianos estão representados na gastronomia nacional pela caixinha (*Tagelus adansonii*), de presença restrita a poucas praias arenosas, onde são apanhadas à mão.

Entre os equinodermes das águas de Cabo Verde, destacam-se alguns ouriços, especialmente o ouriço-preto-depoças (*Echinometra lucunter*), e quatro espécies de pepinos-do-mar, pon-di-mar ou biroti, aparentemente representadas por: *Holothuria surinamensis*, *H. lentiginosa*, *H. sanctori* e *Isostichopus badiotus*. Os ouriços-pretos ainda não foram explorados em Cabo Verde; no entanto, os pepinos do mar são objeto de pesca experimental por meio de mergulho.

## Peixes bentónicos

São peixes (cartilagíneos e ósseos) que vivem mais ou menos dependentes ou relacionados com o habitat bentónico, isto é, formado pelo conjunto dos fundos ou substratos marinhos. São geralmente capturados com linhas de mão e redes de emalhar.

Entre os peixes cartilagíneos destacam-se as raia e uges (*Taeniura* spp., *Dasyatis* spp.), assim como vários tubarões como a gata (*Ginglymostoma cirratum*) entre 1 e 12 m de profundidade, o cação (*Mustelus mustelus*) entre 5 e 400 m, e o tubarão-touro (*Carcharias taurus*) associado a recifes. O tubarão tigre (*Galeocerdo cuvier*), que é consumido salgado, possui hábitos bentopelágicos pelo que é capturado tanto com redes de emalhar como com palangre derivante.

Entre os peixes ósseos, várias famílias com numerosas espécies fazem parte das capturas de pesca artesanal local e, em maior ou menor grau, tem interesse culinário em Cabo Verde.



Os letrínídeos estão representados pela bica-de-rocha (*Lethrinus atlanticus*), um peixe magro. Por sua parte, os holocentrídeos contam nas águas de Cabo Verde com o rei (*Sargocentron hastatus*) e a rainha ou odjita (*Myripristis jacobus*), igualmente magros.

Os hemulídeos compreendem várias espécies de roncadores como: o abroto ou roncador-de-riscas (*Pomadasys rogerii*), o besugo (*Pomadasys incisus*) e o papagaio (*Parapristipoma humile*).

Os labrídeos estão representados principalmente pela corvina ou peixe-cão (*Bodianus scrofa*) e a bedja (*Bodianus speciosus*), capturados à linha de mão, mas também por redes de emalhar e pesca submarinha. Uma vez que são consumidos em outros arquipélagos da Macaronésia e regiões mediterrânicas, apresentam um interesse potencial o peixe-elefante ou cilindroti (*Xyrichtys novacula*) e o cornudo ou mordedor (*Thalassoma pavo*).



Os escarídeos são constituídos sobretudo pelo bidião-comum (*Sparisoma cretense*), o bidião-capil (*Sparisoma choati*) e o bidião-carnaval ou campom (*Scarus hoefleri*), peixes tipicamente magros.

Os acanturídeos estão presentes com o barbeiro ou cirurgião (*Acanthurus monroviae*), que é consumido fresco, salgado seco e, em alguns locais, em filetes, enquanto os polinemídeos estão presentes com o barbo (*Galeoides decadactylus*).

Os lutjanídeos consistem de três espécies de gorazes (*Lutjanus* spp.), de carácter geralmente magro e capturados com redes de emalhar, e o

fatcho, dobradão ou pargo-tesoura (*Apsilus fuscus*) de carácter semigordo ao apresentar um habitat epibentónico ou semipelágico, sendo capturados com rede de emalhar e, inclusive, cerco.

Na família dos esparídeos, geralmente composta por espécies de carne magra, embora algumas sejam semigordas, estão representados os sargos (*Diplodus* spp., várias espécies, sendo três delas endémicas de Cabo Verde), os pargos (*Pagrus pagrus* e *Pagrus africanus*), a benteia ou bentelha (*Virididentex acromegalus*) - endémica de Cabo Verde -, a ruta (*Spondyliosoma cantharus*), o sargo-de-areia (*Lithognathus mormyrus*) e a dobrada (*Spicara melanurus*) de habitat semipelágico, de entre as espécies costeiras; a bica-de-fundo ou bica-d'areia (*Pagellus erythrinus*), o besugo-de-fundo (*Pagellus acarne*) e o cachucho (*Dentex macrophthalmus*), de entre as de águas semiprofundas.

Os escorpenídeos são injustamente pouco apreciados em Cabo Verde. Eles tem potencial pesqueiro e culinário, sobretudo a fanhama (*Pontinus kuhlii*), o charroco (*Scorpaena scrofa*) e a fanhama-de-Folgor (*Neomerinthe folgori*), bem como os sebastídeos representados pela garoupa-da-Madeira (*Helicolenus dactylopterus*), todos eles entre magros e semigordos, capturados com palangres de fundo experimentais e como espécies acompanhantes

nas pescas científicas com covo camaroeiro semiflutuante. Este último sistema de pesca também tem capturado peixe-bola liso, peixe-sapo ou peixe-crum (*Sphoeroides pachygaster*) e abrótea-azul (*Physiculus cyanostrophus*) entre 100 e 300 m de profundidade.

Numerosas espécies de castanhetas (géneros *Abudefduf*, *Chromis* e *Stegastes*) também apresentam potencial gastronómico, uma vez que estes pomacentrídeos são consumidos nas Canárias e na Madeira. Na verdade, o burrinho ou ruivo (*Chromis lubbocki*) é consumido fresco pelos cabo-verdianos.

Os balistídeos estão representados pelo fambil ou cangulo (*Balistes capriscus*) e, em menor grau, pelo peixe-porco ou fambil (*Canthidermis sufflamen*) e pelo cangulo-real ou fambil (*Balistes punctatus*), peixes semigordos.

Os zeídeos contam com o peixe-galo (*Zeus faber*), bentopelágico de composição semigorda, pescado com linha de mão, enquanto os dactilopterídeos estão representados pelo pósse-ganet (*Dactylopterus volitans*) que, em nossa opinião, apresenta interesse gastronómico potencial.

Os murenídeos integram numerosas espécies de moreias (*Muraena* spp., *Gymnothorax* spp. e outros géneros), tanto costeiras e semiprofundas de carne semigorda e muito apreciada em Cabo Verde. São capturados com linhas de mão e arpão.

Os congrídeos estão representados pelo congro ou safio (*Conger conger*) desde a beira do mar até mais de 1100 m de profundidade, capturado em águas costeiras com linhas de mão, enquanto os colococongriídeos estão representados pelo congro-preto (*Coloconger cadenati*) abundantemente capturado com armadilhas experimentais entre 600 e 900 m de profundidade.

Na família dos mugilídeos destaca-se a tainha-preta (*Chelon bispinosus*)- endémica deste arquipélago -, capturada com linhas de mão e, inclusive, com redes de cerco.

Os mulídeos contam com duas espécies em águas cabo-verdianas: o salmonete-barbudo (*Pseudupeneus prayensis*) e o fótche ou salmonete-rabo-amarelo (*Mulloidichthys martinicus*), peixes semigordos.

Os priacantídeos integram a façola-de-pintas (*Heteropriacanthus fulgens*) e a façola (*Priacanthus arenatus*), surpreendentemente peixes gordos que, inclusive, eram salgados e secos anos atrás.

Na família dos carangídeos, constituída por espécies de carne semigorda ao ocupar um habitat epibentónico ou semipelágico, destacam-se o esmoregal-rosa ou serze (*Seriola fasciata*), o esmoregal-preto (*Seriola rivoliana*), o salmão (*Elagatis bipinnulata*), o enforcado (*Caranx lugubris*), o bonito (*Caranx crysos*), o falso-bonito (*Pseudocaranx dentex*), a pelombeta (*Trachinotus ovatus*) e o pampo ou corcovado (*Selene dorsalis*), entre outros. Estas espécies são capturadas com linhas de mão, redes de emalhar, arrasto e, inclusive, com redes de cerco.







Nos serranídeos sobressaem as manelinhas (*Serranus* spp.), enquanto entre os epinefelídeos destacam-se a garoupa (*Cephalopholis taeniops*), o badejo (*Mycteroperca fusca*), o mérota ou merrebedjo (*Epinephelus goreensis*) e o merato (*Epinephelus marginatus*). Todas estas espécies são de carne semigorda e, na maior parte, são capturadas com linhas de mão.

Os esfirenídeos estão representados pela bicuda (*Sphyrna viridensis*), pescada com linhas desde a orla até cerca de 100 m de profundidade.

O linguado (*Syacium micrurum*), peixe magro dos paralicídeos, é capturado com linhas de mão em quantidades muito pequenas.

### Peixes pelágicos costeiros

São os peixes (sobretudo ósseos) que vivem mais ou menos dependentes ou ligados ao ambiente ou habitat pelágico costeiro, isto é, o habitat formado pelo conjunto de massas de água litorais situadas sobre os fundos da plataforma submarina.

Entre os carangídeos, destacam-se a cavala-preta (*Decapterus macarellus*) - recurso de grande importância social, económica e cultural em Cabo Verde -, a cavala-branca (*Decapterus punctatus*), o chicharro ou olho-largo (*Selar crumenophthalmus*), o carapau-de-fundo (*Trachurus trecae*) e a robejunça (*Trachinotus goreensis*), capturados com redes de cerco e, em alguns casos, com linhas de mão.

Os clupeídeos estão representados pelo arenque ou sardinha (*Sardinella aurita*) e pelo arenque (*Sardinella madeirensis*), peixes gordos.

Entre os exocetídeos destacam-se várias espécies de peixe-voador com nomes científicos tais como: *Exocoetus volitans*, *Cheilopogon pinnatibarbatus pinnatibarbatus*, *Parexocoetus mento*, *Parexocoetus brachypterus*, *Prognichthys gibbifrons*. São todos epipelágicos neríticos.

Os belonídeos contam com a agulha (*Ablennes hians*), enquanto os hemiranfídeos contam com a agulha-falsa (*Oxyporhamphus similis*). São todos epipelágicos neríticos.

A chaputa (*Brama brama*) e outros bramídeos, peixes semigordos, são ocasionalmente pescados com palangres de superfície em águas neríticas e oceânicas.

A anchova (*Pomatomus saltatrix*), peixe semigordo dos pomatomídeos, é capturada com linhas de mão em quantidades pequenas.



### Peixes pelágicos oceânicos

São peixes (cartilagíneos e ósseos) que vivem mais ou menos dependentes ou ligados ao ambiente ou habitat pelágico oceânico, ou seja, habitat formado pelo conjunto das massas de águas abertas ou afastadas da costa, situadas sobre os fundos para além da plataforma submarina. Trata-se de espécies gordas, ricas em ómega-3, que são pescadas com linhas de mão, canas e corricos.

Entre os peixes cartilagíneos sobressaem o anequim ou marracho (*Isurus oxyrinchus*), o tubarão-azul (*Prionace glauca*) e o tubarão-martelo ou cornuda (*Sphyrna zygaena*).

Entre os peixes ósseos destaca-se a família dos escombrídeos que é representada pelo serra ou djeu (*Acanthocybium solandri*), a cachorrinha ou judeu (*Auxis rochei* e *Auxis thazard*), o gaiado ou cadelon (*Katsuwonus pelamis*), a merma (*Euthynnus alletteratus*) e os atuns verdadeiros do género *Thunnus*: o patudo (*T. obesus*), a albacora (*T. albacares*), o atum-voador ou peixe-maninha (*T. alalunga*) e o atum-rabil (*T. thynnus*).

Os xifídeos contam com o espadarte (*Xiphias gladius*), enquanto os istioforídeos estão representados pela tabala (*Makaira nigricans*), o espadim-branco-do-Atlântico (*Kajikia albida*) e o espadim-bicudo (*Tetrapturus pfluegeri*).

Os corifenídeos contam com a dourada, lobo ou dourado (*Coryphaena hippurus*), que surpreendentemente é um produto magro.

Entre os exocetídeos destacam-se várias espécies de peixes-voadores (*Cheilopogon furcatus*, *Exocoetus obtusirostris*, *Fodiator acutus*, *Hirundichthys speculiger*). Por outro lado, os belonídeos contam com a agulhinha ou peixe-agulha (*Belone belone*) e a agulha (*Tylosurus acus rafale*). Todos são epipelágicos oceânicos.

### Oportunidades e desafios

Esta prodigiosa reserva de alimentos marinhos deve ser valorizada por chefs, cientistas, técnicos, jornalistas e críticos gastronómicos, entre outros, em termos de perfil nutricional, parâmetros de sustentabilidade, águas limpas não contaminadas, ácidos gordos cardiosaudáveis, inocuidade e bem-estar. Estas pérolas culinárias de Cabo Verde devem ser dadas a conhecer e divulgadas por cozinheiros, trabalhadores de restauração, comerciantes de peixe e mariscos e pescadores, mediante a realização de workshops culinários, eventos de culinária em direto (*showcooking*), receitas, festivais e outras formas criativas de promoção.







Do nosso ponto de vista, Cabo Verde precisa de um plano de valorização (técnico-científico e socioeconómico) de seus produtos marinhos, produtos esses que devem receber um valor acrescentado, designadamente as matérias-primas que são relativamente abundantes como é o caso dos tunídeos que, para além dos verdadeiros atuns (*Thunnus*), incluem também o gaiado ou cadelon, a merma e a cachorrinha ou judeu. Mas também incluindo outros produtos de pesca emblemáticos ou representativos do país, tais como o serra ou djeu, a cavala-preta ou a garoupa.

Também devem ser promovidas algumas matérias-primas marinhas que tenham sido injustamente esquecidas pela restauração, pela hotelaria e pelo catering, ou seja, pescados humildes que se tornaram total ou parcialmente obsoletos, tais como o fatcho, dobradão ou pargo-tesoura ou as façolas. Algo semelhante poderia ser dito em relação a algumas espécies emergentes (isto é, resultantes da pesca experimental e/ou científica), como é o caso de vários mariscos.

Atualmente, as tendências que se impõem na Gastronomia estão relacionadas com a origem, a autenticidade e a singularidade do produto local e de sua culinária; neste contexto, os cabo-verdianos possuem os pontos fortes e a oportunidade de oferecer produtos de proximidade autênticos, às vezes produtos gourmet e inclusive endémicos ou exclusivos. No entanto, a promoção de espécies endémicas com vista a aumentar seu consumo deve passar por estudos individualizados sobre o estado de “saúde” das diferentes populações insulares. Nesta situação, seria o caso de, por exemplo, dependendo do seu tamanho e qualidade, a benteia ou bentelha, o sargo-preto-de-Cabo Verde.

Nós todos temos essa responsabilidade: tomar consciência dos pontos fortes e das oportunidades, zelando pelas boas práticas, promover o consumo responsável, a sustentabilidade integral ou ecossistémica. Temos também o dever de promover o casamento / emparelhamento de produtos marinhos com vinhos e cervejas nacionais e o dever de promover a utilização preferencial dos produtos da pesca cabo-verdianos, em particular, e dos produtos agroalimentares, em geral.

Os especialistas salientam que a qualidade do peixe, para além da pureza e dos nutrientes das águas onde as espécies vivem, tem muito a ver com os sistemas de pesca tradicionais ou artesanais: de que forma o método de captura sacrifica o peixe. Nesse sentido, as boas práticas são cruciais.

Os produtos de pesca de Cabo Verde podem e devem ser bandeira e motor de uma gastronomia nacional de qualidade, para o nosso deleite e porque são saudáveis, e catapultam o emprego, a economia local e o turismo.



## Principais peixes e mariscos de Cabo Verde com interesse gastronómico

### Principales peces y mariscos de Cabo Verde con interés gastronómico

#### Main fishes and shellfishes from Cabo Verde of gastronomic interest



**D**e acuerdo con su hábitat, los seres marinos macroscópicos pueden ser clasificados o encuadrados en tres grandes comunidades:

**I. Organismos bentónicos** (el bentos) son aquellos que viven enterrados, sobre el sustrato o en la vecindad del fondo marino, en estrecha dependencia del mismo. Bentónico hace referencia al ambiente o hábitat formado por el conjunto de los fondos marinos.

A su vez, de acuerdo con el propósito del presente libro y de este apartado concreto, los seres bentónicos pueden ser agrupados en cuatro subgrupos: algas macroscópicas, mariscos, peces cartilaginosos y peces óseos. En aguas de Cabo Verde, destacaremos las algas *Ulva* y *Fucus* entre las algas macroscópicas; crustáceos, moluscos y equinodermos entre los mariscos; rayas y tiburones entre los peces cartilaginosos; y, por ejemplo, sargos, salmonetes, caballa y túnidos entre los peces óseos.



Desde el punto de vista de la culinaria, una característica destacable de los organismos bentónicos es que, en general, se trata de especies o alimentos de carácter magro o semigraso. Arbitrariamente y por conveniencia, consideraremos productos magros aquellos que presentan hasta un máximo de 1,7% de grasa (lípidos totales) en su músculo o parte comestible. Consideraremos productos semigrasos a aquellos cuya carne contiene entre 1,7 y 5,0% de grasa. Menos frecuentes, aunque existen, son los casos de seres bentónicos que han de ser considerados grasos debido a que su porción comestible contiene más del 5,0% de lípidos totales, en particular cuando el producto consumido son huevos bien desarrolladas.

Sin embargo, la composición química nutricional del músculo de los seres marinos presenta normalmente variaciones estacionales de menor o mayor importancia, dependientes de la biología de las diferentes especies. En los meses en que un organismo se alimenta con el objetivo de crecer y reproducirse su contenido graso medio es mayor que en los meses posteriores al desove. Las diferencias estacionales en la composición de la carne de los organismos marinos también pueden estar influenciadas por diferencias significativas en la composición de presas (alimento) que componen su dieta o régimen alimentario. Por otra parte, una misma especie marina puede ocupar ambientes distintos a lo largo de su desarrollo y, en consecuencia, la composición química nutricional de su parte comestible puede variar en consonancia con el tipo de presas o alimento ingerido.

**2. Organismos pelágicos costeros** son aquellos que viven en la columna de las aguas litorales o más próximas a la costa, desligados del fondo y habitualmente suspendidos entre dos aguas. Pelágico costero hace referencia al ambiente o hábitat formado por el conjunto de las masas de aguas litorales situadas sobre los fondos marinos hasta una profundidad de unos 200 m (cota batimétrica media a la que llega la luz solar, permitiendo la fotosíntesis de los organismos vegetales).

**3. Organismos pelágicos oceánicos:** son aquellos que viven en aguas abiertas, desligados del fondo y habitualmente suspendidos entre dos aguas. Pelágico oceánico hace referencia al ambiente o hábitat formado por el conjunto de las masas de agua alejadas de la costa, situadas sobre los fondos marinos a profundidades mayores de unos 200 m.

No obstante, numerosas y evidentes interconexiones de materia y energía existen entre estos ambientes, resultando a veces difícil calificar a algunos seres marinos que se comportan de forma ubicua o están presentes en más de un hábitat. En este sentido, organismos bentopelágicos: son aquellos que, en un momento dado, tanto pueden hallarse sobre el fondo marino como en aguas muy abiertas y alejadas del mismo. Este término (bentopelágico) generalmente se emplea para referirse a peces y a crustáceos de ambientes profundos que, de día, permanecen en el fondo o cerca del mismo, mientras que de noche ascienden a superficie o hasta aguas próximas a la superficie. Otra cuestión a considerar es que, a lo largo de su desarrollo (huevo, larva, juvenil, subadulto, adulto), una especie marina generalmente ocupa o pertenece a distintos hábitat.

Desde el punto de vista de la culinaria, una característica destacable de los organismos pelágicos o bentopelágicos es que, en general, se trata de especies o alimentos de carácter semigraso o graso. Como es obvio, la cantidad de grasa presente en la parte comestible de un organismo marino condiciona la forma de cocción ideal

o más conveniente para ese tipo de alimento. Dicho de otra manera, las técnicas culinarias y la gastronomía resultante de un plato que utilice como materia prima marina productos magros, semigrasos o grasos serán (o deberán ser) claramente diferentes.

También es necesario remarcar que, en islas volcánicas relativamente jóvenes y con plataformas submarinas de escasa extensión, la confluencia espacial de seres bentónicos, pelágicos (tanto litorales como oceánicos) y bentopelágicos es mayor (y hasta habitual) que en zonas continentales provistas de amplias plataformas. En la primera situación descrita, la pesca artesanal incide frecuentemente sobre las tres comunidades de organismos en espacios relativamente reducidos y en cortos periodos de tiempo.

Las aguas del Archipiélago de Cabo Verde albergan unas 180 especies marinas nativas con interés gastronómico (demostrado o potencial) y con niveles de abundancia entre común y frecuente. Estos 180 productos pesqueros incluyen aproximadamente 135 organismos bentónicos, de los cuales 35 especies son mariscos (básicamente 18 crustáceos, 12 moluscos y 5 equinodermos), 8 rayas/tiburones y 92 peces óseos. Los peces pelágicos costeros consisten en unas 20 especies de peces óseos. Por último, los peces pelágicos oceánicos con interés culinario están representados por unas 25 especies, de las cuales 3 son tiburones y 22 peces óseos. En estas cifras no hemos considerado grupos marinos tales como las algas (micro y macroalgas), ni las anémonas y medusas, cuyo estudio y valoración culinaria no se halla suficientemente desarrollado.

Esta cifra estimada de unas 180 materias primas marinas nativas de Cabo Verde y con interés culinario es ligeramente superior a la estimada para Canarias (150 especies), si bien en este archipiélago las normativas europeas, españolas y/o canarias prohíben la captura y/o comercialización de unas 30 especies. Por lo que prácticamente estaríamos hablando de cifras similares de productos marinos en ambos archipiélagos. Los datos referidos para Cabo Verde han sido estimados a partir de la experiencia propia y de las fuentes bibliográficas siguientes: González et al. (2004, 2009, 2010, 2017, 2019), Reiner (2005), Monteiro (2008), Fernández-Gil et al. (2013), Wirtz et al. (2013) y González (2018). Los datos atribuidos a Canarias han sido recientemente reportados por González & Mojo Picón (2019).

Los productos pesqueros valorizados en este Recetario se indican en el Anexo I, mientras que en el Anexo II se señalan las características del pescado y el marisco indicadoras de su frescura. En el Anexo III se recogen los efectos beneficiosos del consumo de productos pesqueros, indicándose que los pescados grasos presentan los mayores niveles de ácidos grasos poli-insaturados. Estas grasas contienen niveles altos de ácidos grasos poli-insaturados omega-3 que actúan como protectores cardio-vasculares e intervienen en multitud de procesos fisiológicos del ser humano.



## Mariscos

Por mariscos entendemos a los animales marinos invertebrados (carentes de columna vertebral) y fundamentalmente a los crustáceos, moluscos y equinodermos comestibles.

Los principales mariscos nativos de Cabo Verde que presentan interés culinario demostrado o potencial son los siguientes.

Entre los crustáceos indígenas de Cabo Verde hay que destacar el grupo de las langostas costeras: la langosta verde (*Panulirus regius*), la langosta marrón (*Panulirus echinatus*) y la langosta canaria o cigarra de mar (*Scyllarides latus*); y la langosta rosa (*Palinurus charlestoni*), de aguas profundas y endémica de Cabo Verde. Las langostas costeras son generalmente capturadas mediante buceo y recientemente con nasas selectivas experimentales, mientras que la langosta rosa ha sido tradicionalmente obtenida por medio de nasas específicas.



Otros crustáceos originarios de Cabo Verde que destacan por su interés culinario son el grupo de los camarones. Entre los camarones litorales, el camarón rojo nocturno (*Cinetorhynchus rigens*) y el camarón (*Plesionika narval*) probablemente tienen interés potencial. El camarón soldado (*Plesionika edwardsii*), relativamente abundante en aguas semiprofundas (90-220 m), presenta interés pesquero y gastronómico demostrado, habiendo sido objeto de pesca experimental con nasa camaronera semiflotante. Entre los camarones de aguas profundas, tres especies de camarones cabezudos (*Heterocarpus* spp.) tienen interés demostrado.

También presentan relativo interés culinario algunos cangrejos autóctonos de Cabo Verde. Entre los cangrejos litorales, el cangrejo moro (*Grapsus adscensionis*) y sobre todo el cangrejo blanco (*Plagusia depressa*) son aprovechados en Canarias y Madeira, por lo que presentan interés potencial en Cabo Verde. También cabría incluir en esta categoría al cangrejo fantasma (*Ocypode cursor*). Entre los cangrejos de aguas semiprofundas o profundas, el cangrejo de langosta (*Bathynectes piperitus*) es capturado como especie acompañante en la pesquería de langosta rosa y es objeto de consumo; mientras que el cangrejo rey (*Chaceon affinis*) y, en menor medida, el centollo de fondo (*Paromola cuvieri*) presentan interés gastronómico potencial.

Entre los crustáceos cirrípedos, el percebe de Cabo Verde (*Pollicipes caboverdensis*) —endémico de este Archipiélago— y, en menor medida, la claca (*Megabalanus azoricus*) son objeto de marisqueo y consumo. Ambos son capturados a mano con utensilios específicos.

Entre los moluscos nativos de Cabo Verde hay que destacar el grupo de los cefalópodos, básicamente representados por el choco (*Sepia officinalis*) y el pulpo común (*Octopus vulgaris*). Las capturas de potas (Ommastrephidae), con un comportamiento batipelágico, son ocasionales y efectuadas, en cantidades bajas, con redes pelágicas.

Otro destacado grupo de moluscos cabo-verdianos está constituido por los gasterópodos. El bucio (*Persististrombus latus*) es tradicionalmente recolectado mediante buceo. La lapa (*Patella lugubris*) es objeto de capturas a mano con utensilios específicos. Los burgados (*Phorcus* spp.) y los bígaros (*Littorina* spp.), consumidos en Canarias y Madeira, tienen interés marisquero y culinario potencial.

Los bivalvos cabo-verdianos están representados en la culinaria nacional por la almeja de Adanson (*Tagelus adansonii*), de presencia restringida a escasas playas arenosas en donde son mariscadas a mano.

Entre los equinodermos de las aguas de Cabo Verde, destacan algunos erizos, sobre todo el erizo de mar (*Echinometra lucunter*), y cuatro especies de pepinos de mar aparentemente representadas por: *Holothuria surinamensis*, *H. lentiginosa*, *H. sanctori* e *Isostichopus badionotus*. Los erizos de mar aún no han sido aprovechados en Cabo Verde, sin embargo, los pepinos de mar son objeto de marisqueo experimental por medio de buceo.

## Peces bentónicos

Son los peces (cartilaginosos y óseos) que viven más o menos dependientes o ligados al ambiente o hábitat bentónico, es decir, el formado por el conjunto de los fondos o sustratos marinos. Generalmente son capturados con liñas de mano y redes de enmalle.

Entre los peces cartilaginosos, destacan las rayas y chuchos (*Taeniura* spp., *Dasyatis* spp.), así como diversos tiburones como son la gata nodriza (*Ginglymostoma cirratum*) entre 1 y 12 m de profundidad, el cazón (*Mustelus mustelus*) entre 5 y 400 m y el tiburón toro (*Carcharias taurus*), asociado a arrecifes. La tintorera tigre (*Galeocerdo cuvier*), que es consumido salada, tiene hábitos bentopelágicos por lo que es capturada tanto con redes de enmalle como con palangres de deriva.

Entre los peces óseos, diversas familias con numerosas especies forman parte de las capturas de las pesquerías artesanales locales y, en mayor o menor medida, tienen interés culinario en Cabo Verde.





Los letrínidos están representados por el emperador atlántico (*Lethrinus atlanticus*), un pescado magro. Por su parte, los holocéntridos cuentan en aguas de Cabo Verde con el candil africano (*Sargocentron hastatus*) y el candil colorado (*Myripristis jacobus*), igualmente magros.

Los hemúlidos comprenden varias especies de roncadores como son: el ronco trompudo (*Pomadasys rogerii*), el roncador (*Pomadasys incisus*) y el burro boca de oro (*Parapristipoma humile*).

Los lábridos están representados fundamentalmente por el pejeperro (*Bodianus scrofa*) y la vieja lomonegro (*Bodianus speciosus*), capturados con liñas de mano aunque también mediante redes de enmalle y pesca submarina. Dado que se consumen en otros archipiélagos de la Macaronesia y algunas regiones mediterráneas, presentan interés potencial el pejepeine (*Xyrichtys novacula*) y el pejeverde (*Thalassoma pavo*).



Los escáridos están constituidos sobre todo por la vieja (*Sparisoma cretense*), la vieja oeste-africana (*Sparisoma choati*) y el loro de Guinea (*Scarus hoefleri*), pescados típicamente magros.

Los acantúridos cuentan con el pez cirujano (*Acanthurus monroviae*), que se consume fresco y salado seco y en algunas localidades es fileteado, mientras que los polinémidos están presentes mediante el barbudo de diez barbas (*Galeoides decadactylus*).

Los lutjánidos están constituidos por tres especies de roncacos mestizos (*Lutjanus* spp.), de carácter generalmente magro y capturadas con redes de enmalle, y el pargo tijera (*Apsilus fuscus*) de carácter semigraso al presentar un hábitat epibentónico o semi-pelágico, capturándose con enmalle e incluso cerco.

En la familia de los espáridos, integrada generalmente por especies de carne magra aunque algunas son semigrasas, están representados los sargos (*Diplodus* spp., varias especies, tres de ellas endémicas de Cabo Verde), el bocinegro (*Pagrus pagrus*), la laureana (*Pagrus africanus*), la sama bocona (*Virididentex acromegalus*) —endémica de Cabo Verde—, la chopá (*Spondylisoma cantharus*), la herrera (*Lithognathus mormyrus*) y la sucla (*Spicara melanurus*) de hábitat semipelágico, entre las especies costeras; y la breca (*Pagellus erythrinus*), el besuguito (*Pagellus acarne*) y el antoñito (*Dentex macrophthalmus*), entre las de aguas semiprofundas.

Los escorpénidos son, injustamente, poco apreciados en Cabo Verde. Tienen potencial pesquero y culinario sobre todo el peje obispo (*Pontinus kuhlii*), el cantarero (*Scorpaena scrofa*) y el rascacio de Folgor (*Neomerinthe folgori*), así como los sebástidos representados por la bocanegra (*Helicolenus dactylopterus*), todos ellos entre magros y semigrasos, capturados con palangres de fondo experimentales y como especies acompañantes en las pescas científicas

cas con nasa camaronera semiflotante. Este último sistema de pesca también capturó tamboril verde (*Sphoeroides pachygaster*) y brota azul (*Physiculus cyanostrophus*) entre 100 y 300 m de profundidad.

Numerosas especies de fulas de orilla o castañetas (géneros *Abudefduf*, *Chromis* y *Stegastes*) también presentan potencial culinario, dado que estos pomacéntridos son consumidos en Canarias y Madeira. De hecho, la fula o damisela de Lubbock (*Chromis lubbocki*) es consumida en fresco por los cabo-verdianos.

Los balistidos están representados por el gallo cochino (*Balistes capriscus*) y, en menor medida, el gallo aplomado (*Canthidermis sufflamen*) y el pejepuerco moteado (*Balistes punctatus*), pescados semigrasos.

Los zeidos cuentan con el gallo de san Pedro (*Zeus faber*), bentopelágico de composición semigrasa, pescado con liña de mano, mientras que los dactiloptéridos están representados por el pez volador (*Dactylopterus volitans*) que, a nuestro juicio, presenta interés culinario potencial.

Los murénidos están integrados por numerosas especies de morenas (*Muraena* spp., *Gymnothorax* spp. y otros géneros) tanto costeras como semiprofundas, de carne semigrasa y altamente apreciadas en Cabo Verde. Capturadas con liñas de mano y arpón.

Los cóngridos están representados por el congrio (*Conger conger*) desde la orilla hasta más de 1100 m de profundidad, capturado en aguas litorales con liñas de mano, mientras que los colocóngridos por el congrio negro (*Coloconger cadenati*) abundantemente capturado con nasas experimentales entre 600 y 900 m de profundidad.

En la familia de los mugílidos destaca la lisa de Cabo Verde (*Chelon bispinosus*) —endémica de este archipiélago—, capturada con liñas de mano e incluso con redes de cerco.

Los múlidos cuentan con dos especies en aguas cabo-verdianas: el salmonete barbudo (*Pseudupeneus prayensis*) y el salmonete amarillo (*Mulloidichthys martinicus*), pescados semigrasos.

Los priacántidos están integrados por la catalufa de roca (*Heteropriacanthus fulgens*) y la catalufa de arena (*Priacanthus arenatus*), sorprendentemente pescados grasos que incluso fueron salados y secados años atrás.

En la familia de los carángidos, constituida por especies de carne semigrasa al ocupar un hábitat epibentónico o semi-pelágico, destacan el medregal común (*Seriola fasciata*), el medregal negro (*Seriola rivoliana*), la macarela salmón (*Elagatis bipinnulata*), el jurel negro (*Caranx lugubris*), el jurel ojón (*Caranx crysos*), el jurel de aletas amarillas (*Pseudocaranx dentex*), la palometa (*Trachinotus ovatus*) y el jorobado africano (*Selene dorsalis*), entre otros. Estas especies son capturadas con liñas de mano, redes de enmalle, artes de playa (chinchorros) e incluso con redes de cerco.

En los serránidos sobresalen las cabrillas (*Serranus* spp.), mientras que entre los epinefélidos destacan la cherna colorada (*Cephalopholis taeniops*), el abade (*Mycteroperca fusca*), el mero de Gorea (*Epinephelus goreensis*) y el







mero (*Epinephelus marginatus*). Todas estas especies son de carne semigrasa y mayormente son capturadas con liñas de mano.

Los esfirénidos están representados por la bicuda (*Sphyrna viridensis*), pescada con liñas desde la orilla hasta unos 100 m de profundidad.

El lenguado de canal (*Syacium micrurum*), pescado magro de la familia de los paralíctidos, es capturado con liñas de mano en muy bajas cantidades.

### Peces pelágicos costeros

Son los peces (sobre todo óseos) que viven más o menos dependientes o ligados al ambiente o hábitat pelágico costero, es decir, el formado por el conjunto de las masas de agua litorales situadas sobre los fondos de la plataforma submarina.

Entre los carángidos, destacan la macarela caballa (*Decapterus macarellus*) –recurso de gran importancia social, económica y cultural en Cabo Verde–, la macarela chuparaco o surela (*Decapterus punctatus*), el chicharro ojón (*Selar crumenophthalmus*), el jurel de Cunene (*Trachurus trecae*) y el pámpano cojonovo (*Trachinotus goreensis*), capturadas mediante redes de cerco y, en algunos casos, con liñas de mano.

Los clupeidos están representados por la alacha (*Sardinella aurita*) y por el machuelo (*Sardinella maderensis*), pescados grasos.

Entre los exocétidos destacan el volador (*Exocoetus volitans*), el volador de Bennett (*Cheilopogon pinnatibarbatus pinnatibarbatus*), el volador aletón africano (*Parexocoetus mento*), el volador aletón (*Parexocoetus brachypterus*) y el volador jorabado (*Prognichthys gibbifrons*). Todos ellos son epipelágicos neríticos.

Los belónidos cuentan con el agujón sable (*Ablennes hians*), mientras que los hemiránfidos con la falsa agujeta (*Oxyporhamphus similis*). Todos ellos son epipelágicos neríticos.

La japuta (*Brama brama*) y otros brámidos, pescados semigrasos, son ocasionalmente pescados con palangres de superficie en aguas neríticas y oceánicas.

El pejerrey o anjova (*Pomatomus saltatrix*), pescado semigraso de la familia de los pomatómidos, es capturado con liñas de mano en bajas cantidades.



### Peces pelágicos oceánicos

Son los peces (cartilagosos y óseos) que viven más o menos dependientes o ligados al ambiente o hábitat pelágico oceánico, es decir, el formado por el conjunto de las masas de aguas abiertas o alejadas de la costa, situadas sobre los fondos más allá de la plataforma submarina. Se trata de especies grasas, ricas en omega-3, que son pescadas con liñas de mano, cañas y curricanes.

Entre los peces cartilagosos, sobresalen el jaquequín o marrajo (*Isurus oxyrinchus*), la tintorera (*Prionace glauca*) y la cornuda (*Sphyrna zygaena*).

Entre los peces óseos, destaca la familia de los escómbridos que está representada por el peto (*Acanthocybium solandri*), la melva (*Auxis rochei* y *Auxis thazard*), el bonito listado (*Katsuwonus pelamis*), la bacoreta (*Euthynnus alletteratus*) y los atunes verdaderos del género *Thunnus*: la tuna (*T. obesus*), el rabil (*T. albacares*), el barrilote o bonito del norte (*T. alalunga*) y el patudo o atún rojo (*T. thynnus*).

Los xífidos cuentan con el pez espada o aguja paladar (*Xiphias gladius*), mientras que los istiofóridos están representados por el picudo o aguja azul (*Makaira nigricans*), la aguja blanca (*Kajikia albida*) y la aguja volona o sara (*Tetrapturus pfluegeri*).

Los corifénidos cuentan con el dorado (*Coryphaena hippurus*), que sorprendentemente es un producto magro.

Entre los exocétidos destacan varias especies de volador (*Cheilopogon furcatus*, *Exocoetus obtusirostris*, *Fodiator acutus*, *Hirundichthys speculiger*). Por su lado los belónidos cuentan con la aguja (*Belone belone*) y el marao ojón (*Tylosurus acus rafale*). Todos ellos son epipelágicos oceánicos.

### Oportunidades y retos

Esta prodigiosa despensa de alimentos marinos ha de ser valorizada por cocineros, científicos, técnicos, periodistas y críticos gastronómicos, entre otros, en términos de perfil nutricional, parámetros de sostenibilidad, aguas limpias no contaminadas, ácidos grasos cardio-saludables, inocuidad y bienestar. Estas joyas culinarias deben ser dadas a conocer (divulgadas) por cocineros, trabajadores de restauración, comerciantes de pescados y mariscos y pescadores, mediante la celebración de talleres culinarios, eventos de cocina en vivo (*showcooking*), recetarios, festivales y otras modalidades creativas de promoción.





A nuestro entender, Cabo Verde precisa un plan de valorización (científica-técnica y socio-económica) de sus productos marinos, que deben recibir valor añadido, en particular las materias primas que son relativamente abundantes como es el caso de los túnidos que, además de los verdaderos atunes (*Thunnus*), también incluyen el bonito listado, la bacoreta y la melva. Aunque incluyendo también otros productos pesqueros emblemáticos o representativos del país, como son el peto, la macarela caballa o la cherna colorada.

Igualmente deberían ser promocionadas algunas materias primas marinas que hayan sido injustamente olvidadas (es decir, pescados humildes caídos total o parcialmente en desuso por parte de la restauración, la hotelería y el catering), como es el caso del pargo tijera o las catalufas. Algo similar podríamos decir en relación con algunas especies emergentes (es decir, resultantes de las pescas experimentales y/o científicas), como es el caso de varios mariscos.

Hoy día las tendencias que se imponen en la Gastronomía son las del origen, la autenticidad y la singularidad del producto local y la de su cocina; subidos en esta ola, los cabo-verdianos tienen los puntos fuertes y la oportunidad de ofertar productos de cercanía auténticos, a veces gourmet e incluso endémicos o exclusivos del país. No obstante, la promoción de especies endémicas con vistas a aumentar su consumo debe pasar por estudios individualizados sobre el estado de “salud” de las diferentes poblaciones insulares. En esta situación estarían, por ejemplo, atendiendo a su tamaño y calidad, la sama bocona y el sargo listado.

Todos nosotros tenemos esa responsabilidad: tomando conciencia de los puntos fuertes y de las oportunidades, velando por las buenas prácticas, por el fomento del consumo responsable, por la sostenibilidad ecosistémica o integral. También tenemos el deber de promover el maridaje de los productos marinos con los vinos y cervezas nacionales y el deber de potenciar el uso preferente de los productos de la pesca cabo-verdiana en particular y de los agroalimentos en general.

Los expertos destacan que la calidad del pescado, además de la pureza y de los nutrientes de las aguas donde las especies habitan, tiene mucho que ver con los sistemas de pesca tradicionales o artesanales: de qué forma el método de captura sacrifica al pez. En este sentido, las buenas prácticas son cruciales.

Los productos de la pesca de Cabo Verde pueden y deben ser bandera y motor de una gastronomía nacional de calidad, para nuestro deleite y porque son saludables y catapultan el empleo, la economía local y el turismo.



## Principais peixes e mariscos de Cabo Verde com interesse gastronómico

## Principales peces y mariscos de Cabo Verde con interés gastronómico

## Main fishes and shellfishes from Cabo Verde of gastronomic interest



According to their habitat, macroscopic marine organisms can be classified or framed into three large communities:

**I. Benthic organisms** (benthos) which are those that live buried, on the substrate or in the vicinity of the sea floor, on which they are closely dependent.

According to the purpose of this book, in this specific section, benthic organisms will be grouped into four sub-groups: macroscopic algae, shellfishes, cartilaginous fishes, and bony fishes. In the waters of Cabo Verde, we will highlight the *Ulva* and *Fucus* among the macroscopic algae; the crustaceans, molluscs, and echinoderms, among the shellfishes; the rays and sharks among the cartilaginous fishes; and, for example, the seabreams, goatfishes, mackerel scads and tunas among the bony fishes.

From the culinary point of view, a striking feature of benthic organisms is that they are usually lean or semi-fatty species or food. Arbitrarily and for convenience, we consider lean products those that have up to 1.7% fat (total lipids) in their muscles or edible parts. We will consider semi-fatty products those whose flesh contains between





1.7 and 5.0% fat. Less frequent, although they exist, are the cases of benthic organisms that should be considered as fatty products, since their edible portion contains more than 5.0% of total lipids, particularly when the product consumed consists of well-developed gonads.

However, the nutritional chemical composition of the muscle of the marine organisms usually presents seasonal variations of smaller or greater importance, depending on the biology of the different species. In the months in which an organism feeds to grow and reproduce, its average fat content is higher than in the months after spawning. Seasonal differences in the composition of the flesh of marine organisms can also be influenced by significant differences in the composition of prey (food) that make up their diet. On the other hand, the same marine species may occupy different environments throughout its development and, consequently, the nutritional chemistry of its edible part may vary according to the type of prey or food ingested.

**2. Coastal pelagic organisms** are those living the shoreline water column or nearer the coast, detached from the bottom and generally suspended in the water mass. Coastal pelagic refers to the environment or habitat formed by the water mass located on the sea bed up to a depth of approximately 200 m (the average bathymetric level at which the sunlight reaches, allowing the photosynthesis of plant organisms).

**3. Oceanic pelagic organisms** are those living in open waters, detached from the bottom and generally suspended in the water mass. Oceanic pelagic refers to the environment or habitat formed by the water mass distant from the coast, located on the sea bed at depths exceeding about 200 m.

However, there are numerous and obvious interconnections of matter and energy among these environments, and it is sometimes difficult to qualify some marine organisms that behave ubiquitous or are present in more than one habitat. In this sense, benthopelagic organisms are those that, at a given moment, can be found both at the sea bottom and at a distance far away from the bottom. This term 'benthopelagic' is generally used to refer to deep-sea fishes and crustaceans that, during the day, remain or near at the bottom, while, at night, they rise to the surface or near the surface. Another issue to consider is that throughout its developmental stages (egg, larva, juvenile, subadult, and adult), a marine species generally occupies or belongs to different habitats.

From the point of view of cooking, a striking feature of pelagic or benthopelagic organisms is that they are generally species of semi-fatty or fatty nature. Obviously, the amount of fat present in the edible part of a marine organism determines the ideal or most suitable way of cooking this type of food. In other words, culinary techniques and gastronomy resulting from a dish that uses lean, semi-fatty or fatty products as a marine raw material is or should be clearly different.

It is also necessary to stress out that, in relatively young volcanic islands with small submarine platforms, the spatial confluence of benthic, pelagic (both coastal and oceanic) and benthopelagic beings is larger (and even more usual) than in continental zones garnished with large platforms. In the first situation described above, artisanal fishery often affects the three communities of organisms living in relatively small spaces and for short periods of time.



The waters of the Cabo Verde Archipelago contain some 180 native marine species with culinary interest (proven or potential) and with abundance levels between common and frequent. These 180 fishery products include approximately 135 benthic organisms, of which 35 species are shellfishes (basically 18 crustaceans, 12 molluscs and 5 echinoderms), 8 rays/sharks and 92 bony fishes. Coastal pelagic fishes consist of 20 species of bony fishes. Finally, oceanic pelagic fishes of culinary interest are represented by about 25 species, of which 3 are sharks and 22 are bony fishes. In these figures, we have not considered marine groups such as algae (micro- and macroalgae) or anemones and jellyfishes, whose study and culinary appreciation are not sufficiently developed yet.

This estimated number of about 180 marine raw materials native to Cabo Verde and of culinary interest is slightly higher than the estimated for the Canary Islands (150 species). However, in this archipelago, European, Spanish and/or Canary regulations prohibit the capture and/or commercialization of about 30 species. So we would be practically speaking of similar figures of marine products in both archipelagos. The data for Cabo Verde were estimated from our own experience and from the following bibliographical sources: González et al. (2004, 2009, 2010, 2017, 2019), Reiner (2005), Monteiro (2008), Fernández-Gil et al. (2013), Wirtz et al. (2013) and González (2018). The data about the Canary Islands were recently reported by González & Mojo Picón (2019).

The fishery products valued in this recipe book are presented in Annex I, while Annex II describes the indicators of fish and shellfish freshness. In Annex III the beneficial effects of marine food consumption are put together, indicating that fatty fishes have the highest levels of polyunsaturated fatty acids. These fats contain high levels of omega-3 polyunsaturated fatty acids that act as cardiovascular protection and are involved in many physiological processes in humans.

## Shellfishes

Shellfishes are invertebrate marine animals (without vertebral column) and, in particular, edible crustaceans, molluscs and echinoderms.

The main Cabo Verde native shellfishes that have proven or potential culinary interest are the following:

Among the crustaceans indigenous of Cabo Verde, the group of coastal lobsters is outstanding: the royal spiny lobster (*Panulirus regius*), the brown spiny lobster (*Panulirus echinatus*), and the greater locust lobster (*Scyllarides latus*); the Cape Verde spiny lobster from deep waters is also very common. The coastal lobsters are



usually caught by divers and, recently by experimental selective traps, while the Cape Verde spiny lobster has been usually caught by specific traps.

Shrimps make up another outstanding group of crustaceans from Cabo Verde of some culinary interest. Among the coastal shrimps, the Atlantic dancing shrimp (*Cinetorhynchus rigens*) and the narwall shrimp (*Plesionika narval*) have probably some potential interest. The striped soldier shrimp (*Plesionika edwardsii*), relatively abundant in semi-deep waters (90–220 m), has some proven fishery and culinary interest and has been caught through experimental fishery methods with semi-floating shrimp traps. Among the deep-water shrimps three species of nylon shrimps (*Heterocarpus* spp.) are clearly interesting.



Some native crabs of Cabo Verde are also of some culinary interest. Among the coastal crabs, the sally lightfoot crab (*Grapsus adscensionis*) and especially the grey rock crab (*Plagusia depressa*) are caught in the Canary Islands and Madeira, and therefore, are of some potential interest in Cabo Verde. The tufted ghost crab (*Ocypode cursor*) could also be included in this category. Among the semi deep-water or deep-water crabs, the deep-sea lobster crab (*Bathynectes piperitus*) is caught as an accompanying species in the fishery of the Cabo Verde spiny lobster for consumption; the deep-sea red crab (*Chaceon affinis*) and, to a lesser extent, the paromola or box crab (*Paromola cuvieri*) are also potentially interesting.

Among the cirripeds or barnacles, the Cabo Verde goose barnacle (*Pollicipes caboverdensis*) — endemic to this archipelago — and, to a lesser extent, the Azorean giant barnacle (*Megabalanus azoricus*) are also caught for consumption. They are both captured by hand with specific equipment.

Among the native molluscs of Cape Verde, it can be highlighted the group of cephalopods, basically represented by the common cuttlefish (*Sepia officinalis*) and the common octopus (*Octopus vulgaris*). The catches of flying squids (Ommastrephidae), with a bathypelagic behaviour, are occasional and carried out, in low quantities, with pelagic nets.

Another special group of Cabo Verdean molluscs is made up of gastropods. The whelk (*Persististrombus latus*) is traditionally caught by divers. The limpet (*Patella lugubris*) is harvested with specific equipment. The topshell snails (*Phorcus* spp.) and periwinkles (*Littorina* spp.), consumed in the Canary Islands and Madeira, are of potential culinary interest.

Cabo Verdean bivalves are represented in the national gastronomy by the Adanson's tagelus (*Tagelus adansonii*), of restricted presence on few sandy beaches, where they are harvested by hand.

Among the echinoderms of the waters of Cabo Verde, there are some sea urchins, especially the rock boring urchin (*Echinometra lucunter*), and four species of sea cucumbers apparently represented by: *Holothuria surinamensis*, *H. lentiginosa*, *H. sanctori* and *Isostichopus badiionotus*. The rock boring urchin has not yet been exploited in Cabo Verde; however, sea cucumbers are caught by experimental diving fishing.

## Benthic fishes

Benthic fishes are organisms (cartilaginous and bony species) that are more or less dependent or related to the benthic habitat formed by the set of marine bottoms or substrates. They are usually caught with hand lines and gill nets.

Cartilaginous fishes include rays and stingrays (*Taeniura* spp., *Dasyatis* spp.), as well as several sharks like the nurse shark (*Ginglymostoma cirratum*) between 1 and 12 m deep, the smooth-hound shark (*Mustelus mustelus*) between 5 and 400 m deep, and the sand tiger shark (*Carcharias taurus*), associated with reefs. The tiger shark (*Galeocerdo cuvier*), which is consumed salty, has benthopelagic habits, so it's captured both with gill nets and with drifting longlines.

Among bony fishes, several families with numerous species are a part of the local artisanal fishery and, to a greater or lesser extent, they are of some culinary interest in Cabo Verde.

The lethrinids are represented by the Atlantic emperor (*Lethrinus atlanticus*), a lean fish. The holocentrids in the waters of Cabo Verde include the red squirrelfish (*Sargocentron hastatus*) and the blackbar soldierfish (*Myripristis jacobus*), which are also lean fish.

The haemulids comprise several species of grunts such as: the pignout grunt (*Pomadasys rogerii*), the bastard grunt (*Pomadasys incisus*) and the Guinea grunt (*Parapristipoma humile*).

The labrids are represented mainly by the red dogfish (*Bodianus scrofa*) and the blackbar dogfish (*Bodianus speciosus*), caught by handlines but also by gillnets and spearfishing. The pearly razorfish (*Xyrichtys novacula*) and the ornate wrasse (*Thalassoma pavo*) are also of potential interest since they are consumed in other archipelagos of the Macaronesia and Mediterranean regions.

The scarids consist mainly of the Mediterranean parrotfish (*Sparisoma cretense*), the West African parrotfish (*Sparisoma choati*) and the Guinean parrotfish (*Scarus hoefleri*), which are typically lean fish.





The acanthurids are represented by the Monrovia doctorfish (*Acanthurus monroviae*), which is consumed fresh or salty and dried and, in some places, in fillets, while the polynemids are represented by the lesser African treadfish (*Galeoides decadactylus*).

The lutjanids consist of three species of bastard grunts (*Lutjanus* spp.), which are generally lean fish and captured with gill nets, and the African fork-tail snapper (*Apsilus fuscus*), a semi-fatty species of epibenthic or semi-pelagic habitat, captured with gill nets and even purse seines.

The family of sparids, usually composed of lean flesh fishes, although some are semi-fatty ones, includes several species of seabreams (*Diplodus* spp., three of which are endemic to Cabo Verde). Among the coastal species, we should mention the red porgy (*Pagrus pagrus*), the southern common seabream (*Pagrus africanus*), the Cabo Verde or bulldog dentex (*Virididentex acromegalus*) — endemic to Cabo Verde —, the black seabream (*Spondylisoma cantharus*), the striped seabream (*Lithognathus mormyrus*) and the blackspot picarel (*Spicara melanurus*) of semipelagic habitat; the common pandora (*Pagellus erythrinus*), the axillary seabream (*Pagellus acarne*) and the large-eye dentex (*Dentex macrophthalmus*) are from the semi-deep waters.

The scorpaenids are unfairly unappreciated in Cabo Verde. They have fishery and culinary potential, especially the offshore rockfish (*Pontinus kuhlii*), the red scorpionfish (*Scorpaena scrofa*) and the Folgor's scorpionfish (*Neomerinthe folgori*), as well as the sebastids represented by the bluemouth rockfish (*Helicolenus dactylopterus*), all of them, lean or semi-fatty fishes, caught with experimental bottom longlines and as accompanying species in scientific fisheries with semi-floating shrimp traps. By this latter fishing gear the blunthead puffer (*Sphoeroides pachygaster*) and the blue codling (*Physiculus cyanostrophus*) have also been caught between 100 and 300 m deep.

Numerous species of damselfishes (genera *Abudefduf*, *Chromis* and *Stegastes*) also have gastronomic potential, since these pomacentrids are consumed in the Canary Islands and Madeira. In fact, the damselfish (*Chromis lubbocki*) is consumed fresh by the Cabo Verdeans.

The balistids are represented by semi-fatty species like the grey triggerfish (*Balistes capriscus*) and, to a lesser degree, by the ocean triggerfish (*Canthidermis sufflamen*) and by the bluespotted triggerfish (*Balistes punctatus*).

The zeids include the John dory (*Zeus faber*), a benthopelagic fish of semi-fatty composition which is caught with handlines, while the dactylopterids are represented by the flying gurnard (*Dactylopterus volitans*), which in our opinion has some potential gastronomic interest.

The muraenids include many species of morays (*Muraena* spp., *Gymnothorax* spp., and other genera), both from coastal and semi-deep waters with semi-fatty flesh and much appreciated in Cabo Verde. They are captured with handlines and harpoons.

The congridrids are represented by the European conger (*Conger conger*), from shore to more than 1100 m depth, captured in coastal waters with hand lines, while the colococongridrids, represented by the black conger (*Coloconger*

*cadenati*) abundantly captured with experimental traps between 600 and 900 m depth.

Within the family of mugilids stands the Cabo Verde mullet (*Chelon bispinosus*) — endemic to this archipelago — captured with handlines and even purse seines.

The mullids have two species in Cabo Verdean waters: the West African goatfish (*Pseudupeneus prayensis*) and the yellow goatfish (*Mulloidichthys martinicus*); they are semi-fatty species.

The priacanthids integrate the glasseye (*Heteropriacanthus fulgens*) and the Atlantic bigeye (*Priacanthus arena-tus*), surprisingly fatty species that used to be salted and dried some years ago.

Within the family of the carangids, made up of species of semi-fatty flesh living in an epibenthic or semipelagic habitat, we should mention, among others, the lesser amberjack (*Seriola fasciata*), the amberjack (*Seriola rivoliana*), the rainbow runner (*Elagatis bipinnulata*), the black jack (*Caranx lugubris*), the horse-eye jack (*Caranx crysos*), the white trevally (*Pseudocaranx dentex*), the pompano (*Trachinotus ovatus*) and the African moonfish (*Selene dorsalis*). These species are caught with handlines, gill nets, beach seines, and even purse seines.

In the group of serranids the combers (*Serranus* spp.) are prominent, while the epinephelids include the bluespotted seabream (*Cephalopholis taeniops*), the island grouper (*Mycteroperca fusca*), the Dungat grouper (*Epinephelus goreensis*) and the dusky grouper (*Epinephelus marginatus*). All these species have semi-fatty flesh, and most of them are caught with handlines.

The sphyraenids are represented by the yellowmouth barracuda (*Sphyraena viridensis*), caught with lines from seashore to about 100 m of depth.

The channel flounder (*Syacium micrurum*), a lean species within the paralichthyids, is caught with handlines in very small quantities.



## Coastal pelagic fishes

Coastal pelagic fishes are mainly bony fish species that live or are more or less dependent or connected to coastal pelagic habitats formed by the set of coastal water masses located on the bottoms of the submarine platform.

Among the carangids, they are the mackerel scad (*Decapterus macarellus*) — a resource of great social, economic and cultural importance in Cabo Verde —, the round scad (*Decapterus punctatus*), the bigeye scad (*Selar crumenophthalmus*), the Cunene horse mackerel (*Trachurus trecae*) and the longfin pompano (*Trachinotus goreensis*), caught with purse seines and, in some cases, with handlines.

The clupeids are represented by the round sardinella (*Sardinella aurita*) and by the Madeira sardinella (*Sardinella maderensis*), which are fatty species.

Among the exocoetids, stand out the tropical two-wing flying fish (*Exocoetus volitans*), the Bennet's flyingfish (*Cheilopogon pinnatibarbatus pinnatibarbatus*), the African sailfin flyingfish (*Parexocoetus mento*), the sailfin flyingfish (*Parexocoetus brachypterus*) and the bluntnose flyingfish (*Prognichthys gibbifrons*). They are all neritic epipelagic fishes.

The belonids include the flat needlefish (*Ablennes hians*), whereas the hemiramphids count with the false halfbeak (*Oxyporhamphus similis*). They are all of neritic epipelagic habits.

The Atlantic pomfret (*Brama brama*) and other bramids, semi-fatty species, are occasionally caught with surface longlines in neritic waters.

The bluefish (*Pomatomus saltatrix*), a semi-fatty species within the pomatomids, is captured with handlines in small quantities.

## Oceanic pelagic fishes

Ocean pelagic fishes are organisms (cartilaginous and bony species) that are more or less dependent on or connected to the oceanic pelagic habitats, formed by the masses of open waters distant from the coast, located over the bottoms beyond the submarine platform. These are fatty species, rich in omega-3, captured with handlines, poles-and-lines and trolling.

Among the cartilaginous fishes are the shortfin mako (*Isurus oxyrinchus*), the blue shark (*Prionace glauca*) and the smooth hammerhead (*Sphyrna zygaena*).

Among the bony fishes are the scombrids, which are represented by the wahoo (*Acanthocybium solandri*), the bullet tuna and the frigate tuna (*Auxis rochei* and *Auxis thazard*), the skipjack tuna (*Katsuwonus pelamis*), the little tunny (*Euthynnus alletteratus*) and the true tunas of the genus *Thunnus*: the bigeye tuna (*T. obesus*), the yellowfin tuna (*T. albacares*), the albacore (*T. alalunga*) and the bluefin tuna (*T. thynnus*).

Within the family of the xiphids count with the swordfish (*Xiphias gladius*), while the istiophorids are represented by the Atlantic blue marlin (*Makaira nigricans*), the Atlantic white marlin (*Kajikia albida*) and the longbill spearfish (*Tetrapturus pfluegeri*).

The coryphaenids have the common dolphinfish (*Coryphaena hippurus*).

Among the exocoetids several species of flyingfishes have to be mentioned: *Cheilopogon furcatus*, *Exocoetus obtusirostris*, *Fodiator acutus*, and *Hirundichthys speculiger*. On the other hand, the belonids include the garfish (*Belone belone*) and the Atlantic needlefish (*Tylosurus acus rafale*). All of them are oceanic epipelagic fishes.

## Opportunities and challenges

This prodigious reserve of seafood products should be valued by chefs, scientists, technicians, journalists, and gastronomic critics, among others, in terms of nutritional profile, sustainability parameters, clean unpolluted waters, cardiovascular protector fatty acids, safety, and wellbeing products. These 'culinary pearls' of Cabo Verde should be promoted and disseminated by cooks, caterers, fish and shellfish merchants, fishermen, by means of cooking workshops, showcooking events, gastronomic recipes, festivals and other creative promotional tools.

From our point of view, Cabo Verde needs a plan for the scientific-technical and socio-economic valorisation of its marine products. These products should receive added value, namely the relatively abundant raw materials such as tunas, which, in addition to the true *Thunnus* species, also include the skipjack tuna, the little tunny, the bullet tuna and the frigate tuna. Other emblematic or representative fishing products of the country, such as the wahoo, the mackerel scad or the bluespotted seabream, should also be included in this group.

By the same token, some marine raw materials should be promoted. They have been unjustifiably neglected and considered wholly or partially obsolete by the hotel industry and catering. This is the case of the African forktail snapper and the glasseyes or bigeyes. Something similar could be said about some emerging species resulting from the experimental and/or scientific fishery. Several shellfishes are also a case in point.

Nowadays, the prevailing trends in gastronomy are those of origin, authenticity and uniqueness of the local products and its cuisine; in this context, the Cabo Verdeans are empowered with the opportunity to offer authentic, local, sometimes gourmet and even endemic or exclusive products. However, the promotion of endemic species



## Main fishes and shellfishes from Cabo Verde of gastronomic interest

with a view to increasing their consumption must be the object of individualized studies on the conservation status of stocks around the different islands. Depending on size and quality, this would be, for example, the case of Cape Verde or bulldog dentex and the Cape Verde banded seabream.

We all have this responsibility: to be aware of the strengths and opportunities; we should preserve good practices; promote responsible consumption, and integral or ecosystemic sustainability. We should also promote the pairing of marine products with national wines and beers and instil the preferential use of Cabo Verdean fishery products, in particular, and of agro-food products, in general.

Several experts point out that the fish quality, in addition to the purity and nutrients of the waters where the species live, is closely related to the traditional or artisanal fishing gears; this means that we should take into account to what extent the fishing method sacrifices the fish. In that sense, good practices are crucial.

Cabo Verde's fishery products can and should be the flag and the driving force of national gastronomy quality, not only to our delight but also, because they are healthy, and promote employment, local economy and tourism.





Algumas receitas inovadoras da  
cozinha do mar de Cabo Verde

Algumas recetas innovadoras de la  
cocina marinera de Cabo Verde

Some innovative recipes of the  
seafood cuisine of Cabo Verde







# Lagosta de caril

Langosta al curry  
Spiny lobster curry



— 01 —



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

Numa panela adicionar os tomates e a cebola picados, o azeite e deixar refogar até a cebola ganhar uma cor dourada. Adicionar a lagosta cortada em bocados grandes, o caril, o leite de coco, as natas e deixar cozer em lume brando durante 10 minutos. Adicionar o coentro picado. DICAS: Adicionar mexilhões para realçar o sabor. Servir com arroz branco. NOTAS: A receita pode utilizar qualquer das quatro lagostas que são frequentes em Cabo Verde: castanha, verde, pedra ou carrasco (costeiras) e rosa (de fundura).

En un caldero/cacerola, agregue los tomates y la cebolla picados, el aceite de oliva y deje rehogar hasta que la cebolla adquiera un color dorado. Añada la langosta cortada en trozos grandes, el curry, la leche de coco, la crema y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Adicione el cilantro picado. CONSEJOS: Añadir mejillones para potenciar el sabor. Servir con arroz blanco. NOTAS: Esta receta puede usar cualquiera de las cuatro langostas que son comunes en Cabo Verde: la marrón, la verde, la cigarra de mar (costeras) y la rosa (profunda).

In a saucepan, add the chopped tomatoes and onion, olive oil and let sauté until the onion is golden brown. Add the lobster cut into large pieces, the curry, the coconut milk, the cream, and leave to cook on a low heat for 10 minutes. Add chopped coriander. TIPS: Add mussels to enhance flavour. Serve with white rice. NOTES: This recipe can use any of the four lobsters that are common in Cabo Verde: the brown spiny lobster, the royal spiny lobster, the greater locust lobster (coastal) and the Cape Verde spiny lobster (from deep waters).



## Ingredientes | Ingredients • 1 pessoa | 1 persona | 1 serving

<b>400 - 500 g</b>	Lagosta-castanha   Langosta marrón   Brown spiny lobster	<b>200 ml</b>	Leite de coco   Leche de coco   Coconut milk
<b>2 u</b>	Mexilhão   Mejillón   Mussel	<b>50 ml</b>	Natas   Crema de leche   Cream
<b>1 u</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>50 g</b>	Coentros   Cilantro   Coriander
<b>2 u</b>	Tomate   Tomate   Tomato	<b>50 ml</b>	Azeite extra virgem   Aceite de oliva virgen   Olive oil
<b>50 ml</b>	Leite meio gordo   Leche semidesnatada   Semi-skimmed milk	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>50 g</b>	Caril   Curry   Curry		



## Ceviche de lagosta

Ceviche de langosta  
Spiny lobster *ceviche*



02



Nádia Castelo Branco



Benedita Pereira



Bica d'Areia (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Abrir a lagosta ao meio. Tirar a carne e levar a ferver em lume brando. Cortar a cebola bem fininha e colocar por 10 minutos em água quente, para perder a acidez. Cortar a lagosta aos pedacinhos, temperar com sal, limão, laranja, gengibre em pó e pimenta branca. Deixar repousar por 15 minutos. Cortar as maçãs aos cubinhos e adicionar ao preparado. Escorrer bem a cebola e adicionar ao preparado. Misturar bem e temperar novamente com sal, limão, laranja, gengibre e pimenta branca. Colocar o preparado na carapaça da lagosta e pulverizar com sementes de sésamo. NOTAS: A receita pode utilizar qualquer das quatro lagostas que são frequentes em Cabo Verde: castanha, verde, pedra ou carrasco (costeiras) e rosa (de fundura).

Cortar la langosta a lo largo en dos mitades. Extraer la carne y ponerla a hervir a fuego lento. Cortar la cebolla bien fina y dejarla durante 10 minutos en agua caliente, para que pierda la acidez. Trocear la langosta en pedacitos, sazonar con sal, limón, naranja, jengibre en polvo y pimienta blanca. Dejar reposar durante 15 minutos. Cortar las manzanas en cubos pequeños y adicionarlas a la preparación. Escurrir bien la cebolla y añadirla al preparado. Mezclar bien y sazonar nuevamente con sal, limón, naranja, jengibre y pimienta blanca. Colocar la preparación en el caparazón de la langosta y espolvorear con semillas de sésamo. NOTAS: Esta receta puede utilizar cualquiera de las cuatro langostas que son frecuentes en Cabo Verde: la marrón, la verde, la cigarra de mar (costeras) y la rosa (de profundidad).

Cut the lobster into halves. Remove the flesh and bring to a boil on low heat. Cut the onion into thin slices and put in hot water for 10 minutes, to lose acidity. Cut the lobster into small pieces, season with salt, lemon, orange juice, ginger powder, and white pepper. Let stand for 15 minutes. Cut the apples into cubes and add to the preparation. Drain the onion well and add to the preparation. Mix well and season again with salt, lemon juice, orange juice, ginger powder, and white pepper. Put the preparation in the shell of the lobster and sprinkle sesame seeds on it. NOTES: This recipe can use any of the four lobsters that are common in Cabo Verde: brown spiny lobster, royal spiny lobster, greater locust lobster (coastal) and Cape Verde spiny lobster (from deep waters).



### Ingredientes | Ingredients • 1 pessoa | 1 persona | 1 serving

<b>1 u</b>	Lagosta-castanha   Langosta marrón   Brown spiny lobster	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Pimenta branca   Pimienta blanca   White pepper powder
<b>1 ½ u</b>	Macã verde   Manzana verde   Green apple	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Gengibre em pó   Jengibre en polvo   Ginger powder
<b>1 u</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>2 u</b>	Limão   Limón   Lemon	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sementes de sésamo   Semillas de sésamo   Sesame seeds
<b>1 u</b>	Laranja   Naranja   Orange		
<b>1 dl</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil		





## Búzio salteado

Bucio salteado  
Sautéed whelk



— 03 —



Cláudia Neves



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Picar a cebola e o alho e reservar. Limpar o búzio, cortar a gosto e reservar. Numa frigideira saltear o búzio sem tempero e reservar. Na mesma frigideira, colocar o azeite, o alho e a cebola picada, deixar alourar por 3-5 minutos, depois colocar o búzio e saltear por 10-12 minutos, temperar com sal, pimenta, malagueta e suco de limão. Tempo de preparação: 45 minutos. DICAS: Decorar a gosto e pode ser acompanhado com tosta ou pão. Tipo de prato: Entrada.

Picar la cebolla y el ajo y reservar. Limpiar el bucio, cortarlo al gusto y reservar. En una sartén, saltear el bucio sin sazonar y reservar. En la misma sartén, añadir el aceite de oliva, el ajo y la cebolla picada, dejar dorar durante 3-5 minutos, luego adicionar el bucio y saltear durante 10-12 minutos, sazonar con sal, pimienta, chile y jugo de limón. Tiempo de preparación: 45 minutos. CONSEJOS: Decorar al gusto y se puede acompañar con tostadas o pan. Tipo de plato: Aperitivo/entrante.

Chop onion and garlic and set aside. Clean the whelk, and cut it into small pieces. In a frying pan, sauté the whelk without seasoning and set aside. In the same frying pan, add olive oil, garlic and chopped onion; leave to brown for 3-5 minutes, then place the whelk and sauté for 10-12 minutes, season with salt, pepper, chilli and lemon juice. Preparation time: 45 minutes. TIPS: Decorate to taste; toast or bread to go with. Type of dish: Appetizer.



### Ingredientes | Ingredients • 4 pessoas | 4 personas | 4 servings

**1 kg** Búzio-cabra | Bucio | Whelk  
**100 g** Cebola | Cebolla | Onion  
**100 g** Alho | Ajo | Garlic  
**50 g** Malagueta | Chile/malagueta | Chilli  
**3 g** Pimenta branca (moída) | Pimienta blanca (moli-  
da) | White pepper (ground)

**20 g** Sal | Sal | Salt  
**20 ml** Cerveja | Cerveza | Beer  
**30 g** Coentros | Cilantro | Coriander  
**100 ml** Azeite virgem | Aceite de oliva virgen | Olive oil  
**50 g** Limão | Limón | Lemon



# Chocos recheados com esparregado e mandioca frita

Chocos rellenos de crema de espinacas y mandioca frita  
Cuttlefish stuffed with creamed spinach and manioc fries



— 04 —



Nádia Castelo Branco



Benedita Pereira



Bica d'Areia (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

Limpar bem os chocos, tirar os tentáculos e separar. Temperar os chocos, com sumo de limão, sal e pimenta. Cortar os tentáculos em pedacinhos pequenos. Numa frigideira, colocar azeite, alho, o tomate e a cebola cortada aos cubinhos e deixar refogar. Colocar os tentáculos do choco, regar com vinho branco e deixar alourar. Adicionar o bacon e mexer bem até apurar. Passar o choco em azeite, numa frigideira à parte, só para alourar. Recheiar o choco com o preparado e fechar com palitos. Levar ao forno por 20 min a 180°C. **ESPARREGADO:** Numa frigideira colocar azeite, alho, sal, pimenta e espinafres. Refogar bem. Adicionar o leite e a farinha. Mexer bem até ficar tudo homogéneo. Passar a varinha mágica para que o refogado fique com consistência. Cortar a mandioca às tiras. Ferver bem a mandioca com sal. Escorrer bem a água e fritar em óleo bem quente. Colocar sal e orégano. Retirar o choco do forno, cortar as fatias e emplatar com o esparregado e a mandioca frita.

Limpiar bien los chocos, retirar los tentáculos (rejos) y separar. Sazonar los chocos con jugo de limón, sal y pimienta. Cortar los rejos en pedacitos. En una sartén, añadir aceite de oliva, ajo, el tomate, la cebolla cortada en cubos pequeños y dejar rehogar. Adicionar los rejos, regar con vino blanco y dejar dorar. Añadir la panceta y remover bien hasta que la salsa se espese. En una sartén aparte, pasar el choco por aceite de oliva solamente para dorar. Rellenar el choco con el preparado y cerrar con palillos. Hornear durante 20 min a 180°C. **CREMA DE ESPINACAS:** En una sartén, poner aceite de oliva, ajo, sal, pimienta y espinacas. Rehogar bien. Adicionar la leche y la harina. Mezclar bien hasta conseguir un todo homogéneo. Pasar por la batidora eléctrica para que el rehogado quede consistente. Cortar la mandioca en tiras. Hervir bien la mandioca con sal. Escurrir bien el agua y freír en aceite bien caliente. Agregar sal y orégano. Retirar el choco del horno, cortar en rodajas y emplatar con la crema de espinacas y la mandioca frita.

Thoroughly clean the cuttlefish, remove the tentacles and set aside. Season the cuttlefish with lemon juice, salt and pepper. Cut the tentacles into small pieces. In a frying pan, put olive oil, garlic, tomato and onion, cut into cubes and cook. Add the tentacles of the cuttlefish, white wine and let brown. Add the bacon and stir well until the sauce thickens. In a frying pan put the cuttlefish to brown in olive oil. Fill the cuttlefish with the prepared tentacle pieces and close with sticks. Bake for 20 minutes at 180°C. **CREAMED SPINACH:** In a frying pan put olive oil, garlic, salt, pepper and spinach, and sauté well. Add milk and flour. Stir well until it is homogeneous. Mash with an electric masher until it is consistent. Cut the manioc into sticks and bring to boil in salted water. Drain the manioc well and fry in very hot oil. Season with salt and oregano. Remove the cuttlefish from the oven, cut the slices and display on a plate with the creamed spinach and fried manioc.



## Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

<b>1 u (200 g)</b>	Choco   Choco   Common cuttlefish	<b>200 g</b>	Espinafres   Espinacas   Spinach
<b>1 u</b>	Cebola (grande)   Cebolla (grande)   Onion (large)	<b>2 dl</b>	Leite   Leche   Milk
<b>1 u</b>	Tomate   Tomate   Tomato	<b>25 g</b>	Farinha   Harina   Flour
<b>1 dl</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil	<b>500 ml</b>	Óleo para fritar   Aceite de freír   Frying oil
<b>2 u</b>	Alho (dente)   Ajo (diente)   Garlic (clove)	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Orégano   Orégano   Oregano
<b>1 u</b>	Limão   Limón   Lemon	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>30 g</b>	Bacon   Panceta (beicon)   Bacon	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Pimenta   Pimenta   Pepper powder
<b>2 dl</b>	Vinho branco   Vino Blanco   White wine		
<b>100 g</b>	Mandioca   Mandioca   Manioc		





## Salada de polvo com molho de pimentos

Ensalada de pulpo con salsa de pimientos

Octopus salad with pepper sauce



— 05 —



Cláudia Neves



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Picar a cebola, o alho, o pimento vermelho e verde, reservar. Cozer o polvo a vapor por 10 minutos, cortar os tentáculos a gosto. Numa frigideira saltear em azeite, alho e o polvo por 3 minutos. Num recipiente juntar o polvo com os pimentos e a cebola picados, temperar com azeite, vinagre, suco de limão, sal, pimenta branca e gengibre. Tempo de preparação: 45 minutos. DICAS: Decorar a gosto e *bom apetite*. Tipo de prato: Entrada.

Picar la cebolla, el ajo, el pimiento rojo y el verde, reservar. Cocer el pulpo al vapor durante 10 minutos, cortar los tentáculos (rejos) al gusto. En una sartén, saltear en aceite de oliva, ajo y el pulpo durante 3 minutos. En un recipiente, juntar el pulpo con los pimientos y la cebolla picados, sazonar con aceite de oliva, vinagre, jugo de limón, sal, pimienta blanca y jengibre. Tiempo de preparación: 45 minutos. CONSEJOS: Decorar al gusto y *buen provecho*. Tipo de plato: Aperitivo/entrante.

Chop onion, garlic, red and green pepper, and put aside. Steam the octopus for 10 minutes, cut the tentacles to taste. In a frying pan, sauté in olive oil garlic and the octopus for 3 minutes. In a bowl, mix the octopus with chopped peppers and onion, season with olive oil, vinegar, lemon juice, salt, white pepper powder, and ginger. Preparation time: 45 minutes. TIPS: Decorate to your liking and *bon appétit*. Type of dish: Appetizer.



### Ingredientes | Ingredients • 4 pessoas | 4 personas | 4 servings

<b>1 kg</b>	Polvo   Pulpo   Octopus	<b>3 g</b>	Pimenta branca   Pimienta blanca   White pepper powder
<b>100 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>200 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil
<b>100 g</b>	Alho   Ajo   Garlic	<b>40 g</b>	Coentros   Cilantro   Coriander
<b>100 g</b>	Pimento vermelho   Pimiento rojo   Red pepper	<b>10 g</b>	Gengibre   Jengibre   Ginger
<b>100 g</b>	Pimento verde   Pimiento verde   Green pepper	<b>50 g</b>	Limão   Limón   Lemon
<b>100 g</b>	Cebola roxa   Cebolla roja   Red onion	<b>50 ml</b>	Vinagre   Vinagre   Vinegar
<b>5 g</b>	Sal   Sal   Salt		



## Bidião com molho tahine

Vieja con salsa tahine

Parrotfish with tahini sauce



06



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Tempere os filetes de peixe com o suco de limão, o alho, as folhinhas do alecrim, a pimenta do reino e o sal, misture dos dois lados. Em um refratário com um fio de azeite disponha os filetes e leve ao forno médio pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 - 25 minutos. MOLHO TAHINE: Numa tigela dissolva a pasta Tahine com a água morna, acrescente os demais ingredientes e misture bem até que esteja homogêneo. Reserve. Retire o refratário do forno e cubra cada filete com o molho Tahine e leve novamente ao forno por aproximadamente mais 5 minutos. Após o seu filete estar pronto, salpique com raspas de limão e fio de azeite. Sirva a seguir. NOTAS: A receita pode utilizar indistintamente o bidião-capil que também é frequente em Cabo Verde.

Sazonar los filetes de pescado con el jugo de limón, el ajo, las hojitas de romero, la pimienta negra y la sal, mezclar por ambos lados. En un plato de hornear con un hilo de aceite de oliva, colocar los filetes y llevar al horno precalentado a 200°C durante unos 20-25 minutos. SALSA TAHINE: En un cuenco/tazón disolver la pasta Tahine con el agua tibia, añadir los demás ingredientes y mezclar bien hasta que quede homogéneo. Reservar. Retirar el plato del horno y cubrir cada filete con la salsa Tahine, poner nuevamente al horno durante otros 5 minutos. Cuando los filetes estén listos, salpicar con ralladuras de limón y un hilo de aceite de oliva. Servir. CONSEJOS: La receta puede utilizar indistintamente la vieja oeste-africana que también es frecuente en Cabo Verde.

Season the fish fillets with lemon juice, garlic, rosemary leaves, black pepper and salt. Mix on both sides. In a baking dish with a little olive oil, arrange the fillets, and bake in a preheated oven at 200°C for 20-25 minutes, approximately. TAHINI SAUCE: In a bowl, dissolve the Tahini paste in warm water, add the other ingredients, and mix well until it is homogeneous. Put aside. Remove the baking dish from the oven, cover each fillet with the Tahini sauce, and return to the oven for about 5 minutes. After your fillets are done, sprinkle with lemon zest and olive oil. Serve immediately. NOTES: This recipe can also use the West African parrotfish, also common in Cabo Verde.



### Ingredientes | Ingredients • 4 pessoas | 4 personas | 4 servings

**4 u (320 - 400 g)** Bidião-comum (filetes) | Vieja (filetes | Mediterranean parrotfish (fillets)

**3 u** Alho (dentes, triturados) | Ajo (dientes, triturados) | Garlic (cloves, crushed)

**1 u** Suco de limão | Jugo de limón | Lemon juice

**1 u** Alecrim (ramo) | Romero (manejo) | Rosemary (sprig)

**q.b./c.s./as needed** Pimenta do reino | Pimienta negra | Black pepper

**q.b./c.s./as needed** Azeite | Aceite de oliva | Olive oil

**q.b./c.s./as needed** Raspas de limão | Ralladura de limón | Lemon zest

**Molho de Tahine | Mojo Tahine | Tahini sauce**

**2 u** Alho (dentes) | Ajo (dientes) | Garlic (cloves)

**1 ½ u** Suco de limão | Jugo de limón | Lemon juice

**4 u** Tahine (colher de sopa) | Tahine (cuchara de sopa) | Tahini (soup spoon)

**8 u** Azeite (colher de sopa) | Aceite de oliva (cuchara de sopa) | Olive oil (soup spoon)

**5 u** Água morna (colher de sopa) | Agua tibia (cuchara de sopa) | Warm water (soup spoon)





## Salmonete em massa de brioche e salada verde

Salmonete africano en masa de brioche y ensalada verde

West African goatfish in brioche dough and green salad



— 07 —



Nádia Castelo Branco



Benedita Pereira



Bica d'Areia (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Fazer os filetes de salmonete e temperar com sal e folhinhas de alecrim. Grelhar as fatias de bacon. Fazer o esparregado de espinafres. Fazer a massa de brioche e deixar descansar por meia hora. Em seguida abrir a massa de brioche e colocar acima da bancada. Adicionar os filetes de salmonete, o esparregado e as fatias de bacon. Fechar bem e pincelar com ovo e leite. Levar ao forno e deixar cozer por 30 minutos em lume brando, a 180°C. Uma vez cozido, empratar e servir com a salada verde. MASSA DE BRIOCHE: Juntar a farinha e o óleo à temperatura ambiente e amassar bem. Adicionar o açúcar, o sal, o fermento de padeiro e os ovos e envolver bem até obter uma massa. Polvilhar a bancada com farinha e moldar a massa com as mãos até ficar macia. Colocar a massa numa forma retangular, cobrir com um pano e deixar 3 h a levedar (deverá duplicar de volume). Por último, pincelar com um ovo e polvilhar com açúcar em pó. Levar ao forno a 180°C até a massa apresentar um aspecto bem dourado. Desenformar e servir. NOTAS: A receita pode utilizar também o fótche ou salmonete-rabo-amarelo, que também é frequente em Cabo Verde.

Extraer los filetes del salmonete africano y sazonar con sal y las hojitas de romero. Asar las lonchas de panceta. Hacer la crema de espinacas. Preparar la masa de brioche y dejar reposar durante media hora. Luego abrir la masa de brioche y colocarla sobre la encimera. Agregar los filetes de salmonete, la crema de espinacas y las lonchas de panceta. Cerrar bien y untar con huevo y leche. Hornear y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos, a 180°C. Una vez cocido, emplatar y servir con la ensalada verde. MASA DE BRIOCHE: Juntar la harina y el aceite a temperatura ambiente y amasar bien. Agregar el azúcar, la sal, la levadura de panadería y los huevos y mezclar bien hasta obtener la masa. Espolvorear la encimera con harina y moldear la masa con las manos hasta que esté suave. Colocar la masa en un molde rectangular, cubrir con un paño y dejar crecer durante 3 h (debe duplicar su volumen). Finalmente, pincelar con un huevo y espolvorear con azúcar en polvo. Hornear a 180°C hasta que la masa tenga un color bien dorado. Desmoldar y servir. NOTAS: En esta receta se puede usar también el salmonete de cola amarilla, que también es frecuente en Cabo Verde.

Cut the West African goatfish in fillets and season with salt and rosemary leaves. Grill the slices of bacon. Make spinach cream. Make brioche dough and let rest for half an hour. Then roll out the brioche dough and place it on the kitchen worktop. Add the goatfish fillets, the spinach cream and the slices of bacon. Fold the dough and brush with egg and milk. Bake in the oven for 30 minutes at 180°C. Once baked, place it on a plate and serve with the green salad. BRIOCHE DOUGH: Combine the flour and oil at room temperature and knead well. Add the sugar, salt, baker's yeast and eggs and mix well until the dough is obtained. Sprinkle the worktop with flour and mould the dough with your hands until smooth. Place the dough in a rectangular mould, cover with a cloth and let rise for 3 h (should double its volume). Finally, brush with an egg and sprinkle with powdered sugar. Bake at 180°C until the dough has a very golden colour. Unmould and serve. NOTES: This recipe can use the yellow goatfish, also common in Cabo Verde.



### Ingredientes | Ingredients • 1 pessoa | 1 persona | 1 serving

1 u	Salmonete (filetes)   Salmonete africano (filetes)   West African goatfish (fillets)
20 g	Bacon tostado   Panceta tostada   Toasted bacon
30 g	Esparregado de espinafres   Crema de espinafres   Spinach cream
1 u	Alecrim (raminho)   Romero (manojito)   Rosemary (sprig)
1 u	Alface (folha)   Lechuga (hoja)   Lettuce (leaf)
1/2	Cebola   Cebolla   Onion
q.b./c.s./as needed	Sal   Sal   Salt
q.b./c.s./as needed	Pimenta   Pimienta   Pepper powder

Massa de brioche   Masa de brioche   Brioche dough	
1/4 x 300 g	Farinha   Harina   Flour
1/4 x 100 ml	Óleo vegetal   Aceite vegetal   Vegetable oil
1/4 x 30 g	Açúcar   Azúcar   Sugar
1/4 x 30 g	Fermento   Levadura   Ferment
1/4 x 2 u	Ovos   Huevos   Eggs
q.b./c.s./as needed	Açúcar em pó   Azúcar en polvo   Powdered sugar
q.b./c.s./as needed	Sal   Sal   Salt



## Filetes de garoupa corados com xerém de leite de coco e legumes salteados



Filetes de cherna colorada dorados con *xerém* de leche de coco y legumbres salteadas  
Bluespotted seabream fillets with coconut milk *xerém* and sautéed vegetables

— 08 —



Cláudia Neves



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Picar a cebola e o alho e reservar. Cortar a cenoura e a abobrinha em tiras finas, cozer a vapor e reservar. Numa panela refogar em azeite a cebola, o alho, o tomate e o vinho branco, deixar cozer por 5 minutos. Retificar o tempero, triturar e reservar na estufa quente. Temperar os filetes de peixe com alho picado, pimenta branca e uma pitada de sal; reservar no frio. Saltear os legumes. Corar os filetes em azeite aromatizado com erva-doce. Numa panela refogar em azeite cebola, alho e pimento; deixar alourar por 5 minutos, depois acrescentar o caldo fundo e o *xerém* e mexer até chegar ao ponto de cozedura desejado; por fim colocar o leite de coco e reservar. Tempo de preparação: 45 minutos. DICAS: Decorar a gosto e *bom apetite*. Tipo de prato: Principal.

Picar la cebolla y el ajo y reservar. Cortar la zanahoria y el calabacín/bubango en tiras finas, cocer al vapor y reservar. En un caldero/cacerola, rehogar en aceite de oliva la cebolla, el ajo, el tomate y el vino blanco; dejar cocer durante 5 minutos. Rectificar las especias, triturar y reservar en una estufa caliente. Sazonar los filetes de pescado con ajo picado, pimienta blanca y una pizca de sal; reservar al frío. Saltear las legumbres. Dorar los filetes en aceite de oliva aromatizado con hinojo. En un caldero, rehogar en aceite de oliva cebolla, ajo y pimiento; dejar dorar durante 5 minutos, después adicionar el caldo de pescado y el *xerém* (= millo molido grueso) y remover hasta alcanzar el punto de cocción deseado; finalmente, añadir la leche de coco y reservar. Tiempo de preparación: 45 minutos. CONSEJOS: Decorar al gusto y *buen provecho*. Tipo de plato: Principal.

Chop the onion and garlic, and set aside. Cut the carrot and courgette into thin strips, steam and reserve. In a pan, sauté in olive oil onion, garlic, tomato, and white wine; let cook for 5 minutes. Grind the seasoning, and reserve in hot oven. Season the fish fillets with chopped garlic, white pepper and a pinch of salt. Keep in cool temperature. Sauté the vegetables. Brown the fillets in olive oil flavoured with fennel. In a pan, sauté oil onion, garlic and pepper in olive oil. Leave to brown for 5 minutes, and then add the fish broth and the *xerém* (= coarse ground maize). Stir until reaching the desired cooking point. Finally add the coconut milk and reserve. Preparation time: 45 min. TIPS: Decorate to taste and *bon appétit*. Type of dish: Main dish.



### Ingredientes | Ingredients • 4 pessoas | 4 personas | 4 servings

<b>800 g</b>	Garoupa (em filetes)   Cherna colorada (en filetes)   Bluespotted seabream (in fillets)	<b>3 g</b>	Pimenta branca   Pimienta blanca   White pepper
<b>1 l</b>	Caldo fundo   Caldo de pescado   Fish broth	<b>40 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil
<b>100 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>2 dl</b>	Vinho branco   Vino blanco   White wine
<b>200 g</b>	Cenoura   Zanahoria   Carrot	<b>40 g</b>	Coentros   Cilantro   Coriander
<b>60 g</b>	Polpa de tomate   Pulpa de tomate   Tomato pulp	<b>10 g</b>	Alho   Ajo   Garlic
<b>80 g</b>	Erva-doce   Hinojo   Fennel	<b>100 g</b>	Feijão verde   Judías verdes   Green beans
<b>5 g</b>	Sal   Sal   Salt	<b>150 g</b>	Abobrinha   Calabacín/bubango   Courgette
		<b>200 g</b>	Xerém   Xerém   Xerém





## Carpaccio de bonito com molho de coentro

Carpaccio de jurel ojón con mojo de cilantro

Horse-eye jack carpaccio with coriander sauce



09



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

**MOLHO DE COENTRO:** Coloque todos os ingredientes (coentro, óleo e sumo de limão) num espremedor. **PEIXE:** Corte filetes finos de bonito, previamente congelado. Deixe o peixe marinar no molho e tempere com a pimenta preta e sal a gosto. **DICAS:** Se você tem uma máquina de cortar, é preferível cortar os filetes de peixe congelado; se não tiver, pode usar uma faca bem afiada. **NOTAS:** A receita pode usar matérias-primas similares, que são frequentes em Cabo Verde, como o forcado-preto ou os esmoregais.

**MOJO DE CILANTRO:** Juntar todos los ingredientes (el cilantro, el aceite y el jugo de limón) y pasarlos por una exprimidora. **PESCADO:** Cortar muy fino el filete de jurel ojón, previamente congelado. Dejar macerar el pescado con la salsa y salpimentar con la pimienta negra y la sal al gusto. **CONSEJOS:** Si se dispone de máquina de cortar, es preferible cortar el filete de pescado congelado; si no se dispone, entonces hacerlo con un cuchillo muy bien afilado. **NOTAS:** La receta puede utilizar materias primas similares que son frecuentes en Cabo Verde, tales como el jurel negro o los medregales.

**CORIANDER SAUCE:** Pass all the ingredients (coriander, oil and lemon juice) through a juicer. **FISH:** Cut thin fillets of horse-eye jack, previously frozen. Let the fish marinate in the sauce and season with the black pepper and salt to taste. **TIPS:** If you have a slicer, use it to cut frozen fish fillets; otherwise, you can use a very sharp knife. **NOTES:** This recipe can use similar fish species that are common in Cabo Verde, such as the black jack or the amberjacks.



### Ingredientes | Ingredients • 1 pessoa | 1 persona | 1 serving

#### Peixe | Pescado | Fish

**100 g** Bonito | Jurel ojón | Horse-eye jack  
**q.b./c.s./as needed** Pimenta do reino | Pimienta negra | Black pepper  
**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt

#### Molho de coentro | Mojo de cilantro | Coriander sauce

**q.b./c.s./as needed** Coentro (fresco) | Cilantro (fresco) | Coriander (fresh)  
**2 u** Azeite extra virgem (colher de sopa) | Aceite de oliva virgen (cuchara de sopa) | Olive oil (soup spoon)  
**1 u** Suco de limão (colher de café) | Jugo de limón (cuchara de café) | Lemon juice (coffee spoon)



# Croquetes de cavala

## Croquetas de macarela caballa

### Mackerel scad croquettes



— 10 —



Ângela Ferreira



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

Num recipiente coloque o peixe cozido e desfiado, misture com a cebola picada, sal, pimenta, *piri-piri*, ovos e puré de mandioca. Em seguida adicione a salsa picada. Depois dê a forma aos croquetes usando duas colheres. Frite-os no óleo bem quente até que fiquem dourados. Tempo de preparação: 30 minutos. DICAS: Coloque os croquetes sobre um papel absorvente para retirar o excesso de gordura. Sirva. NOTAS: Também se podem utilizar outras matérias-primas similares que são comuns nas águas de Cabo Verde: chicharro ou olho-largo, cavala-branca e carapau-de-fundo.

En un recipiente, coloque el pescado cocido y desmenuzado, mezcle con la cebolla picada, sal, pimienta, salsa *piripiri*, huevos y puré de mandioca. A continuación adicione el perejil picado. Después dé forma a las croquetas utilizando dos cucharas. Fríalas en aceite bien caliente hasta que queden doradas. Tiempo de preparación: 30 minutos. CONSEJOS: Coloque las croquetas sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Sirva. NOTAS: También se pueden utilizar otras materias primas similares que son comunes en aguas de Cabo Verde: chicharro ojón, macarela chuparaco o surela y jurel de Cunene.

In a large bowl place the cooked and shredded fish, mix with onion, salt, pepper, *piri-piri*, eggs and manioc puree. Then add chopped parsley, and shape the croquettes using two spoons. Fry them in very hot oil until golden. Preparation time: 30 minutes. TIPS: Place the croquettes on paper towel to remove excess fat. Serve. NOTES: Other similar raw materials that are common in Cabo Verde waters can also be used: bigeye scad, round scad and Cunene horse mackerel.



## Ingredientes | Ingredients • 10 doses | 10 raciones | 10 servings

<b>500 g</b>	Cavala-preta   Macarela caballa   Mackerel scad	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Salsa   Perejil   Parsley
<b>200 g</b>	Mandioca   Mandioca   Manioc	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>1 u</b>	Cebola (picada)   Cebolla (picada)   Onion (chopped)	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Pimenta   Pimienta   Pepper
<b>1 l</b>	Óleo alimentar   Aceite culinario   Cooking oil	<b>q.b./c.s./as needed</b>	<i>Piri-piri</i>   Salsa <i>piripiri</i>   <i>Piri-piri</i> sauce
<b>4 u</b>	Ovos   Huevos   Eggs	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Papel absorvente   Papel absorbente   Paper towel





# Tartar de salmão

## Tartar de macarela salmón

### Rainbow runner tartar



— II —



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

**TEMPEROS:** Misture a cebola (picadinha), o azeite, o óleo de gergelim, a soja, o suco de limão e a mostarda (ou o wasabi), e depois adicione sal e pimenta preta. Sal a gosto. **PEIXE:** Retire um lombo do peixe. Corte com uma faca até obter uma textura semelhante à carne ou peixe moído. Misture o peixe moído com os temperos previamente preparados e deixe marinar por 20 minutos no frigorífico. Sirva com pão torrado. **DICAS:** Empratar com uma cobertura (camada fina) de mamão ou manga. **NOTAS:** A receita pode utilizar matérias-primas similares que são frequentes em Cabo Verde, como o bonito, o enforcado (ou forcado-preto) e os esmoregais.

**CONDIMENTOS:** Mezclar manualmente la cebolla (picada bien fina), el aceite de oliva, el aceite de sésamo, la soja, el jugo de limón y la mostaza (o en su defecto el wasabi) y, a continuación, salpimentar con pimienta negra y sal al gusto. **PESCADO:** Extraer un lomo del pescado. Cortarlo a cuchillo hasta obtener una textura semejante a carne o pescado molido. Mezclar el pescado molido con los condimentos/especias previamente preparados y dejar macerar durante 20 minutos en nevera. Servir con pan tostado. **CONSEJOS:** Emplatar con una cubierta (capa fina) de papaya o mango. **NOTAS:** La receta puede utilizar materias primas similares que son frecuentes en Cabo Verde, tales como jurel ojón, jurel negro o medregales.

**SEASONINGS:** Mix onion, olive oil, sesame oil, soy, lemon juice and mustard (or wasabi), and then add salt and black pepper. Salt to taste. **FISH:** Remove a loin from the fish. Cut with a knife until you get a texture similar to minced meat or fish. Mix the minced fish with the previously prepared seasonings and let marinate for 20 minutes in the refrigerator. Serve with toasts. **TIPS:** Place on a plate and cover with a thin slice of papaya or mango. **NOTES:** This recipe can use similar raw materials that are common in Cabo Verde, such as horse-eye jack, black jack or amberjacks.



## Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

### Peixe | Pescado | Fish

**200 g** Salmão (lombo) | Macarela salmón (lomo) | Rainbow runner (loin)

### Temperos | Condimentos | Seasonings

**3 u** Cebola (picada) (colher de café) | Cebolla (picada) (cuchara de café) | Onion (chopped) (coffee spoon)

**2 u** Azeite extra virgem (colher de sopa) | Aceite de oliva virgen (cuchara de sopa) | Olive oil (soup spoon)

**1 u** Soja (colher de sopa) | Soja (cuchara de sopa) | Soy (soup spoon)

**1 u** Óleo de gergelim (colher de sopa) | Aceite de sésamo (cuchara de sopa) | Sesame oil (soup spoon)

**2 u** Suco de limão (colher de café) | Jugo de limón (cuchara de café) | Lemon juice (coffee spoon)

**1 ½** Mostarda / Wasabi (colher de café) | Mostaza / Wasabi (cuchara de café) | Mustard / Wasabi (coffee spoon)

**q.b./c.s./as needed** Pimenta do reino | Pimienta negra | Black pepper

**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt

# Naquinhos de esmoregal-preto a baixa temperatura com batata baby e molho de azeitonas

Tacos de medregal negro a baja temperatura con batata baby y pasta de aceitunas

Simmered small loaves of amberjack with baby potato and olive paste

— 12 —



Juan Carlos Guerra



Hotel Oásis Praiamar (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

Do filete do esmoregal-preto fazer os naquinhos, pôr dentro do saco de plástico e incorporar os temperos: alho, azeite, sal, pimenta e folha de louro. Fechar e deixar repousar para que os sabores se misturem bem. Cozinhar as batatas com sal, separar e assar no forno com azeite até secar bem. MOLHO DE AZEITONAS: fazer uma pasta de azeitonas e incorporar a maionese, natas, sal e pimenta, orégão e vinagre balsâmico; misturar bem e guardar. DICAS: Cozinhar o peixe com muita atenção e com utilização de um termómetro, controlar a temperatura da água. Não ultrapassar os 55°C. Cozinhar o peixe por 10 min e retirar. Não pôr muito tempo em frigideira quente com azeite para selar. Servir imediatamente. Montar conforme especificado na fotografia. NOTAS: Esta receita pode ser feita com qualquer das quatro espécies de esmoregal de Cabo Verde.

Del filete de medregal negro hacer los tacos, ponerlos dentro de la bolsa plástica e incorporar las especias: ajo, aceite de oliva, sal, pimienta y hoja de laurel. Cerrar y dejar reposar para que los sabores se mezclen bien. Cocinar las papas con sal, separar y asar al horno con aceite de oliva hasta que sequen bien. PASTA DE ACEITUNAS: Hacer una pasta de aceitunas e incorporar la mayonesa, crema, sal y pimienta, orégano y vinagre balsámico; mezclar bien y reservar. CONSEJOS: Cocinar el pescado con mucha atención y utilizando un termómetro, controlar la temperatura del agua. No exceder los 55°C. Cocinar el pescado durante 10 min y retirar. No ponerlo mucho tiempo en la sartén caliente con aceite de oliva para marcar. Servir inmediatamente. Montar según se indica en la foto. NOTAS: Esta receta puede ser hecha con cualquiera de las cuatro especies de medregal de Cabo Verde.

From the amberjack fillets make small loaves. Put them inside the plastic cooking bag and incorporate the seasonings: garlic, olive oil, salt, pepper, and bay leaf. Close and let stand so the flavours blend well. Cook the potatoes with salt. Separate and bake in the oven with olive oil until dry. OLIVE PASTE: make a paste of olives and incorporate mayonnaise, cream, salt and pepper, oregano and balsamic vinegar. Mix well and put aside. TIPS: Cook the fish very carefully: by using a thermometer, check the water temperature and, do not exceed 55°C. Cook the fillets for 10 min and remove. In a frying pan with oil, brown the fish for a short time. Serve immediately. Place on a plate as shown in the picture. NOTES: This recipe can be made with any of the four amberjack species of Cabo Verde.



## Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

<b>180 g</b>	Esmoregal-preto (filete)   Medregal negro (filete)   Amberjack (fillet)	<b>50 g</b>	Natas   Crema   Cream
<b>50 ml</b>	Azeite   Aceite   Olive oil	<b>5 g</b>	Orégão   Orégano   Oregano
<b>20 g</b>	Alho fresco   Ajo fresco   Fresh garlic	<b>25 ml</b>	Vinagre balsâmico   Vinagre balsámico   Balsamic vinegar
<b>5 g</b>	Pimenta preta   Pimienta negra   Black pepper	<b>40 g</b>	Abobrinha (lâminas)   Calabacín/bubango (láminas)   Courgettes (thin slices)
<b>5 g</b>	Folha de louro   Hoja de laurel   Bay leaf	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>120 g</b>	Batata (Sementis ou Babys)   Papa (Sementis o Babys)   Potato (Sementis or Babys)	<b>1 u</b>	Saco plástico para cozinhar o peixe   Bolsa plástica para cocinar el pescado   Plastic cooking bag
<b>60 g</b>	Azeitona preta   Aceituna negra   Black olive		
<b>50 g</b>	Maionese   Mayonesa   Mayonnaise		





## Dados de esmoregal-preto ao *rás al-hanout*

Dados de medregal negro al *rás al-hanout*

Amberjack dices seasoned with *rás al-hanout*



— 13 —



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

**PEIXE:** Limpe o peixe e corte-o em cubos (dados) de aproximadamente 3x3x3 cm. **TEMPEROS:** Para preparar o macerado, misture o azeite, o alho, o coentro, a hortelã, a cebola e o cominho. Tempere com pimenta preta e sal a gosto. Adicione o *rás al-hanout*. Introduza os cubos de peixe no macerado. Deixe macerar por 45 min no frigorífico. Cozinhe de preferência grelhado e opcionalmente salteado. **DICAS:** Uma maceração de 24 h é ideal. **NOTAS:** Esta receita pode usar qualquer uma das outras três espécies de esmoregal presentes nas águas de Cabo Verde.

**PESCADO:** Limpiar el pescado y cortarlo en dados (cubos) de aproximadamente 3x3x3 cm. **CONDIMENTOS:** Para preparar el macerado, mezclar el aceite, el ajo, el cilantro, la hortelana, la cebolla y el comino. Salpimentar con pimienta negra y sal al gusto. Añadir el *rás al-hanout*. Introducir los dados de pescado en el macerado. Dejar macerar 45 min en nevera. Cocinar preferentemente a la brasa y opcionalmente salteados. **CONSEJOS:** Una maceración de 24 h es ideal. **NOTAS:** La receta puede utilizar cualquiera de las otras tres especies de medregal presentes en aguas de Cabo Verde.

**FISH:** Clean the fish, and cut it into cubes of approximately 3x3x3 cm. **SEASONINGS:** To prepare the macerated fish, mix olive oil, garlic, coriander, peppermint, onion, and cumin. Season with black pepper, and salt to taste. Add the *rás al-hanout*. Insert the fish cubes into the mixture. Leave to macerate for 45 min in the refrigerator. Bring to the broil or, preferably, to grill. **TIPS:** A 24-hour maceration is ideal. **NOTES:** This recipe can use any of the other three species of amberjack occurring in the waters of Cabo Verde.



### Ingredientes | Ingredients • 4 pessoas | 4 personas | 4 servings

#### Peixe | Pescado | Fish

**600 g** Esmoregal-preto (dados) | Medregal negro (dados) | Amberjack (dice)

#### Temperos | Condimentos | Seasonings

**5 u** Azeite extra virgem (colher de sopa) | Aceite de oliva virgen (cuchara de sopa) | Olive oil (soup spoon)

**5 u** Alho (dentes, triturados) | Ajo (dientes, triturados) | Garlic (cloves, crushed)

**½ u** Coentros (ramo) | Cilantro (manejo) | Coriander (sprig)

**½ u** Hortelã (ramo) | Hortelana/hierbahuerto (manejo) | Peppermint (sprig)

**½ u** Cebola (picada) (colher de sopa) | Cebolla (picada) (cuchara de sopa) | Onion (chopped) (soup spoon)

**1 u** Cominho (colher de café) | Comino (cuchara de café) | Cumin (coffee spoon)

**4 u** *Rás al-hanout* (colher de sopa) | *Rás al-hanout* (cuchara de sopa) | *Rás al-hanout* (soup spoon)

**q.b./c.s./as needed** Pimenta do reino | Pimienta negra | Black pepper

**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt



## Peixe serra em confit de cebolada com bastões de batata doce e mandioca fritos

Peto en confit de cebolla con bastones de batata y mandioca fritos

Wahoo in onion confit with sweet potato and manioc fries

— 14 —



Juan Carlos Guerra



Hotel Oásis Praiamar (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Temperar o peixe com sal, alho, pimenta e vinagre. Passar por farinha de trigo, sem formar uma capa muito grossa e fritar. Reservar. Refogar em óleo a cebola roxa e cebola comum, alho, louro, paprica, pimenta preta, massa de tomate e orégão. Acrescentar o vinho e resto de vinagre, deixar reduzir e acrescentar o açúcar. Cortar em tiras a mandioca e a batata doce e fritar. Montar o peixe com o molho confit de cebolada e acompanhar com a mandioca e batata doce fritas. NOTAS: Também podem ser utilizados para este prato filetes de gaiado ou bicuda.

Sazonar el pescado con sal, ajo, pimienta y vinagre. Pasar por harina de trigo, sin formar una capa demasiado gruesa y freír. Reservar. Rehogar en aceite la cebolla morada y cebolla común, ajo, laurel, pimentón, pimienta negra, pasta de tomate y orégano. Añadir el vino y el resto del vinagre, dejar reducir y adicionar el azúcar. Cortar en tiras la mandioca y la batata y freír. Montar el pescado con el confit de cebolla y acompañar con la mandioca y batata fritas. NOTAS: También pueden ser utilizados para este plato filetes de bonito listado o de bicuda.

Season the fish fillets with salt, garlic, pepper, and vinegar. Coat the fillets with a thin layer of wheat flour, and fry. Put aside. Sauté red onion and common onion, garlic, bay leaf, paprika, black pepper, tomato paste, and oregano. Add wine and the remaining vinegar. Let reduce and add sugar. Cut the manioc/cassava and sweet potato into sticks and fry them. Place the fish on a plate and cover with the onion confit. Serve with cassava and sweet potato fries. NOTES: Fillets of skipjack tuna or yellowmouth barracuda can also be used for this dish.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

<b>180 g</b>	Serra ou djeu (filete)   Peto (filete)   Wahoo (fillet)	<b>100 ml</b>	Vinho branco   Vino blanco   White wine
<b>60 g</b>	Cebola comum   Cebolla común   Common onion	<b>80 g</b>	Mandioca   Mandioca   Manioc / Cassava
<b>60 g</b>	Cebola roxa   Cebolla morada   Red onion	<b>80 g</b>	Batata doce   Batata   Sweet potato
<b>10 g</b>	Alho   Ajo   Garlic	<b>100 ml</b>	Óleo alimentar   Aceite culinario   Cooking oil
<b>50 ml</b>	Vinagre branco   Vinagre blanco   White vinegar	<b>50 g</b>	Massa de tomate   Pasta de tomate   Tomato paste
<b>80 g</b>	Açúcar   Azúcar   Sugar	<b>250 g</b>	Farinha de trigo   Harina de trigo   Wheat flour
<b>5 g</b>	Orégão   Orégano   Oregano	<b>5 g</b>	Páprica   Pimentón   Paprika
<b>5 g</b>	Folha de louro   Hoja de laurel   Bay leaf	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>5 g</b>	Pimenta preta   Pimienta negra   Black pepper		





## Atum panado com farinha de milho e puré de abacate

Atún empanado con harina de millo y puré de aguacate

Tuna breaded with cornflour and avocado purée



— 15 —



Amílcar Lopes



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Descasque o abacate, retire-lhe o caroço e faça um puré de abacate. Tempere o puré com sumo de limão, pimenta, sal e coentros. Corte o lombo de atum (neste caso, atum-voador) em filetes, tempere com sal e pimenta. Reserve no frio por 45 minutos. Core os filetes panados com a farinha de milho até alourar. Core o pão em azeite e alho e reserve. Emprate o peixe e o puré a seu gosto. NOTAS: Pode-se utilizar qualquer dos outros tunídeos frequentes em Cabo Verde: atum-patudo, atum-albacora, cachorrinha, gaiado e merma.

Pele el aguacate, retire la pipa y haga un puré de aguacate. Sazone el puré con jugo de limón, pimienta, sal y cilantro. Corte el lomo del barrilote/bonito del norte en filetes, sazone con sal y pimienta. Reserve al frío durante 45 minutos. Dore los filetes empanados con la harina de millo/maíz. Dore el pan en aceite de oliva y ajo y reserve. Emplate el pescado y el puré al gusto. NOTAS: Se pueden utilizar cualquiera de los otros túnidos frecuentes en Cabo Verde: tuna o atún obeso, rabil o atún de aleta amarilla, melva, bonito listado y albacoreta.

Peel the avocado, remove the seed, and make an avocado purée. Season the purée with lemon juice, pepper, salt, and coriander. Cut the tuna (in this case, albacore) into fillets, and season with salt and pepper. Keep in the refrigerator for 45 minutes. Fry the fillets breaded with cornflour until golden brown. Fry the bread in olive oil and garlic until golden brown, and set aside. Arrange the fish and purée to your taste. NOTES: You can use any of the other common tuna in Cabo Verde: bigeye tuna, yellowfin tuna, frigate tuna, skipjack tuna and little tunny.



### Ingredientes | Ingredients • 1 dosse | 1 ración | 1 serving

**200 g** Atum-voador (lombo) | Barrilote o bonito del norte (lomo) | Albacore (loin)  
**1 g** Sal | Sal | Salt  
**1 g** Pimenta | Pimienta | Pepper  
**5 ml** Azeite | Aceite de oliva | Olive oil  
**10 g** Farinha de milho | Harina de millo/maíz | Corn-flourmeal  
**1 g** Alho | Ajo | Garlic

**30 g** Abacate | Aguacate | Avocado  
**30 g** Laranja | Naranja | Orange  
**5 u** Pão de forma | Pan de molde | Loaf bread  
**0,1 g** Erva-doce | Hinojo | Fennel  
**0,1 g** Manjeriçã | Albahaca | Basil  
**20 g** Limão | Limón | Lemon  
**1 u** Coentro (ramo) | Cilantro (manejo) | Coriander (sprig)



## Enroladinhos de atum em molho de alcaparras com puré de mandioca

Rollitos de atún en salsa de alcaparras con puré de mandioca

Tuna rolls in caper sauce with manioc purée



16



Nádia Castelo Branco



Benedita Pereira



Bica d'Areia (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Cortar um bife de atum de 200 g fino para poder enrolar. Temperar o bife com limão, sal e pimenta. Cortar os legumes em Juliana. Fazer o carpaccio de polvo, temperar com sal e limão y reservar. Abrir bem o bife de atum, colocar o carpaccio de polvo e as verduras, enrolar e fechar com película. Deixar repousar. PURÉ DE MANDIOCA: Primeiro ferver a mandioca até ficar bem cozida. Esmagar bem para que não fique com pedaços. Numa panela, colocar a manteiga e, quando derretida, adicionar a mandioca esmagada e mexer bem. Depois temperar com sal e pimenta. MOLHO DE ALCAPARRAS: Numa caçarola colocar azeite, alho, sal e alcaparras esmagadas. Deixe ferver e, quando estiver no ponto, deitar por cima dos enroladinhos de atum. NOTAS: Além do atum-voador, pode-se utilizar qualquer dos outros tunídeos frequentes em Cabo Verde: atum-patudo, atum-albacora, cachorrinha, gaiado e merma.

Cortar un filete de atún de 200 g fino para poder enrollarlo. Sazonar el filete con limón, sal y pimienta. Cortar las legumbres en Juliana. Hacer el carpaccio de pulpo, sazonar con sal y limón e reservar. Abrir bien el filete de atún, colocar el carpaccio de pulpo y las verduras, enrollar y cerrar con film. Dejar reposar. PURÉ DE MANDIOCA: Primero, hervir la mandioca hasta que quede bien cocida. Triturar bien para que no quede con pedazos. En un caldero/cacerola, poner la mantequilla y, cuando esté derretida, adicionar la mandioca triturada y remover bien. Después, sazonar con sal y pimienta. SALSA DE ALCAPARRAS: En una cazuela, poner aceite de oliva, ajo, sal y alcaparras trituradas. Dejar hervir y, cuando esté en su punto de ebullición, echar por encima de los rollitos de atún. NOTAS: Además de barrilote/bonito del norte, se puede utilizar cualquiera de los otros túnidos frecuentes en Cabo Verde: tuna o atún obeso, rabil o atún de aleta amarilla, melva, bonito listado y albacoreta.

Cut a thin tuna steak of 200 g so you will be able to roll it. Season the steak with lemon, salt, and pepper. Cut the vegetables in julienne. Make the octopus carpaccio, season with salt and lemon, and set aside. Open the tuna steak carefully. Put the octopus carpaccio and vegetables on top. Roll it, and wrap in cling film. Set aside. MANIOC PURÉE: First, boil manioc until well done. Crush well, so it does not get chunky. Put the butter in a pan and, when it is melted, add the crushed manioc and stir well. Season it with salt and pepper. CAPER SAUCE: In a casserole, place olive oil, garlic, salt, and crushed capers. When it comes to the boiling point, pour it over the tuna rolls. NOTES: Instead of the albacore, you can use any of the other tuna species that are common in Cabo Verde: bigeye tuna, yellowfin tuna, frigate tuna, skipjack tuna and little tunny.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

**200 g** Atum-voador (bife) | Barrilote o bonito del norte (filete) | Albacore (steak)  
**100 g** Carpaccio de polvo | Carpaccio de pulpo | Octopus carpaccio  
**80 g** Legumes à Juliana | Legumbres en Juliana | Sautéed vegetables (cut in julienne)  
**100 g** Mandioca | Mandioca | Manioc  
**1 u** Limão | Limón | Lemon  
**25 g** Manteiga | Mantequilla | Butter  
**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt  
**q.b./c.s./as needed** Pimenta | Pimienta | Pepper powder

**Molho de alcaparras | Salsa de alcaparras | Caper sauce**  
**1 u** Alcaparras (colher grande) | Alcaparras (cuchara grande) | Caper (large spoon)  
**1 dl** Azeite | Aceite de oliva | Olive oil  
**1 u** Sumo de limão (colher de sopa) | Jugo de limón (cuchara de sopa) | Lemon juice (soup spoon)  
**1 u** Alho (dente) | Ajo (diente) | Garlic (clove)  
**q.b./c.s./as needed** Pimenta | Pimienta | Pepper powder  
**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt





## Sopa de peixe com mariscos e iogurte

Sopa de pescado con mariscos y yogur

Fish soup with shellfish and yogurt



— 17 —



Amílcar Lopes



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Coloque num tacho azeite, cebola, tomate, alho, malagueta e faça um refogado. Refresque com vinho branco e de seguida adicione o caldo de peixe e mariscos feito com as cascas e espinhas de peixe. Limpe os mariscos e corte em filetes o peixe (cortar em tranches). Adicione os mariscos e o peixe (neste caso, atúm-voador). Tempere com sal e pimenta e deixe apurar os sabores. Adicione o iogurte e sirva bem quente. NOTAS: Pode-se utilizar qualquer dos outros tunídeos frequentes em Cabo Verde: atum-patudo, atum-albacora, cachorrinha, gaiado e merma.

Poner en una sartén aceite de oliva, cebolla, tomate, ajo, guindilla y rehogar. Refrescar con vino blanco y en seguida agregar el caldo de pescado y mariscos hecho con las espinas del pescado y las cáscaras y despojos de los mariscos. Limpiar los mariscos y filetear el pescado (cortado en trozos), en este caso barrilote/bonito del norte. Agregar los mariscos y el pescado. Sazonar con sal y pimienta y dejar que los sabores se determinen. Agregar yogur y servir bien caliente. NOTAS: Se pueden usar cualquiera de los otros túnidos frecuentes en Cabo Verde: tuna o atún obeso, rabil o atún de aleta amarilla, melva, bonito listado y albacoreta.

Put olive oil, onion, tomato, garlic, chilli in a pan and sauté. Refresh with white wine and then add fish broth made with the shells and the fish bones. Clean the shellfish, and cut the fish (in this case, albacore) into fillets. Add the shellfish and the fish. Season with salt and pepper to taste. Add the yogurt. Serve the soup while it is very hot. NOTES: You can use any of the other tuna that are common in Cabo Verde: bigeye tuna, yellowfin tuna, frigate tuna, skipjack tuna and little tunny.



### Ingredientes | Ingredients • 4 doses | 4 raciones | 4 servings

<b>50 g</b>	Atum-voador (lombo)   Barrilote/bonito del norte (lomo)   Albacore (loin)	<b>30 g</b>	Malagueta   Guindilla/chile   Chili
<b>50 g</b>	Polvo   Pulpo   Octopus	<b>30 g</b>	Tomate   Tomate   Tomato
<b>50 g</b>	Lula   Pota   Flying squid	<b>30 g</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil
<b>50 g</b>	Camarão   Langostino   Prawn	<b>l l</b>	Vinho branco   Vino blanco   White wine
<b>50 g</b>	Búzio-cabra   Bucio   Whelk	<b>l g</b>	Sal   Sal   Salt
<b>10 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>l g</b>	Pimenta   Pimienta   Pepper
<b>l g</b>	Alho   Ajo   Garlic	<b>q.b./c.s./as needed</b>	logurte   Yogur   Yogurt



## Barriga de atum ao *parsley* e broa rústica com palha de batata doce

Ventrecha de atún al perejil y pan de millo rústico con batatas paja  
Parsley tuna belly with rustic cornbread and sweet potato sticks



— 18 —



Juan Carlos Guerra



Hotel Oásis Praiamar (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Limpar a barriga de atum (neste caso, atum-voador) e temperar com alho, sal grosso, limão, azeite e reservar. Fazer a broa da seguinte forma: pôr farinha grossa de broa e acrescentar a manteiga e salsa previamente picada, formar uma farinha rústica e deitar em cima das lascas da barriga de atum numa travessa. Pré-aquecer o forno a 250°C. Depois baixar a temperatura a 200°C. Colocar a travessa no forno e assar até que a broa fique estaladiço e o atum cozido. Fazer palha de batata doce e fritar para acompanhar o atum com a broa temperada com salsa. NOTAS: Pode-se utilizar qualquer dos outros tunídeos frequentes em Cabo Verde: atum-patudo, atum-albacora, cachorrinha, gaiado e merma.

Limpiar la ventrecha del atún (en este caso barrilote) y sazonar con ajo, sal gorda, limón, aceite de oliva y reservar. Hacer el pan de millo de la forma siguiente: poner harina gruesa de millo y añadir la mantequilla y el perejil previamente picado, formar una harina rústica; echarla por encima de las lascas de la ventrecha en una bandeja. Precaentar el horno a 250°C. Luego bajar la temperatura a 200°C. Colocar el plato en el horno y hornear hasta que el pan esté crujiente y el atún esté cocido. Preparar la batata paja y freír para acompañar el atún con el pan de millo rústico sazonado con perejil. NOTAS: Se puede utilizar cualquiera de los otros túnidos frecuentes en Cabo Verde: tuna o atún obeso, rabil o atún de aleta amarilla, melva, bonito listado y albacoreta.

Clean the tuna (albacore, in this case) belly and season with garlic, coarse salt, lemon, olive oil, and put aside. Make the cornbread as follows: make cornbread coarse flour and add butter and the parsley previously chopped. Sprinkle the flour on the slices of tuna belly on a baking tray. Preheat the oven to 250°C. Then lower the temperature to 200°C. Place the tray in the oven and bake until the cornflour is crispy and the tuna cooked. Make sweet potato fries to accompany the tuna with the cornflour, and seasoned with parsley. NOTES: You can use any of the other common tuna fish in Cabo Verde: bigeye tuna, yellowfin tuna, frigate tuna, skipjack tuna and little tunny.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

**250 g** Atum-voador (barriga fresca e limpa) | Barrilote/bonito del norte (ventrecha fresca y limpia) | Albacore (fresh and clean belly)  
**100 g** Broa rústica | Pan de millo rústico | Rustic cornbread  
**25 g** Manteiga | Mantequilla | Butter  
**45 g** Salsa | Perejil | Parsley  
**40 ml** Azeite | Aceite de oliva | Olive oil

**10 g** Sal grosso | Sal gorda | Coarse salt  
**1 l** Óleo alimentar | Aceite culinario | Cooking oil  
**200 g** Batata doce | Batata | Sweet potato  
**15 g** Sal fino | Sal fina | Fine salt  
**10 g** Alho | Ajo | Garlic  
**25 g** Limão | Limón | Lemon





## Atum corado com molho de açafrão

Atún dorado con salsa de azafrán

Browned tuna with saffron sauce



— 19 —



Aleida Moreira



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Tempere o atum (neste caso, atum-albacora) com o alho, o alecrim e o sal. Deixe repousar por 1 hora. Numa frigideira antiaderente aqueça o azeite e core o peixe. Retire e reserve. Na mesma frigideira, derreta a manteiga e doure a cebola, o alho e o açafrão. Polvilhe com a farinha de trigo, doure e vá despejando a água devagar (para não empelotar a farinha), mexendo depressa com um batedor de arame ou uma colher de pau. Acrescente o fumê de peixe. Deixe engrossar, tempere com sal. Ferva os legumes cortados em rodelas numa panela à parte, com sal e azeite. Aqueça o atum novamente e cubra com molho de açafrão. Decore com salsa antes de servir. Tempo de preparação: 30 minutos. NOTAS: Pode-se utilizar qualquer dos outros tunídeos frequentes em Cabo Verde: atum-patudo, atum-voador, cachorrinha, gaiado e merma.

Sazone el atún (en este caso, rabil) con el ajo, el romero y la sal. Deje reposar durante 1 hora. En una sartén antiadherente, caliente el aceite de oliva y dore el pescado. Retire y reserve. En la misma sartén, derrita la mantequilla y dore la cebolla, el ajo y el azafrán. Espolvoree con la harina de trigo, dore y vaya retirando el agua poco a poco (para evitar grumos en la harina), removiendo rápidamente con un batidor de alambre o una cuchara de palo. Añada el caldo de pescado. Deje espesar, sazone con sal. Hierva las legumbres cortadas en rodajas en un caldero/cacerola aparte, con sal y aceite de oliva. Caliente el atún nuevamente y cúbralo con salsa de azafrán. Decore con perejil antes de servir. Tiempo de preparación: 30 minutos. NOTAS: Se puede utilizar cualquiera de los otros túnidos frecuentes en Cabo Verde: tuna o atún obeso, barrilote o bonito del norte, melva, bonito listado y albacoreta.

Season the tuna (yellowfin tuna, in this case) with garlic, rosemary, and salt. Let stand for 1 hour. In a non-stick frying pan, heat the oil and cook the fish until golden brown. Remove and set aside. In the same frying pan, melt the butter, and brown the onion, garlic, and saffron. Sprinkle with the wheat flour, and slowly pour the water. Stir quickly with a wire whisk or a wooden spoon to avoid lumps. Add fish broth. Let thicken, and season with salt. In a separate pan, boil the sliced vegetables, with salt and olive oil. Heat the tuna again and cover with saffron sauce. Garnish with parsley before serving. Preparation time: 30 minutes. NOTES: You can use any of the other common tuna fish of Cabo Verde: bigeye tuna, albacore, frigate tuna, skipjack tuna and little tunny.



### Ingredientes | Ingredients • 1 dosse | 1 ración | 1 serving

<b>200 g</b>	Atum-albacora (lombo)   Atún-rabil (lomo)   Yellowfin tuna (loin)	<b>120 g</b>	Pimento   Pimiento morrón   Bell pepper
<b>150 g</b>	Batata comum   Patata   Potato	<b>5 g</b>	Alho   Ajo   Garlic
<b>100 g</b>	Vagem   Habichuela (judía verde)   Green beans	<b>10 g</b>	Sal   Sal   Salt
<b>2 g</b>	Salsa   Perejil   Parsley	<b>40 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil
<b>2 g</b>	Alecrim   Romero   Rosemary	<b>10 g</b>	Açafrão   Azafrán   Saffron
<b>500 g</b>	Abobrinha   Calabacín/bubango   Courgette	<b>30 g</b>	Manteiga   Mantequilla   Butter
<b>150 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>40 g</b>	Farinha de trigo   Harina de trigo   Wheat flour
<b>2 g</b>	Folha de louro   Hoja de laurel   Bay leaf	<b>500 ml</b>	Fumê / caldo de peixe   Fumet / caldo de pescado   Fish broth
<b>200 g</b>	Tomate   Tomate   Tomato		





## Paella crioula

Paella crioula  
Creole paella



— 20 —



Éder Cardoso



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Prepare fundo de marisco e reserve. Faça um refogado com azeite, cebola, pimenta, alho picado, louro e açafrão no lume moderado. Adicione o frango cortado em cubos e os legumes em rodelas; deixe cozer. Acrescente o atum (neste caso, atum-patudo) também em cubos, cubra-os com camarão e não deixe cozer demasiado (por 10 minutos). Faça couscous marroquino para servir separadamente. Decorar com salsa. Tempo de preparação: 50 minutos. Tipo de prato: Principal. NOTAS: Pode-se utilizar qualquer dos outros túnidos frequentes em Cabo Verde: atum-voador, atum-albacora, cachorrinha, gaiado e merma.

Prepare caldo de mariscos y reserve. Haga un rehogado con aceite de oliva, cebolla, pimienta, ajo picado, laurel y azafrán a fuego moderado. Adicione el pollo cortado en tacos y las legumbres en rodajas; deje cocer. Añada el atún (en este caso tuna o atún obeso) en cubos, cúbralos con langostino y no deje cocer demasiado (durante 10 minutos). Haga cuscús marroquí para servir separadamente. Decore con perejil. Tiempo de preparación: 50 minutos. Tipo de plato: Principal. NOTAS: Se puede utilizar cualquiera de los otros túnidos frecuentes en Cabo Verde: barrilote o bonito del norte, rabil o atún de aleta amarilla, melva, bonito listado y albacoreta.

Prepare seafood broth and set aside. In olive oil, sauté onion, pepper, chopped garlic, bay leaf, and saffron on moderate heat. Add chicken and vegetables cut in small pieces, and let it cook. Add tuna (bigeye tuna, in this case) also cut in cubes, cover with shrimps, and do not cook too much (for 10 minutes). Make Moroccan couscous to serve separately. Garnish with parsley. Preparation time: 50 minutes. Type of dish: Main dish. NOTES: You can use any of the other tuna that are common in Cabo Verde: albacore, yellowfin tuna, frigate tuna, skipjack tuna and little tunny.



### Ingredientes | Ingredients • 10 doses | 10 raciones | 10 servings

**750 g** Atum-patudo (em cubos) | Atún-tuna (en tacos)  
| Bigeye tuna (in cubes)  
**1500 g** Frango | Pollo | Chicken  
**500 g** Camarão | Langostino | Prawn  
**500 g** Couscous marroquino | Cuscús marroquí |  
Moroccan couscous  
**300 g** Cebola | Cebolla | Onion  
**40 g** Alho | Ajo | Garlic  
**5 g** Folha de louro | Hoja de laurel | Bay leaf

**300 g** Tomate | Tomate | Tomato  
**200 g** Pimentão | Pimienta | Pepper  
**40 g** Açafrão | Azafrán | Saffron  
**20 g** Sal | Sal | Salt  
**5 g** Salsa | Perejil | Parsley  
**100 ml** Azeite | Aceite de oliva | Olive oil  
**600 g** Batata | Patata | Potato  
**500 g** Abobrinha | Calabacín/bubango | Courgette  
**500 g** Cenoura | Zanahoria | Carrot



Anexos

Anexos

Annexes



## Anexo 1. Produtos da pesca valorizados neste Livro de Receitas

N	Entidade	Conceção / Ideia	Preparação / Confeção	Nome do prato	Produto marinho	Nome científico
1	O POETA	Avi Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Lagosta de caril	lagosta-castanha	<i>Panulirus echinatus</i>
2	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Ceviche de lagosta	lagosta-castanha	<i>Panulirus echinatus</i>
3	EHTCV	Cláudia Neves	Cláudia Neves e equipa	Búzio salteado	búzio-cabra	<i>Persististrombus latus</i>
4	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Chocos recheados com esparregado e mandioca frita	choco	<i>Sepia officinalis</i>
5	EHTCV	Cláudia Neves	Cláudia Neves e equipa	Salada de polvo com molho de pimentos	polvo	<i>Octopus vulgaris</i>
6	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Bidião com molho Tahine	bidião-comum	<i>Sparisoma cretense</i>
7	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Salmonete em massa de brioche e salada verde	salmonete	<i>Pseudupeneus prayensis</i>
8	EHTCV	Cláudia Neves	Cláudia Neves e equipa	Filetes de garoupa corados com xerém de leite de coco e legumes salteados	garoupa	<i>Cephalopholis taeniops</i>
9	O POETA	Avi Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Carpaccio de bonito com molho de coentro	bonito	<i>Caranx crysos</i>
10	EHTCV	Ângela Ferreira	Ângela Ferreira e equipa	Croquetes de cavala	cavala preta	<i>Decapterus macarellus</i>
11	O POETA	Avi Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Tartar de salmão	salmão	<i>Elagatis bipinnulata</i>
12	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra e equipa	Naquinhos de esmoregal-preto a baixa temperatura com batata baby e molho de azeitonas	esmoregal-preto	<i>Seriola rivoliana</i>
13	O POETA	Avi Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Dados de esmoregal-preto ao rás al-hanout	esmoregal-preto	<i>Seriola rivoliana</i>
14	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra e equipa	Peixe serra em confit de cebolada com bastões de batata doce e mandioca fritos	serra / dejeu	<i>Acanthocybium solandri</i>
15	EHTCV	Amílcar Lopes	Amílcar Lopes e equipa	Atum panado com farinha de milho e puré de abacate	atum-voador	<i>Thunnus alalunga</i>
16	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Enroladinhos de atum em molho de alcaparras com puré de mandioca	atum-voador polvo	<i>Thunnus alalunga</i> <i>Octopus vulgaris</i>
17	EHTCV	Amílcar Lopes	Amílcar Lopes e equipa	Sopa de peixe com mariscos e iogurte	atum-voador polvo lula camarão	<i>Thunnus alalunga</i> <i>Octopus vulgaris</i> Ommastrephidae <i>Penaeus sp.</i>
18	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra e equipa	Barriga de atum ao parsley e broa rústica com palha de batata doce	atum-voador	<i>Thunnus alalunga</i>
19	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira e equipa	Atum corado com molho de açafraão	atum-albacora	<i>Thunnus albacares</i>
20	EHTCV	Éder Cardoso	Éder Cardoso e equipa	Paella crioula	atum-patudo	<i>Thunnus obesus</i>



## Anexo 1. Productos pesqueros valorizados en este Recetario

N	Entidad	Concepción/Idea	Realización/Cocina	Nombre del plato	Producto marino	Nombre científico
1	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Langosta al curry	langosta marrón	<i>Panulirus echinatus</i>
2	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Ceviche de langosta	langosta marrón	<i>Panulirus echinatus</i>
3	EHTCV	Cláudia Neves	Cláudia Neves y equipo	Bucio salteado	bucio	<i>Persistrombus latus</i>
4	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Chocos rellenos de crema de espinacas y mandioca frita	choco	<i>Sepia officinalis</i>
5	EHTCV	Cláudia Neves	Cláudia Neves y equipo	Ensalada de pulpo con salsa de pimientos	pulpo	<i>Octopus vulgaris</i>
6	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Vieja con salsa Tahine	vieja	<i>Sparisoma cretense</i>
7	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Salmonete africano en masa de brioche y ensalada verde	salmonete africano	<i>Pseudupeneus prayensis</i>
8	EHTCV	Cláudia Neves	Cláudia Neves y equipo	Filetes de cherna colorada dorados con xerém de leche de coco y legumbres salteadas	cherna colorada	<i>Cephalopholis taeniops</i>
9	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Carpaccio de jurel ojón con mojo de cilantro	jurel ojón	<i>Caranx crysos</i>
10	EHTCV	Ângela Ferreira	Ângela Ferreira y equipo	Croquetas de macarela caballa	macarela caballa	<i>Decapterus macarellus</i>
11	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Tartar de macarela salmón	macarela salmón	<i>Elagatis bipinnulata</i>
12	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra y equipo	Tacos de medregal negro a baja temperatura con batata baby y pasta de aceitunas	medregal negro	<i>Seriola rivoliana</i>
13	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Dados de medregal negro al rás al-hanout	medregal negro	<i>Seriola rivoliana</i>
14	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra y equipo	Peto en confit de cebolla con bastones de batata y mandioca fritos	peto	<i>Acanthocybium solandri</i>
15	EHTCV	Amílcar Lopes	Amílcar Lopes y equipo	Atún empanado con harina de millo y puré de aguacate	atún-barrilote	<i>Thunnus alalunga</i>
16	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Rollitos de atún en salsa de alcaparras con puré de mandioca	atún-barrilote pulpo	<i>Thunnus alalunga</i> <i>Octopus vulgaris</i>
17	EHTCV	Amílcar Lopes	Amílcar Lopes y equipo	Sopa de pescado con mariscos y yogur	atún-barrilote pulpo pota langostino	<i>Thunnus alalunga</i> <i>Octopus vulgaris</i> Ommastrephidae <i>Penaeus sp.</i>
18	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra y equipo	Ventrecha de atún al prerejil y pan de millo rústico con batatas paja	atún-barrilote	<i>Thunnus alalunga</i>
19	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira y equipo	Atún dorado con salsa de azafrán	atún-rabil	<i>Thunnus albacares</i>
20	EHTCV	Éder Cardoso	Éder Cardoso y equipo	Paella criolla	atún-tuna	<i>Thunnus obesus</i>

## Annex 1. Fishery products valorised in this Cookbook

N	Establishment	Concept/Idea	Preparation/Cooking	Dish name	Seafood	Scientific name
1	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Spiny lobster curry	brown spiny lobster	<i>Panulirus echinatus</i>
2	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Spiny lobster ceviche	brown spiny lobster	<i>Panulirus echinatus</i>
3	EHTCV	Cláudia Neves	Cláudia Neves and team	Sautéed whelk	whelk	<i>Persististrombus latus</i>
4	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Cuttlefish stuffed with creamed spinach and manioc fries	common cuttlefish	<i>Sepia officinalis</i>
5	EHTCV	Cláudia Neves	Cláudia Neves and team	Octopus salad with pepper sauce	octopus	<i>Octopus vulgaris</i>
6	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Parrotfish with Tahini sauce	Mediterranean parrotfish	<i>Sparisoma cretense</i>
7	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	West African goatfish in brioche dough and green salad	West African goatfish	<i>Pseudupeneus prayensis</i>
8	EHTCV	Cláudia Neves	Cláudia Neves and team	Bluespotted seabream fillets with coconut milk xerém and sautéed vegetables	bluespotted seabream	<i>Cephalopholis taeniops</i>
9	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Horse-eye jack carpaccio with coriander sauce	horse-eye jack	<i>Caranx crysos</i>
10	EHTCV	Ângela Ferreira	Ângela Ferreira and team	Mackerel scad croquettes	mackerel scad	<i>Decapterus macarellus</i>
11	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Rainbow runner tartar	rainbow runner	<i>Elagatis bipinnulata</i>
12	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra and team	Simmered small loaves of amberjack with baby potato and olive paste	amberjack	<i>Seriola rivoliana</i>
13	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro, Sandra Cabral	Amberjack dices seasoned with rás al-hanout	amberjack	<i>Seriola rivoliana</i>
14	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra and team	Wahoo in onion confit with sweet potato and manioc fries	wahoo	<i>Acanthocybium solandri</i>
15	EHTCV	Amílcar Lopes	Amílcar Lopes and team	Tuna breaded with cornflour and avocado purée	albacore	<i>Thunnus alalunga</i>
16	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Tuna rolls in caper sauce with manioc purée	albacore octopus	<i>Thunnus alalunga</i> <i>Octopus vulgaris</i>
17	EHTCV	Amílcar Lopes	Amílcar Lopes and team	Fish soup with shellfish and yogurt	albacore octopus flying squid prawn	<i>Thunnus alalunga</i> <i>Octopus vulgaris</i> Ommastrephidae <i>Penaeus sp.</i>
18	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra and team	Parsley tuna belly with rustic cornbread and sweet potato sticks	albacore	<i>Thunnus alalunga</i>
19	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira and team	Browned tuna with saffron sauce	yellowfin tuna	<i>Thunnus albacares</i>
20	EHTCV	Éder Cardoso	Éder Cardoso and team	Creole paella	bigeye tuna	<i>Thunnus obesus</i>

## Anexo 2

## Características do peixe indicadoras da sua frescura

(Dez preceitos de qualidade e frescura de peixes e mariscos)

Para avaliar adequadamente a qualidade e o grau de frescura do peixe, os profissionais e consumidores, ao comprá-lo ou consumi-lo, devem ter em conta as seguintes características e recomendações:

- 1 Os olhos do peixe devem parecer vivos, brilhantes e sobressair de suas órbitas, estar bem abertos, com a pupila escura e a córnea transparente. Em contrapartida, olhos fundos, apagados e sem brilho são um indicador negativo de frescura.
- 2 As guelras devem ter a cor vermelha viva a rosada brilhante e ter o aspeto húmido. Ao contrário, guelras desbotadas e secas indicam que o peixe foi pescado há demasiado tempo para ser consumido.
- 3 As escamas devem estar bem aderidas à pele. Contudo, em alguns peixes, como a sardinha, a alacha, anchova ou biqueirão, as escamas são meio soltas e desprendem-se com facilidade, mesmo que o peixe esteja fresco.
- 4 A pele do peixe e a de alguns crustáceos (por exemplo, camarões e gambas) deve parecer brilhante e iridescente (brilha e produz reflexos) e estar coberta com uma capa fina de secreção mucosa.
- 5 O cheiro ou aroma do peixe e do marisco deve ser fresco e salgado, suave e agradável, como algas marinhas; deve evocar o cheiro do mar.

- 6 A carne do peixe e do marisco deve ter uma consistência macia e flexível e estar hidratada. Por outro lado, constitui um sinal negativo se, pressionando com o dedo no corpo do peixe ou camarão, se forma uma depressão mais ou menos marcada (como um buraco).
- 7 A carne do peixe e do marisco, quando cortada, deve refletir bem a luz, parecendo resplandecente e relativamente translúcida. Em nenhum caso deve parecer opaca ou ter um aspeto leitoso.
- 8 As vísceras do peixe e de alguns mariscos (por exemplo, lagostas) devem parecer limpas e brilhantes.
- 9 A espinha (a coluna vertebral) do peixe deve estar colada à carne e não deve desprender-se com facilidade.
- 10 Dado que o processo de degradação do peixe e do marisco é rápido, é aconselhável assegurar que o seu estado de conservação seja ótimo e que as medidas aplicadas sejam adequadas (evisceração em peixes grandes e nos que o requeiram, gelo e temperatura adequados, repelentes de insetos, limpeza e higiene em todos os níveis).



## Anexo 2

## Características del pescado indicadoras de su frescura

### (Decálogo de calidad y frescura de pescados y mariscos)

Para valorar adecuadamente la calidad y el grado de frescura del pescado, profesionales y consumidores, cuando estén comprando o consumiendo, deberán tener en cuenta las características indicadoras y las recomendaciones siguientes:

- 1 Los ojos del pescado deben aparecer vivos, brillantes y sobresalir de sus cuencas, estando bien abiertos, con la pupila oscura y la córnea transparente. En cambio, los ojos hundidos y apagados (sin brillo) son un indicador negativo de frescura.
- 2 Las agallas han de mostrar un color entre rojo intenso y rosado brillante, y deben aparecer húmedas. En cambio, unas agallas más o menos grisáceas y secas indican que el pez fue pescado hace demasiado tiempo para destinarlo al consumo.
- 3 Las escamas deben estar bien adheridas a la piel. Sin embargo, en pescados tales como sardina, alacha, boquerón o longorón, entre otros, las escamas son muy caedizas y se desprenden con facilidad, a pesar de que el pescado esté fresco.
- 4 La piel del pescado y la de algunos crustáceos (por ejemplo, camarones y gambas) debe aparecer brillante e incluso iridiscente (brilla y produce destellos), y ha de estar recubierta de una delgada capa de secreción mucosa.
- 5 El olor o aroma del pescado y del marisco debe ser fresco y salado, ligero y agradable, como de algas marinas; debe evocar el olor del mar.

- 6 La carne del pescado y del marisco debe presentar consistencia blanda y flexible y estar hidratada. En cambio, constituye una señal negativa si, al presionar con el dedo sobre el cuerpo del pez o del camarón, se forma una depresión (a modo de hoyo) más o menos marcada.
- 7 La carne del pescado y del marisco, cuando es cortada, debe reflejar bien la luz, apareciendo resplandeciente y relativamente traslúcida. En ningún caso debe presentar aspecto opaco o lechoso.
- 8 Las vísceras del pescado y algunos mariscos (por ejemplo, langostas) deben aparecer limpias y brillantes.
- 9 El espinazo (la columna vertebral) del pez debe estar pegado a la carne y no desprenderse fácilmente.
- 10 Dado que el proceso de degradación de pescados y mariscos es rápido, conviene vigilar que su estado de conservación sea óptimo y que las medidas aplicadas sean las adecuadas (evisceración en pescados grandes y en los que lo requieran, hielo y temperatura conveniente, ahuyentadores de insectos, limpieza e higiene a todos los niveles).



## Annex 2

## Typical indicators of fish freshness

### (Ten guidelines for assessment of fish and shellfish quality and freshness)

In order to assess the quality and degree of freshness of fish, professionals and consumers, when buying or consuming it, should take into account the following characteristics and recommendations:

- 1 The eyes of a fresh fish should be clear, shiny and bulging out of their orbits, be wide open, with a dark pupil and transparent cornea. In contrast, deep dull eyes are a negative indicator of freshness.
- 2 The gills must be red to pink and have a moist appearance. In contrast, faded dry gills indicate that the fish was caught too long ago to be consumed.
- 3 The scales of a fresh fish are tight on the skin. However, in some fish such as sardine, sardine, round sardinella and anchovy, the scales are a little loose and detach easily even if the fish is fresh.
- 4 The skin of a fresh fish and that of some crustaceans (e.g. shrimps and prawns) are bright and iridescent (shining and reflecting light easily), and covered with a thin layer of mucous secretion.
- 5 The smell or aroma of fish and shellfish should be fresh and salty, light and pleasant, like seaweed; it have to evoke the smell of the sea.

- 6 The flesh of fresh fish and shellfish have to be soft, flexible, but firm and hydrated. On the other hand, it is a negative sign if, by pressing it down with your finger, a slight finger imprint (like a hole) remains.
- 7 The flesh of fish and shellfish, when cut, should reflect light well, and look resplendent and relatively translucent. Under no circumstances should it look opaque or milky.
- 8 The viscera of fish and some shellfish (e.g. lobsters) should look clean and shiny.
- 9 The spine (the backbone) of the fish should be attached to the flesh and should not detach easily.
- 10 Since the process of fish and shellfish degradation is rapid, it is advisable to ensure that the state of conservation of the fish and shellfish is optimal and that the measures applied are appropriate (evisceration of large fish and those that require it, adequate ice and temperature, insect repellents, cleaning and hygiene at all levels).



## Anexo 3

## Efeitos benéficos do consumo de produtos haliêuticos

Seguem-se os principais efeitos benéficos do consumo de produtos haliêuticos para a saúde e o bem-estar do consumidor:

- 1 Os peixes e mariscos fornecem proteínas de alto valor biológico que contêm todos os aminoácidos (perto de 18) essenciais ou imprescindíveis para a formação, desenvolvimento e funcionamento dos tecidos do corpo humano.
- 2 A gordura do peixe contém níveis moderados a elevados de ácidos gordos Ômega-3 e Ômega-6 polinsaturados, nutricionalmente essenciais ou imprescindíveis. Estes ácidos gordos são essenciais para o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso humano, atuando como protetores cardiovasculares e envolvidos em muitos processos fisiológicos, sendo que os peixes gordos apresentam os mais altos níveis de ácidos gordos polinsaturados.
- 3 O corpo humano produz apenas (e muito lentamente) pequenas quantidades de ácidos gordos Ômega-3, por isso somos obrigados a complementá-los com a nossa dieta. É necessário salientar que os peixes não produzem Ômega-3, mas extraem essas gorduras essenciais do plâncton vegetal (fitoplâncton) do qual se alimentam ou de outros animais marinhos que se alimentaram dessas microalgas.
- 3 As gorduras de peixe também têm conteúdos adequados de ácido oleico e outros ácidos gordos monoinsaturados, benéficos para a saúde humana e que favorecem a digestão.

- 4 São ricos em minerais, oligoelementos e diversas vitaminas, necessárias para o crescimento e desenvolvimento neurológico das pessoas, bem como para a saúde da pele e visão, e a formação, crescimento e manutenção do esqueleto.
- 4 Em geral, os crustáceos contêm níveis mais altos de zinco e cálcio que os peixes. O zinco é um elemento essencial para o crescimento e a maturação sexual de adolescentes, enquanto as necessidades de cálcio estão ligadas às demandas de crescimento ósseo.
- 5 Eles representam a única fonte alimentar de iodo para os seres humanos, um elemento fundamentalmente usado para a síntese das hormonas da tiroide, vitais para o desenvolvimento e crescimento.
- 6 Em comparação com outros alimentos, a carne de peixe e mariscos é baixa em calorias (alimentos hipocalóricos), por isso eles são recomendados nutricionalmente para manter um peso adequado. Geralmente, quanto maior o teor de gordura nos peixes, maior o nível de calorias.
- 7 Em geral, são muito mais fáceis de digerir que a carne de animais terrestres. Para quantidades iguais ingeridas, a digestão da carne dos produtos da pesca é mais fácil em peixes magros, moderada em peixes semigordos e mais difícil em peixes gordos.





## Anexo 3

## Efectos beneficiosos del consumo de productos pesqueros



A continuación se enumeran los principales efectos beneficiosos del consumo de productos de la pesca para la salud y el bienestar del consumidor:

1

Pescados y mariscos proporcionan proteínas de alto valor biológico que contienen todos los aminoácidos (unos 18) esenciales o imprescindibles para la formación, desarrollo y funcionamiento de los tejidos del cuerpo humano.

2

Las grasas del pescado contienen niveles moderados a altos de ácidos grasos poli-insaturados omega-3 y omega-6, nutricionalmente esenciales o imprescindibles. Estos ácidos grasos son fundamentales en el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso del ser humano, actuando como protectores cardio-vasculares e intervienen en multitud de procesos fisiológicos. Los pescados grasos presentan los mayores niveles de ácidos grasos poli-insaturados.

El cuerpo humano solo produce (y de forma muy lenta) pequeñas cantidades de ácidos grasos omega-3, por lo que estamos obligados a tomarlos de la dieta. Es necesario señalar que los peces no producen omega-3, sino que extraen estas grasas esenciales del plancton vegetal (fitoplancton) del que se alimentan o de otros animales marinos que se alimentaron de dichas microalgas.

3

Las grasas del pescado también poseen contenidos adecuados de ácido oleico y otros ácidos grasos mono-insaturados beneficiosos para la salud humana y favorecedores de la digestión.

4

Son ricos en minerales, oligoelementos y diversas vitaminas, necesarios para el crecimiento y el desarrollo neurológico de las personas, así como para la salud de la piel y de la visión, y la formación, crecimiento y mantenimiento del esqueleto.

En general, los crustáceos contienen mayores niveles de zinc y de calcio que los pescados. El zinc es un oligoelemento esencial para el crecimiento y la maduración sexual de los adolescentes, mientras que las necesidades de calcio van ligadas a las demandas del crecimiento óseo.

5

Representan la única fuente alimentaria de yodo para los humanos, elemento fundamentalmente utilizado para la síntesis de las hormonas tiroideas, vitales en el desarrollo y el crecimiento.

6

En comparación con otros alimentos, la carne de pescados y mariscos es baja en calorías (alimentos hipocalóricos), por lo que son nutricionalmente recomendables para mantener un peso adecuado. En general, a mayor contenido graso en el pescado, mayor nivel de calorías.

7

Normalmente se digieren mucho más fácilmente que la carne de los animales terrestres. En general, a iguales cantidades ingeridas, la digestión de la carne de los productos pesqueros es más fácil en pescados magros, moderada en pescados semigrasos y más dificultosa en pescados grasos.



## Annex 3

## Nutritional benefits of fishery products

Below are listed the main beneficial effects of consumption of fishery products on the consumer's health and wellness.

1

Fish and shellfish provide high biological value proteins which contain all the amino acids (about 18) essential or indispensable for the formation, development and operation of the tissues of the human body.

2

Fish fats contain moderate to high levels of omega-3 fatty acids and polyunsaturated omega-6, which are nutritionally essential or indispensable. These fatty acids are essential for the development of the brain and human nervous system, acting as a cardiovascular protector, involved in many physiological processes. Fat fish have the highest levels of polyunsaturated fatty acids.

3

Fish fats also have adequate content of oleic acid and other mono-unsaturated fatty acids, which are beneficial to human health and promote digestion.

4

They are rich in minerals, trace elements and various vitamins, necessary to the growth and neurological development of people, as well as to skin health and vision, and the formation, growth and maintenance of the skeleton.

5

In general, shellfish contain higher levels of calcium and zinc than fish. Zinc is an essential element for the growth and sexual maturation of adolescents, while the need for calcium is linked to the demands of bone growth.

6

They are the only source of nourishment of iodine for humans, an element mainly used for the synthesis of thyroid hormones, vital for development and growth.

7

In general, it is much easier to digest than the flesh from land animals. For equal amounts ingested, the digestion of the flesh of fishery products is easier in lean fish, moderate in medium-fatty fish and harder in fatty fish.



## Bibliografia

## Bibliografía

## References



Fernández-Gil, C., A. Boyra, J.A. González, A. Brito, P. López, E. Abella, R. Freitas, F. Tuya, F. Espino, J. Ortea, L. Moro, J. Núñez, A. Ramos-Esplá, E. Berecibar, C. Almeida, E. Lopes & N. González. 2013. *Espécies marinhas de Cabo Verde*. González, N., J.A. González & C. Fernández-Gil (eds.). Programa de Cooperación Transnacional MAC 2007-2013 (proyecto MAC/3/C156 BIOTECMAR) e Instituto Canario de Ciencias Marinas. Las Palmas de Gran Canaria. 134 pp.

González, J.A. 2018. Checklists of Crustacea Decapoda from the Canary and Cape Verde Islands, with an assessment of Macaronesian and Cape Verde biogeographic marine ecoregions. **Zootaxa**, 4413 (3): 401-448.

González, J.A. & Mojo Picón. 2019. *Recetario de Pescados Olvidados y Emergentes en Gran Canaria*. Fundación Canaria Parque Científico Tecnológico de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, financiada por el Cabildo de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria. 128 pp.

González, J.A., A.M. García-Mederos, J.A. Pérez-Peñalvo, S. Correia, C. Monteiro, A. Medina, R. González-Cuadrado, M. Rabassó, R. Domínguez-Seoane, M. Gimeno, V.M. Tuset, L.F. López-Jurado & J.I. Santana. 2004. Prospección con nasas para crustáceos y peces en aguas profundas de las Islas Cabo Verde. Resultados de la campaña “Taliarte 2003-08”. **Informes Técnicos del Instituto Canario de Ciencias Marinas**, 11: 1-76.

González, J.A., O. Tariche, J.I. Santana, A. Medina, A.M. García-Mederos, C. Monteiro, S. Jiménez, S. Correia, J.A. Pérez-Peñalvo, O. Ayza, M. Arrasate-López, M. Biscoito, M. Freitas, S.P. Iglésias, V.M. Tuset, A. Boyra & L.F. López-Jurado. 2009. *Una mirada sobre la biodiversidad marina y bases para su gestión sostenible. Recursos pesqueros potenciales de profundidad de Cabo Verde / Um olhar sobre a biodiversidade marinha e bases para a sua gestão sustentável. Potenciais recursos pesqueiros de profundidade de Cabo Verde*. González, J.A. & O. Tariche (eds.). Dirección General de Relaciones con África, Gobierno de Canarias. Las Palmas de Gran Canaria. 176 pp.

González, J.A., O. Tariche, J.I. Santana, A.M. García-Mederos, V.M. Tuset, S. Jiménez & M. Biscoito. 2010. The family Moridae (Gadiformes) from the Cape Verde Islands (eastern-central Atlantic Ocean), with first record of *Physiculus cyanostrophus*. **Cybium**, 34 (2): 217-221.

González, J.A., R. Triay-Portella, A. Martins & E. Lopes. 2017. Checklist of brachyuran crabs (Crustacea: Decapoda) from the Cape Verde Islands, with a biogeographic comparison with the Canary Islands (Eastern Atlantic). **Cahiers de Biologie Marine**, 58: 137-151.

González, J.A., F. Ribeiro, S. Correia, E. Lopes, J.M. Lorenzo, A. Martins, N. Almeida, C.A. Monteiro, I. Gaztañaga, Á. Ferreira, A. Moreira, H. Martins, N. Castelo Branco, B. Pereira, A. Daswani, C. Monteiro, S. Cabral & J.C. Guerra. 2019. *Livro de Receitas Tradicionais da Cozinha do Mar de Cabo Verde / Recetario de Cocina Marinera Tradicional de Cabo Verde / A Cookbook of Cabo Verde Traditional Seafood Cuisine*. INTERREG V-A MAC 2014-2020 - MARISCOMAC (MAC/2.3d/097). Las Palmas de Gran Canaria. 168 pp.

Monteiro, V.M.S. 2008. *Peixes de Cabo Verde com valor comercial*. Vanda Marques da Silva Monteiro Editora. São Vicente, Cabo Verde. 183 pp.

Reiner, F. 2005. *Peixes do Arquipélago de Cabo Verde*. República de Cabo Verde. Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas. Mindelo. 340 pp.

Wirtz, P., A. Brito, J.M. Falcón, R. Freitas, R. Fricke, V. Monteiro, F. Reiner & O. Tariche. 2013. The coastal fishes of the Cape Verde Islands – new records and an annotated check-list. **Spixiana**, 36 (1): 113-142







MAIRA

ITALIA



