



La Mar de bueno

Recetas de pescados y mariscos de Tenerife





Créditos:

Chef: Javier Sancho Cabrero

Contenido científico: Cristina Fernández Gil, Arturo Boyra, Agustín Espinosa Díaz y José Antonio González

Diseño e ilustración: Oceanografica.com

Fotografía: Arturo Boyra y Fernando Espino

Agradecimientos: Eduardo García / www.etresd.com

ISBN: 84-697-1192-X

DEPÓSITO LEGAL: GC 920-2014

Índice

Introducción	4
La Marca Colectiva	5
Comer sano	6
Atún y bonito listado	8
Atún en chop suey de verduras	10
Medallones de bonito con pisto de manga, gelatina de remolacha y mojo rojo	12
Bonito con tomate confitado y queso de cabra a la albahaca	14
Sardina	16
Tarta de hojaldre con sardinas, cebolla y queso de cabra tierno a la vinagreta de arándanos	18
Caballa	20
Caballa en escabeche ligero	22
Sargo	24
Sargo con cebolleta negra y calamares	26
Sama	28
Lomitos de sama en salmorejo con puré de batata	30
Vieja	32
Escalopines de vieja con arroz cremoso al queso de cabra tierno y verduritas	34
Camarón	36
Canelones y empanadillas de manga con camarones a la mandarina	38
Pulpo	40
Ensalada de rúcula, pulpo y papa con cebolla confitada y mojo verde	42

Introducción

El Cabildo Insular de Tenerife quiere maximizar el valor añadido de la producción local promoviendo una “MARCA COLECTIVA” que agrupe la totalidad de la producción pesquera local de la isla de Tenerife de forma que el consumidor final sea capaz de diferenciarlo del resto de productos pesqueros que se encuentran en el mercado.

Con esta marca colectiva podrán ir etiquetados todos los productos pesqueros que se comercialicen en Tenerife, e identificará, en los mercados nacionales e internacionales, los productos pesqueros de la Isla. De cualquier manera es objetivo de este proyecto determinar la manera más adecuada de implantar esta marca tras realizar el estudio de viabilidad correspondiente.

Está demostrado que en el comercio globalizado el prestigio de lo local aporta **valor añadido real** al producto, y esta es una ventaja competitiva que debe saber aprovechar el sector pesquero extractivo de Tenerife, así como las entidades dedicadas a la comercialización y transformación. Asimismo, está demostrado que la mayoría de los consumidores tiene preferencia hacia los productos locales. Sin embargo, en los mercados encontramos productos en los que al consumidor le resulta difícil o imposible identificar esta característica de producto “local”, por lo tanto como **objetivo principal de la diferenciación de los productos pesqueros de Tenerife se encuentra el que puedan ser reconocidos y distinguidos de los foráneos.**

La Marca Colectiva

Una Marca Colectiva es todo signo susceptible de representación gráfica, que sirva para distinguir en el mercado los productos o servicios de los miembros de una asociación titular de la marca de los productos o servicios de otras empresas. Permite diferenciar, promocionar y defender los productos que capture, comercialice o transforme una asociación de productores, que será la propietaria de la marca.

Los principales objetivos de este proyecto son:

- Fomentar el consumo de productos pesqueros provenientes de la captura de los profesionales del mar de Tenerife.
- Implementar un sistema de certificación que garantice la procedencia del producto fresco de proximidad.
- Identificar los establecimientos de restauración que ofrecen productos pesqueros de Tenerife.
- Identificar el producto de calidad asociado a la proximidad.
- Publicitar los restaurantes que ofrecen esta certificación.

Resultados esperados:

- Incremento del precio del pescado fresco producto de la pesca artesanal.
- Fomento del consumo de pescado fresco y la compra de productos de proximidad.
- Crear sinergias entre diferentes actores de la Isla de Tenerife, con la finalidad de dinamizar y desarrollar el territorio.
- Promocionar la cocina típica de La Isla.
- Impulsar colaboraciones entre el sector de la restauración y el sector de la pesca.
- Fomentar un turismo de calidad, que valore y sepa apreciar atractivos turísticos y gastronómicos de la zona.



Efectos beneficiosos del consumo de pescado para la salud y el bienestar

- Proporcionan proteínas de alto valor biológico que contienen todos los aminoácidos esenciales o imprescindibles para la formación, desarrollo y funcionamiento del cuerpo.
- Sus grasas contienen niveles altos de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6 nutricionalmente esenciales. Son fundamentales en el desarrollo cerebral y del sistema nervioso, y actúan como protectores cardio-vasculares.
- Son ricos en minerales, oligoelementos y vitaminas necesarios para el crecimiento y el desarrollo neurológico, la salud de la piel y la visión, y la formación, crecimiento y mantenimiento del esqueleto. Única fuente alimentaria de yodo.
- Son alimentos bajos en calorías, muy recomendables para mantener un peso adecuado.
- Se digieren, en general, mucho más fácilmente que la carne de los animales terrestres.

Sector pesquero artesanal en Tenerife



Tenerife, al igual que el resto de Islas Canarias, cuenta con un sector pesquero compuesto únicamente por una flota artesanal. Sus pequeñas embarcaciones emplean artes de pesca tradicional con bajo/moderado impacto ambiental. Las jornadas de pesca son de corta duración y las capturas llegan frescas a las lonjas y pescaderías, lo cual es de vital importancia para garantizar un producto de calidad.

Consejos para elegir un pescado fresco y de calidad

Para consumir un pescado de calidad es imprescindible que sea fresco y que haya estado bien conservado desde que se pescó hasta el mismo momento en que llega al plato. El proceso de degradación del pescado es muy rápido y depende mucho de las condiciones de conservación y de la especie, por eso es crucial saber diferenciar un pescado fresco que conserve sus propiedades nutricionales, así como, el sabor y la textura.

Cuando esté comprando (o consumiendo) pescado recuerde que las características que indican su frescura son:

- La **carne debe tener consistencia blanda, flexible y estar hidratada**. Constituye una mala señal que, al presionar el músculo con el dedo, se forme una depresión marcada.
- Los **ojos deben aparecer brillantes, vivos, transparentes** y ocupando toda la cavidad ocular. Los ojos hundidos y apagados son una mala señal.
- Las **agallas deben estar brillantes**, de color rosa o **rojo vivo** y **aparecer húmedas**. Las agallas con tonos grises indican que el pez fue pescado hace demasiado tiempo.
- **Olor o aroma fresco y salado**, ligero y agradable que recuerde a algas marinas.
- Las **escamas** han de estar bien **adheridas** a la piel y brillantes. Aunque en algunos pescados (caso de la sardina o el gualde) son muy caedizas y se desprenden con facilidad a pesar de la frescura.
- La **piel** debe aparecer **brillante** e iridiscente, recubierta de una fina capa mucosa.
- Las **vísceras** limpias y brillantes.
- La **carne cortada** debe reflejar bien la luz, apareciendo **resplandeciente** y relativamente **traslúcida**. En ningún caso debe presentar un aspecto opaco o lechoso.
- El **espinazo** (la columna vertebral) debe estar **pegado** a la carne y no despegarse fácilmente.



Atún y bonito listado

Thunnus spp.
Katsuwonus pelamis

Pesquería

Canarias puede presumir de tener una de las pocas pesquerías artesanales sostenibles de atún y bonito, pescando los ejemplares de uno en uno, de forma selectiva con anzuelo.

Época del año

En Canarias, es más abundante desde febrero hasta final de otoño.

Propiedades nutricionales

Atunes y bonitos constituyen alimentos grasos: forman parte del popularmente denominado como pescado azul. Su fracción comestible (músculo) contiene más de un 5% en grasas, aunque ya hemos explicado que, en su mayoría, se trata de grasas saludables. Contienen niveles bajos en grasas saturadas y altos contenidos en ácidos grasos omega-3 y omega-6. También son ricos en proteínas (más del 25%), vitaminas y minerales (hierro). Presentan carne firme, de colores entre rosado y rojo oscuro.

El contenido en grasas de algunos atunes de Canarias es: 7,1% en bonito listado; 6,0% en tuna o atún; 8,1% en barrilote o bonito del norte.

Se recomienda un consumo moderado de atún, no más de dos veces por semana.

Talla mínima de captura (TMC)

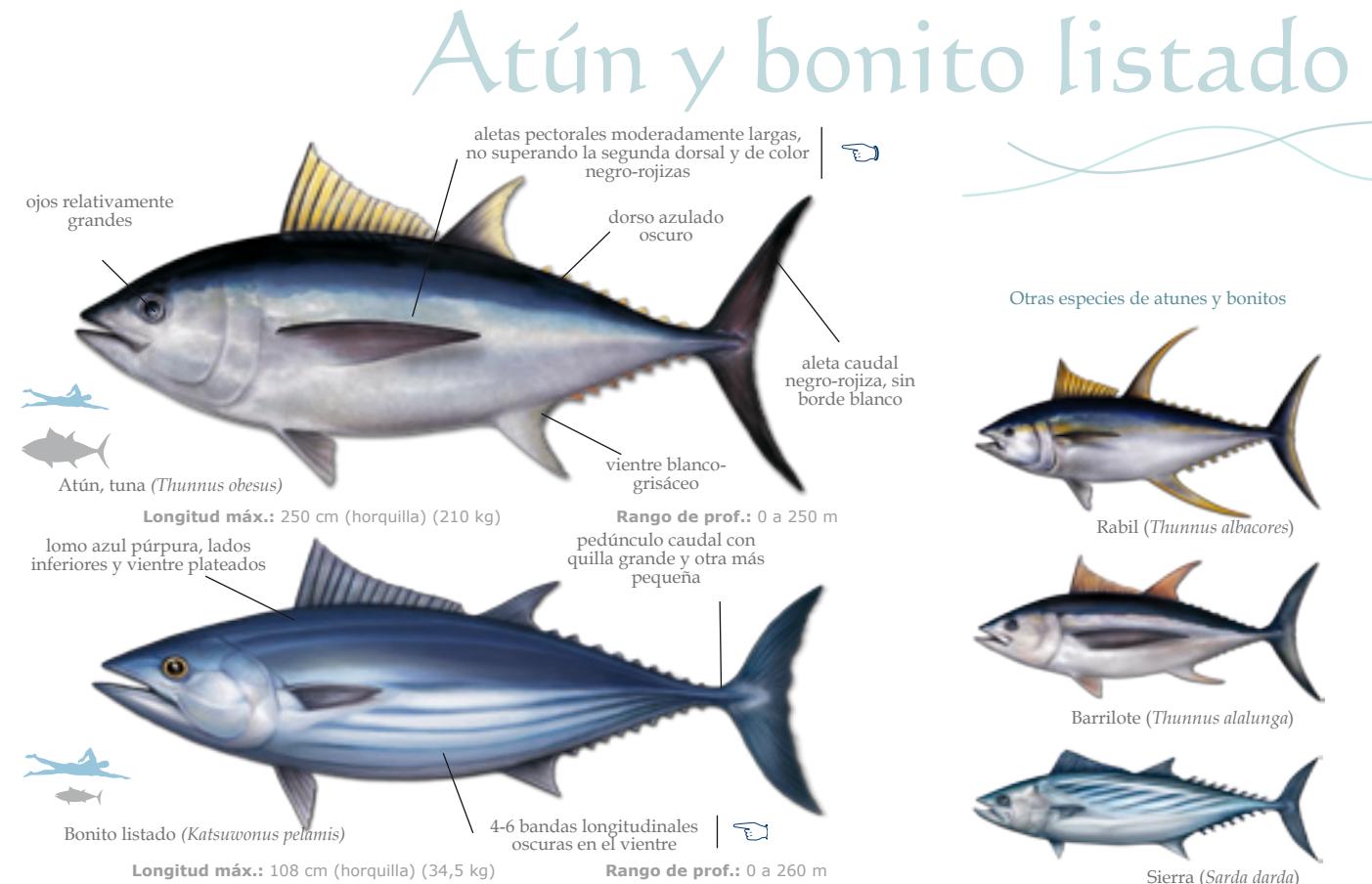
La talla legal regulada en el caladero canario para la captura de atunes y bonitos es la siguiente:

Tanto para rabil como para tuna o atún ha sido establecido un peso total de 3,2 kg como tamaño mínimo legal. En el caso de patudo o atún rojo, el peso legal es de 30 kg (equivalente a un tamaño de 115 cm de longitud a la horquilla).

Para bonito listado no ha sido establecida una TMC, aunque estudios científicos recientes han recomendado 45 cm de longitud a la horquilla. Lo mismo ocurre para barrilote o bonito del norte, siendo la recomendada de 45 cm de longitud a la horquilla.



Pesca de anzuelo con cebo vivo y con liña



Biología y ecología

Los atunes y bonitos en general son grandes nadadores oceánicos, que realizan largas migraciones. Los juveniles y los subadultos forman grupos en los que se pueden mezclar varias especies, pudiendo aparecer asociados a objetos flotantes. Los adultos permanecen en aguas más profundas. Los huevos y las larvas son pelágicos.

Se alimentan de una gran variedad de peces, cefalópodos y crustáceos, tanto por el día como por la noche. Algunas especies son tan voraces que se ha observado canibalismo.

Curiosidades

Tienden a agruparse con tiburones, cetáceos, aves, etc., y no dudan en saltar fuera del agua para capturar a sus presas.

Su carne es muy apreciada, especialmente en Japón, donde alcanza elevados precios de mercado. Este hecho está llevando a algunas especies como el atún rojo, al borde de la extinción.

El nombre bonito se utiliza en muchos países y procede del español que en el s.XVI navegaban con bonito en salazón. Y procede del latín *boniton* o *bonus* que significa "bueno".



ATÚN EN CHOP SUEY DE VERDURAS

Ingredientes

Lomo de atún 600 g
Espárragos trigueros 8 unidades
Bubango 1 unidad
Endivia 1 unidad
Cebollitas francesas 8 unidades
Brotos de soja 25 g

Champiñón 25 g
Salsa de soja ½ dl
Piñitas de millo 8 unidades
Caldo de carne 1 dl
Maicena 10 g
Aceite de oliva 1 dl

Tiempo total: 25 min

Elaboración

Limpiar el atún, quitarle la piel y cortar 8 medallones.

Lavar y cortar en dados de 1 cm la endivia, el champiñón y el bubango. Hervir en agua salada los espárragos y las cebollitas durante 3 minutos, sacar del agua y enfriar. Cortar los espárragos en rodajas reservando las yemas. Pelar y partir por la mitad las cebollitas.

Para hacer la salsa, hervir el caldo de carne y la soja, luego ligar con la maicena.

Elaborar el atún a la plancha dejándolo crudito en su interior. Saltear las verduras en una sartén en aceite de oliva durante 3 minutos, añadir 3 cucharadas de soja.

Presentación

En el centro del plato, colocar la verdura salteada, las puntas de los espárragos, las cebollitas y las piñitas de millo. A un lado, poner el atún y salsear con la salsa de soja.



Receta 2



MEDALLONES DE **BONITO** CON PISTO DE MANGA, GELATINA DE REMOLACHA Y MOJO ROJO

Ingredientes

Bonito 600 g (8 medallones)
Mojo rojo 4 cucharadas

Gelatina de remolacha

Remolacha 50 g
Agua de remolacha 1 dl
Cola de pescado (gelatina) 5 g

Tiempo total: 45 min

Pisto de mango y piña

Cebollas moradas pequeñas 2 unidades
Pimiento verde 1 unidad
Pimiento rojo 1 unidad
Manga 50 g
Piña natural 50 g
Piñitas de millo 5 unidades
Aceite de oliva ½ dl
Sal

Elaboración

PISTO DE MANGO Y PIÑA

En el aceite rehogar la cebolla morada picada finamente, el pimiento rojo y el verde cortado en daditos regulares (no rehogar mucho, deberá quedar *al dente*), seguidamente añadir los daditos de manga, piña y las piñitas de millo cortadas en discos finos. Sazonar, saltear (poco tiempo) y retirar del fuego.

GELATINA DE REMOLACHA

Cocer la remolacha pelada en agua; cuando esté cocida, triturar con 1 dl de su jugo (agua de remolacha), poner a hervir el jugo, añadir las colas de pescado (previamente hidratadas) y extender en placa. Dejar enfriar y cortar daditos de gelatina para la terminación del plato.

Marcar los medallones de bonito en la plancha con aceite de oliva (poco tiempo) y terminar en el horno sin que se pase el pescado.

Presentación

Colocar en el fondo del plato un poco de mojo rojo y poner encima el bonito; al lado, hacer una tira con el pisto de mango y piña. En un extremo colocar unos cuadraditos de gelatina de remolacha.



Receta 3



BONITO CON TOMATE CONFITADO Y QUESO DE CABRA TIERNO A LA ALBAHACA

Ingredientes



Bonito
Queso tierno de cabra
Aceite de oliva virgen
Albahaca fresca
Vinagre de Módena
Lechuga
Loyo rosso

500 g
200 g
1 dl
25 g
2 cucharadas
25 g
25 g

Setas *funghi* confitadas
en aceite de oliva
Millo cocido
Brotos frescos
Espárragos verdes
Sal

20 g
10 g
1 bandeja
8 unidades

Tiempo total: 35 min

Elaboración

Limpiar el bonito y sacar del lomo 8 raciones de 50 g. Escabecharlo con aceite, vinagre y sal.

Triturar las hojas de albahaca con la mitad del aceite, poner a punto de sal.

Escaldar, pelar, cortar por la mitad y despepitar el tomate. Sazonarlo y confitar (cocer en aceite a fuego muy lento y baja temperatura) durante 2 minutos con un poco de aceite.

Cortar el queso tierno de cabra en rodajas del mismo diámetro que los tomates.

Limpiar y cortar todas las lechugas. Pelar y hervir los espárragos.

Presentación

A un lado del plato, montar una pequeña ensalada con todos los ingredientes.

Al lado, montar los medios tomates; encima, el queso y los lomos de bonito.

Aliñar con el aceite de albahaca y unas gotas de vinagre de Módena.



Sardina

Sardinella spp.
Sardina pilchardus

Pesquería

En Canarias, se pescan con artes de cerco o trañías, antiguamente también con chinchorros usados en las islas desde el siglo XVI. La sardina (*S. pilchardus*) es muy apreciada para consumo humano; la alacha (*S. aurita*), moderadamente, aunque cada vez más dada la escasez de sardina; el machuelo o arenque (*S. maderensis*) es el menos apreciado por tener muchas espinas. También se utilizan como carnada viva o muerta.



Red de cerco

Época del año

Se pescan durante todo el año, aunque las zafras pueden variar por zonas.

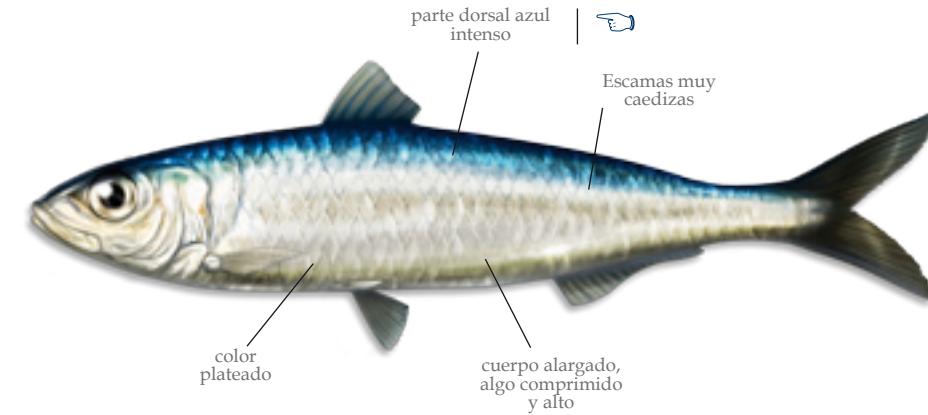
Propiedades nutricionales

Pescados grasos (azules), de carne blanca algo rojiza, con cierta variación estacional en su contenido de grasa. Valores medios: 7,0-9,2% de grasas y 18-21% de proteínas. Aportan buenos niveles de ácidos grasos omega-3 y omega-6. Contienen, además, vitaminas A, B3, B6, B2 y B1. Las sardinas, sobre todo jareadas y si se consumen con espinas, son una buena fuente de calcio, fósforo y magnesio.

Talla mínima de captura (TMC)

La sardina o sardina de ley debe ser mayor de 11 cm de longitud total. La alacha y el machuelo no tienen establecida talla mínima de captura (TMC) en el caladero canario. Estudios científicos recientes recomiendan fijar la TMC de las tres especies en 15 cm de longitud total.

Sardina



Sardina (*Sardina pilchardus*)

Longitud máx.: 35 cm (130 g)

Rango de prof.: 0 a 100 m

Otras especies de sardinas



Alacha (*Sardinella aurita*)



Machuelo (*Sardinella maderensis*)

Biología y ecología

Forman cardúmenes de muchos individuos. Realizan migraciones verticales en la columna de agua siguiendo al plancton. Al anochecer, ascienden casi a superficie y, por el día, descienden hacia aguas más profundas. También realizan migraciones de alejamiento y acercamiento a la costa; las más largas son las de *Sardina pilchardus* y *Sardinella aurita*.

Se alimentan de pequeños invertebrados planctónicos, de larvas de peces y de fitoplancton. Se reproducen en los meses cálidos de verano —entre julio y septiembre—.

Curiosidades

Esta especie también realiza migraciones norte-sur a lo largo de la costa oeste-africana; éstas están relacionadas con la estacionalidad del afloramiento africano de aguas profundas con nutrientes.

La alacha es una especie capacitada para tolerar valores bajos de salinidad, pudiendo penetrar en los estuarios.

Receta 4

TARTA DE HOJALDRE CON **SARDINAS**, CEBOLLA Y QUESO DE CABRA A LA VINAGRETA DE ARÁNDANOS

Ingredientes 

Tiempo total: 50 min

Sardinas	8 unidades	Nata	1 dl
Hojaldre	¼ kg	Queso de cabra tierno	100 g
Aceite de oliva 0,4°	1 dl	Vinagre de frambuesa	2 cucharadas
Cebolla juliana	200 g	Mermelada de arándanos	4 cucharadas
Bacon lardones	30 g	Aceitunas negras sin hueso	15 g

Elaboración

Limpiar las sardinas y sacar los lomos.

Estirar el hojaldre fino y cortar 8 rectángulos de 10 x 4 cm, pinchar en el centro con un tenedor y cocer a 210 °C en el horno durante 16 minutos.

Rehogar la cebolla cortada en juliana muy fina en ½ dl de aceite. Una vez que esté blanda, añadir el bacon en tacos alargados (lardones) finos y por último la nata; a continuación, reducir y poner a punto de sal.

VINAGRETA

Emulsionar el vinagre de frambuesa con ½ dl de aceite de oliva y la mermelada de arándanos.

Cortar el queso de cabra tierno en lonchas gruesas. Triturar las aceitunas con un poco de aceite y reservar.

Cortar los rectángulos de hojaldre por la mitad a lo largo. Montar una capa de hojaldre, una de cebolla, una de queso, otra de hojaldre, cebolla y queso. Hornear durante 3 minutos a 180 °C.

Elaborar las sardinas a la plancha.

Presentación

Colocar en un plato dos rectángulos de hojaldre rellenos, encima de cada uno, dos lomos de sardinas, dos cucharadas de vinagreta y decorar con el aceite de aceitunas negras.



Caballa

Scomber colias

Pesquería

En Canarias generalmente se pesca con artes de cerco (traíñas), si bien los ejemplares grandes son capturados con aparejos de anzuelo (líñas de mano). Muy apreciada para consumo humano. También es la especie más utilizada en Canarias como cebo vivo en la pesca de atunes.

Época del año

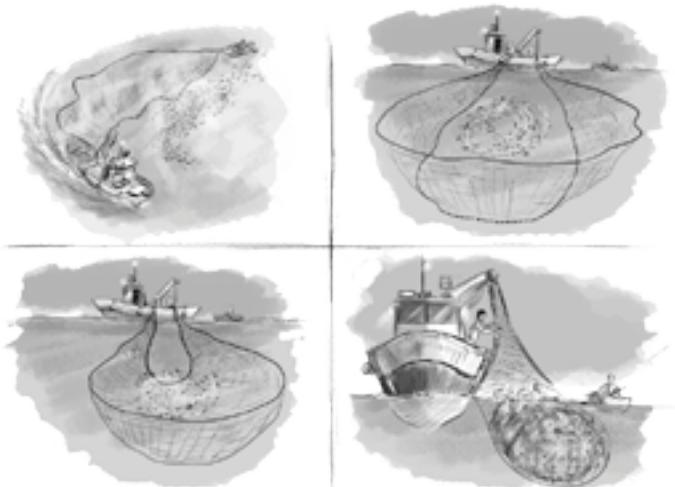
Es la especie pelágica costera más abundante y capturada en Canarias, durante todo el año.

Propiedades nutricionales

Carne blanca grisácea, firme. Pescado graso (azul). Valores medios: 7,3% de grasas y 22% de proteínas. Aporta un rico contenido de ácidos grasos omega-3.

Talla mínima de captura (TMC)

La caballa debe ser mayor de 18 cm de longitud total. No obstante, estudios científicos recientes confirman que su TMC debe ser fijada en 20 cm.



Red de cerco

Caballa



líneas oscuras o franjas por encima de la línea media del cuerpo

dos aletas dorsales, la primera alta y corta, separada de la segunda

coloración: azul-verdoso en la región dorsal y claro en la ventral



cuerpo alargado y fusiforme

moteado por debajo de la línea media del cuerpo

pínulas arriba y abajo del pedúnculo caudal



Longitud máx.: 52 cm (1,4 kg)

Rango de prof.: 0 a 250 m

Biología y ecología

Se desplaza en grandes cardúmenes, que se alimentan de organismos planctónicos y de pequeños peces. Realiza migraciones estacionales de acercamiento y alejamiento de la costa. En ocasiones, penetra en aguas litorales someras. Constituye el alimento de varias especies pelágicas, como medregales, atunes, pejerreyes, etc.

En Canarias, la reproducción tiene lugar de noviembre a marzo, sobre todo en diciembre-enero.

Curiosidades

En la Península esta especie se conoce como estornino, mientras que la caballa peninsular corresponde a la especie *Scomber scombrus*.

Su abundancia en Canarias fue estimada en 1985 por métodos acústicos en 38.000 toneladas. Sin embargo, las evaluaciones de esta población no han tenido continuidad y sobre todo han sido hechas en las islas orientales.

Receta 5

CABALLA EN ESCABECHE LIGERO

Ingredientes



Caballa	2 unidades de 300 g	Laurel	3 hojas
Ajo	8 dientes	Pimienta negra en grano	6 bolitas
Cebollitas francesas	8 unidades	Zanahoria	50 g
Aceite de oliva 0,4°	½ dl	Nabo	50 g
Vinagre de Jerez	3 cucharadas	Calabacín	50 g
Caldo de pescado *	¼ l	Cebollino	10 g
Pimienta rosa	5 g	Maicena	1 cucharada

* (se puede preparar)

Tiempo total: 1 hora

Elaboración

Limpiar la caballa y sacar los lomos; con la espina elaborar un caldo. Para ello utilizaremos ¼ de litro de agua, las espinas de la caballa, 50 g de puerro y 50 g de zanahoria. Se cocerá durante 20 minutos.

En una cazuela, confitar (cocer en aceite a fuego muy lento y baja temperatura) los ajos pelados, cebollitas peladas con el aceite, pimienta negra y laurel. Una vez confitados, añadir el vinagre y reducir durante 3 minutos. Se obtendrá así el escabeche, en el que se cocinará la caballa durante 4 minutos.

Una vez hecha la caballa, apartarla y también los ajos y cebollitas.

Cocer el calabacín, el nabo y la zanahoria enteros durante 10 minutos y enfriar con agua fría. Cortar las tres hortalizas en láminas muy finas. Cocer el calabacín con piel, el nabo y la zanahoria pelados, en una cazuela cubiertos con agua y un poco de sal durante 10 minutos.

Reducir todo el escabeche añadiendo el caldo de pescado y ligarlo con un poco de Maicena.

Triturar la pimienta rosa con un poco de aceite y reservarla.

Presentación

Colocar la caballa caliente en el plato y las verduras templadas con la salsa de escabeche, y un cordón de aceite de pimienta rosa. Decorar con cebollino picado.



Sargo

Diplodus spp.

Pesquería

Los sargos de Canarias son objeto de pesquerías artesanales practicadas con aparejos de anzuelo (liñas y palangres), nasas para peces, redes de enmalle e incluso salemeras en casi todas las Islas.

Época del año

Se pescan todo el año, a veces de forma dirigida y en general como especies secundarias.

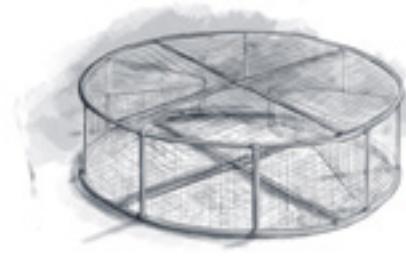
Propiedades nutricionales

Los sargos son alimentos magros (pescado blanco), es decir, con bajo contenido en grasas que varían entre 0,9 y 1,2%. Su nivel de proteínas es moderado, oscilando entre 14,1 y 21%. Son relativamente ricos en ácidos grasos omega-3 y en minerales.

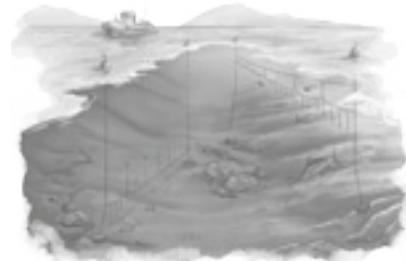
Talla mínima de captura (TMC)

El sargo o sargo blanco y la seífia deben ser mayores de 22 cm de longitud total. Mientras que la mojarra o mugarra, el sargo breado y el sargo picudo no tienen TMC en el caladero canario. Estudios científicos recientes recomiendan mantener dichas tallas y establecer TMC para las especies no reguladas: mojarra (13 cm), sargo picudo (30 cm) y sargo breado (33 cm).

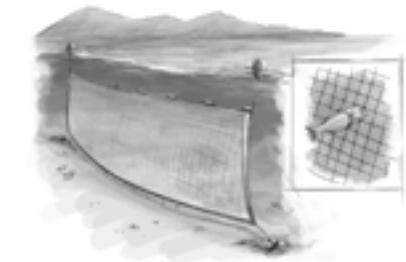
Publicaciones científicas señalan que los sargos de Canarias se hallan en estado de sobreexplotación, por lo que resulta de absoluta importancia respetar el tamaño legal o recomendado para no capturar inmaduros.



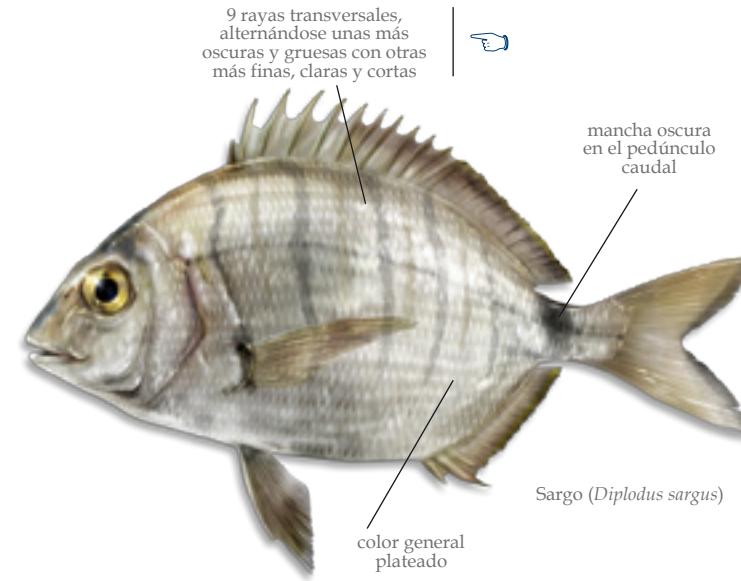
Nasa



Palangre



Salemera

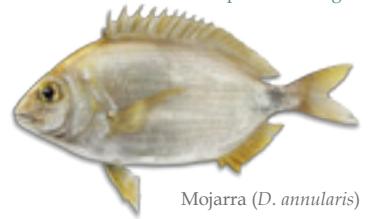


Longitud máx.: 48 cm (2,5 kg) Rango de prof.: 0 a 250 m

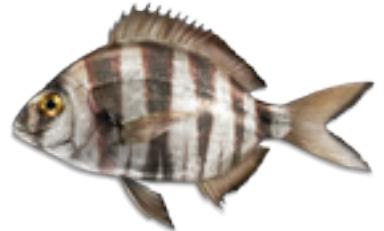


Sargo

Otras especies de sargos



Mojarra (*D. annularis*)



Sargo breado (*D. cervinus*)



Sargo picudo (*D. puntazzo*)



Seífia (*D. vulgaris*)

Biología y ecología

El sargo o sargo blanco se observa en fondos rocosos o mixtos, tanto sobre blanquiazales como sobre fondos de algas. Se refugia en grupos, más o menos numerosos, en el interior de pequeñas cavidades y rajones. Los juveniles se alimentan de algas y de pequeños moluscos y poliquetos, mientras que los adultos son carnívoros de invertebrados.

Las épocas de reproducción masiva en Canarias son: noviembre (sargo picudo), diciembre-enero (seífia), enero-febrero (sargo), marzo-abril (mojarra) y mayo-junio (sargo breado).

Curiosidades

El sargo es una de las especies más comunes a lo largo de las costas subtropicales del Atlántico Este. En determinados puntos de buceo llegan a "domesticarse", aceptando comida de los buceadores y siguiendo a estos en sus inmersiones.

Receta 6



SARGO CON CEBOLLETA NEGRA Y CALAMARES

Ingredientes 

Tiempo total: 55 min

Sargo	4 lomos	Tinta de calamar	2 bolsitas
Calamares	150 g	Tomates	80 g
Cebolleta	200 g	Setas <i>funghi</i> confitadas en aceite	50 g
Aceite de oliva	½ dl	Perejil rizado	

Elaboración

Limpiar el sargo y obtener 4 lomos sin espinas, pero con piel.

Limpiar el calamar y cortar en juliana muy fina.

Cortar en juliana fina las cebolletas y rehogarlas a fuego muy lento con el aceite, la tinta y un poco de sal durante 20 minutos. Escurrir las cebolletas y reservar la tinta cocinada, que se utilizará como vinagreta.

Escaldar, pelar y cortar los tomates en daditos. Saltearlos en un poco de aceite con una pizca de sal y azúcar.

Cocinar a la plancha los calamares y los lomos de sargo previamente sazonados.

Presentación

A lo largo del plato colocar una base de tomate, encima la cebolleta negra y alrededor colocar las setas que previamente se habrán escurrido y calentado un poco.

Acabar poniendo las cintas de calamar y un lomo de sargo encima de la cebolleta, colocar las setas alrededor y un cordón de vinagreta de tinta. Decorar con perejil.



Sama

Dentex spp.
Pagrus spp.

Pesquería

La sama o pargo (*Dentex gibbosus*) y el bocinegro (*Pagrus pagrus*) son dos de los pescados más abundantes, comunes y apreciados por la pesca artesanal de fondo en Canarias. Junto con la sama roquera o roquera (*Pagrus auriga*), que se encuentra en estado de sobreexplotación, son objeto de pesquerías con aparejos de anzuelo (liñas, palangres, curricanes y pesca vertical o jigging), nasas para peces y redes de enmalle es casi todas las Islas. La captura de sama dorada o sama guachinanga (*Dentex dentex*) es ocasional en las islas occidentales, siendo pescada de forma similar sobre todo en Lanzarote y Fuerteventura.

Época del año

La pesca de samas tiene lugar durante todo el año, aunque en determinadas islas o sectores insulares aún persisten zafras estacionales de algunas especies, generalmente debido a sus migraciones para alimentarse o reproducirse.

Propiedades nutricionales

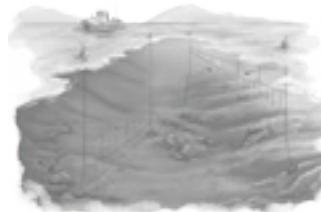
Estos pescados son de carne blanca y firme, conteniendo minerales y ácidos grasos omega-3. La sama es un alimento magro (blanco), con 1,5% de grasas y 23% de proteínas. El bocinegro es un pescado magro a semigraso, conteniendo 1,2 a 5% de grasas y 20 a 21% de proteínas. La roquera es magra, con 1,3% de grasas y 18% de proteínas.

Talla mínima de captura (TMC)

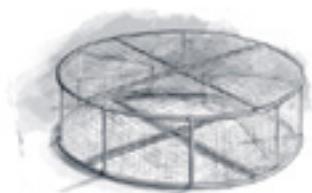
La sama o pargo debe ser mayor de 35 cm de longitud total y el bocinegro de 33 cm de longitud total. La sama roquera y la sama dorada no han sido reguladas en el caladero canario. Esta situación es grave puesto que la sama roquera (y muy probablemente la sama dorada) muestran signos de sobreexplotación. Publicaciones científicas recientes recomiendan realizar estudios cortos dirigidos a revisar las TMC de sama y bocinegro (sus valores están basados en datos de los años 80 y principios de los 90) y proponen el establecimiento de 50 cm para sama dorada y 56 cm para sama roquera que favorezcan su recuperación en el caladero canario.



Liña



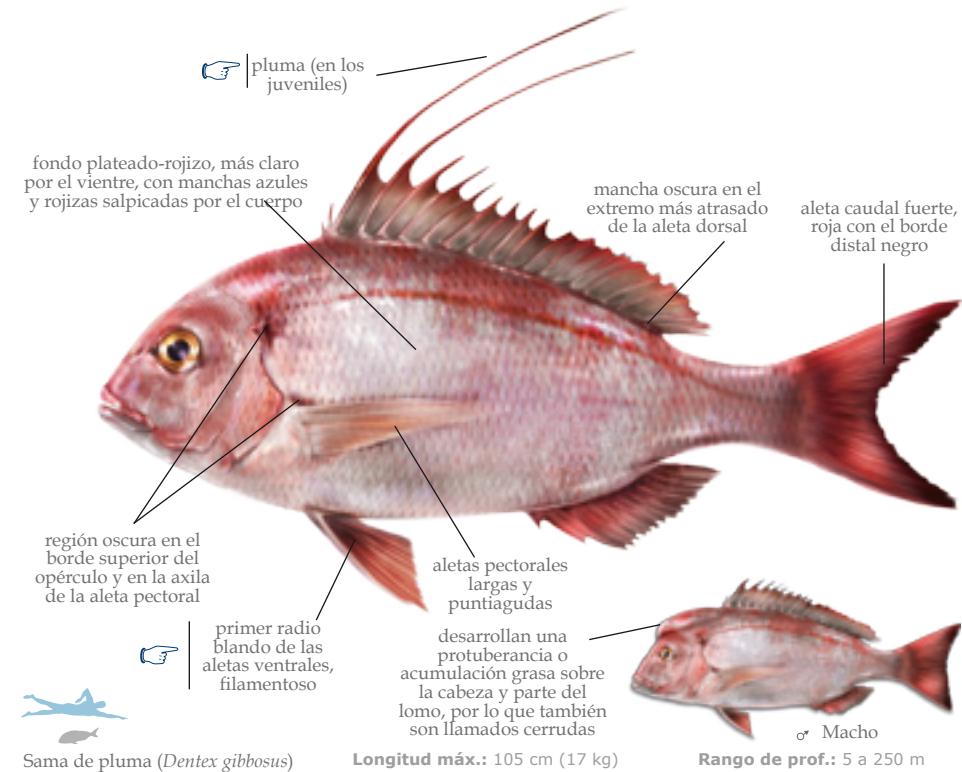
Palangre



Nasa



Cazonal



Otras especies de samas y similares



Bocinegro (*Pagrus pagrus*)



Sama roquera (*Pagrus auriga*)



Sama dorada (*Dentex dentex*)

Biología y ecología

La sama o pargo cambia de sexo a lo largo de su vida, nace hembra y más tarde se transforma en macho, esto también le sucede al bocinegro y a la sama roquera. En Canarias, la sama se reproduce entre abril y septiembre, sobre todo en junio-julio. Se alimenta principalmente de crustáceos, peces y moluscos. Forma grupos de 10 a 15 individuos.

El bocinegro se alimenta principalmente de caracolas, cangrejos y erizos. Suele formar cardúmenes.

La roquera se alimenta de cefalópodos y otros moluscos, crustáceos y erizos. Vive solitaria o formando grupos muy pequeños.

La sama dorada tiene los sexos separados, aunque en ocasiones se han observado hermafroditas. Se alimenta de peces y cefalópodos. Los adultos forman grupos numerosos para la reproducción.

Los adultos de estas especies viven en fondos rocosos y también rocoso-arenosos.

Curiosidades

El sector pesquero artesanal y la población canaria en general denominan "sama" a especies de pescado que alcanzan gran tamaño (más de 6 kg), con independencia del género zoológico donde son clasificados por los científicos.

Receta 7



LOMITO DE **SAMA** EN SALMOREJO CON PURÉ DE BATATA

Ingredientes 

Tiempo total: 1 hora 10 min

Sama	600 g	Romero	10 g
Batata	300 g	Laurel	2 hojas
Mantequilla	100 g	Vino blanco	1 dl
Aceite de oliva virgen	1 dl	Orégano	10 g
Ajo	1 cabeza	Pimentón dulce	10 g
Tomillo fresco	10 g	Nata	1 dl

Elaboración

Limpiar, filetear y retirar las espinas de la sama reservando la cabeza y el espinazo.

Para hacer el salmorejo, saltear el espinazo y la cabeza de la sama con los ajos en rodajas en una cazuela con un poco de aceite. Añadir todas las especias, el vino y un poco más de aceite. Rehogar a fuego lento durante 30 minutos.

Colar y poner a punto de sal. Debe quedar como una vinagreta cortada.

Hervir la batata en trozos medianos (cachelos) en agua con sal, escurrir, secar en el horno 5 minutos y pasar por el pasapuré. Añadir la mantequilla, la nata, la sal y la pimienta blanca.

Hornear los lomos de sama sazonados con un poco del salmorejo durante 5 minutos a 200 °C.

Presentación

Montar en el plato dos cucharadas de puré, los lomos y un cordón de salmorejo. Decorar con perejil picado.



Vieja

Sparisoma cretense

Pesquería

La vieja es objeto de pesquerías artesanales realizadas con aparejos de anzuelo, nasas para peces, redes de enmalle y redes izadas (pandorgas) en todas las Islas. Constituye uno de los recursos más importantes de la pesca de bajura en Canarias.

Época del año

Es capturada durante todo el año, sobre todo entre abril (cuando empiezan a acercarse a la costa y a concentrarse para reproducirse) y diciembre.

Propiedades nutricionales

Carne blanca, poco firme, de sabor peculiar. Pescado magro (blanco), con 1% de grasas, 21% de proteínas y 1,8% de minerales. También aporta ácidos grasos omega-3.

Talla mínima de captura (TMC)

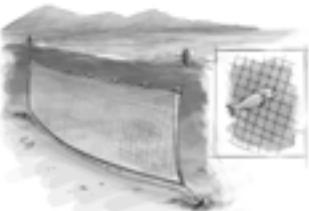
La vieja debe ser mayor de 20 cm de longitud total. Aunque estudios científicos recientes recomiendan elevar su TMC en el caladero canario hasta 22 cm, hecho que cuenta con el apoyo mayoritario de los pescadores.



Liña



Nasa

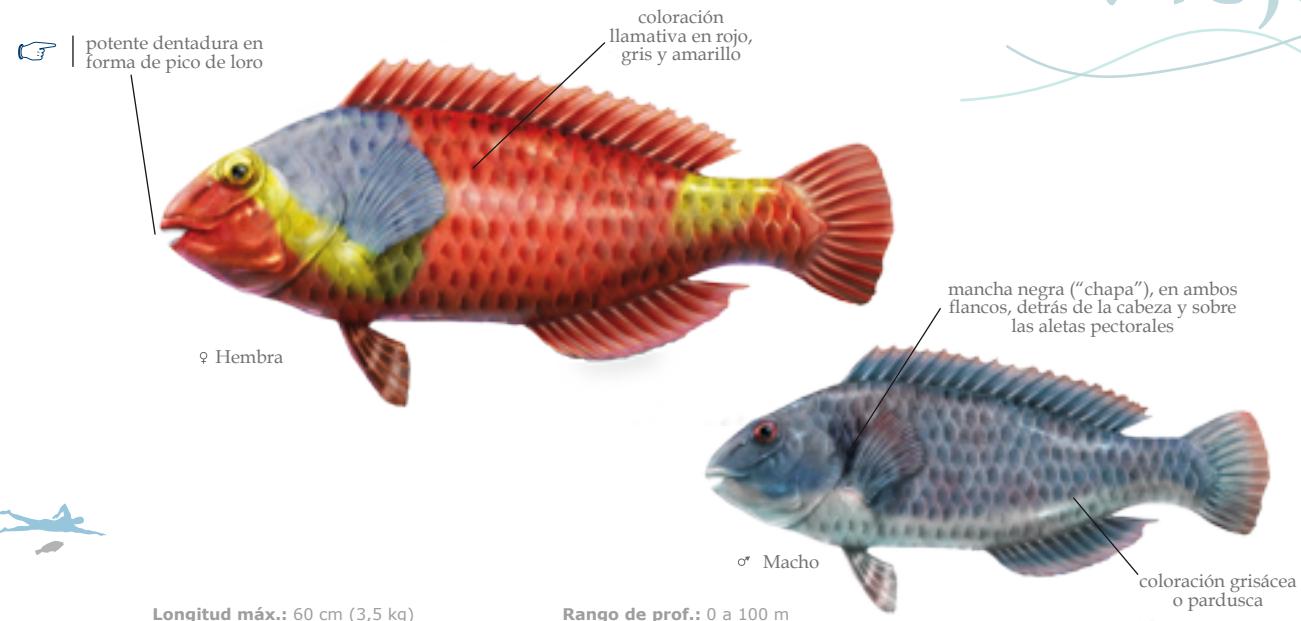


Cazonal



Pandorga

Vieja



Biología y ecología

En Canarias es abundante y vive en fondos rocosos, mixtos y arenosos, con vegetación incluidos los sebadales, desde la orilla hasta 100 m de profundidad, sobre todo a menos de 50 m. Suele formar cardúmenes, de cientos de individuos que, en algunas zonas, reciben el nombre de "chorros" de viejas. Los grandes machos suelen nadar en solitario.

Se reproduce de mayo a diciembre, sobre todo en julio, agosto y septiembre.

Se alimenta de algas sobre rocas y de sus animales fijos, de sebas (fanerógamas marinas) y de los micro-invertebrados asociados. Posee un molinillo óseo en la faringe que se encarga de triturar el alimento que ingiere.

Curiosidades

Es una especie emblemática, objetivo tanto de pescadores profesionales como deportivos y elemento tradicional de la gastronomía canaria.

Muestra una rápida respuesta a medidas de protección, como por ejemplo el establecimiento de reservas marinas.

Es la única especie de pez loro en aguas canarias y la única cuya hembra presenta una coloración más llamativa que la del macho. Durante la época reproductora, ambas coloraciones se acentúan. Los individuos juveniles y subadultos suelen presentar una coloración entre gris y rojiza, que reciben el nombre de (viejas "meladas").

Receta 8

ESCALOPINES DE **VIEJA** CON ARROZ CREMOSO AL QUESO Y VERDURITAS

Ingredientes

Escalopines de vieja	8 unidades
Aceite de oliva 0,4°	1 dl
Queso majorero	100 g
Nata	2 dl
Arroz redondo	75 g
Espárragos trigueros	8 unidades
Pimiento rojo	25 g

Pimiento amarillo	25 g
Champiñón	25 g
Guisantes	15 g
Bubango	25 g
Perejil	5 g
Menta	5 g

Tiempo total 50 min

Elaboración

Limpiar la vieja y obtener 8 escalopines de 50 g cada uno. Limpiar y cortar las verduras en daditos pequeños de ½ cm.

Hervir la nata y fundir el queso majorero, que debe quedar ligado, poner a punto de sal y pimienta.

Picar el cebollino muy fino.

Hervir el arroz en agua salada durante 15 minutos, dejándolo *al dente*.

Saltear en un poco de aceite todas las verduras ya troceadas.

En la crema de queso, añadir el arroz y dar un hervor de 3 minutos.

Elaborar los escalopines de vieja a la plancha de modo que queden jugosos.

Presentación

En un plato sopero grande, colocar el arroz cremoso. Poner dos escalopines de vieja en el centro. Colocar alrededor las verduritas salteadas.

Decorar con perejil picado y menta.



Camarón

Plesionika spp.

Pesquería

El camarón o camarón narval (*Plesionika narval*) es objetivo de una pesquería tradicional con nasas de camarón caladas sobre el fondo, entre 50 y 150 m de profundidad; en las cofradías del norte de Tenerife es uno de los tres productos pesqueros más capturados (según kg descargado). El camarón soldado (*Plesionika edwardsii*) es capturado mediante el mismo sistema de pesca, entre 200 y 350 m de profundidad, aunque recientemente también es objeto de marisqueo con tren de nasas camaroneras semiflotantes, innovadoras y selectivas, en Gran Canaria y Lanzarote.

Época del año

Estas pesquerías se desarrollan durante todo el año.

Propiedades nutricionales

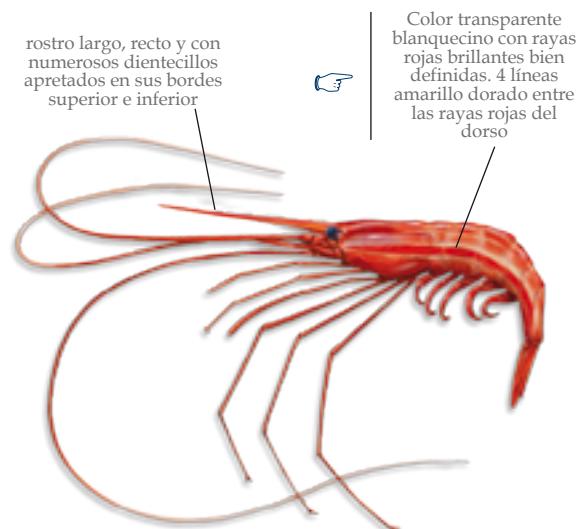
Son alimentos magros, con nivel bajo-moderado de grasas (1,3 a 1,7%), alto en proteínas (22,5 a 23,8%), aportando contenidos altos de ácidos grasos omega-3 y omega-6. Los valores mayores indicados corresponden a camarón narval.

Talla mínima de captura (TMC)

Ninguna de las especies canarias de camarón posee talla legal de captura. Estudios científicos publicados recomiendan que, en el caladero canario, sean establecidas TMC de 16 mm de longitud de caparazón para camarón narval y camarón soldado.



Nasa camaronera semiflotante



Camarón narval (*Plesionika narval*)

Longitud máx. de caparazón: 21 mm (6,7 g) Rango de prof.: 20 a 200 m Longitud máx. de caparazón: 33,6 mm (26,2 g) Rango de prof.: 0 a 400 m

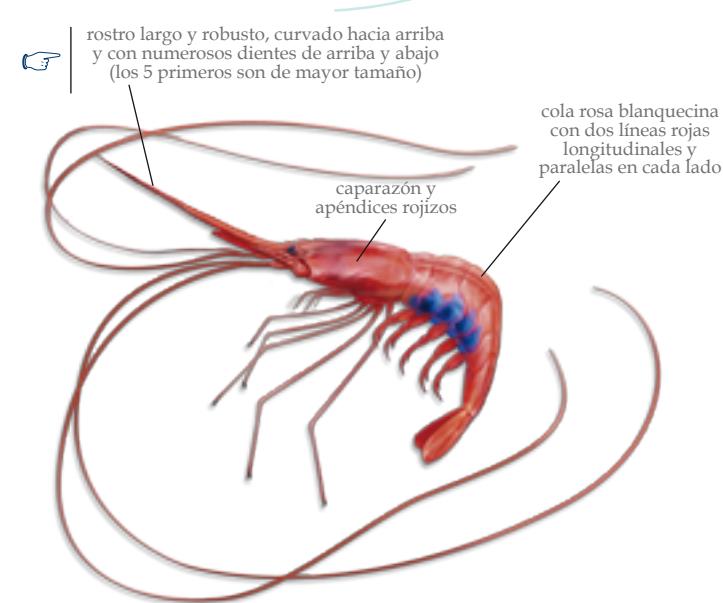
Biología y ecología

Forman grandes enjambres que se desplazan algunos metros por encima del fondo en todo tipo de sustrato. Presentan sexos separados. Están en continua reproducción durante todo el año, sobre todo entre abril y junio (camarón narval) y entre junio y septiembre (camarón soldado), caracterizada por altas fecundidades. Hembras incubando huevos azules en su abdomen pueden observarse todo el año. Hábitos carnívoros; depredadores trituradores aunque se alimentan igualmente de carroñas como todos los crustáceos.

Curiosidades

La captura de camarón con nasas tradicionales no selectivas es técnica y jurídicamente pesca, mientras que con nasas semiflotantes selectivas es considerada marisqueo. Esta última actividad es competencia exclusiva de la Comunidad Autónoma. La regulación actual del marisqueo desde embarcación es inadecuada y no ha permitido el desarrollo idóneo de la pesquería de camarón soldado en Canarias. Estudios científicos han evaluado las poblaciones insulares de camarón soldado, estimando un rendimiento máximo sostenible de 80 toneladas por año para el conjunto de Canarias. Probablemente es el único recurso del mundo en que los estudios biológicos y tecnológicos han ido por delante de la explotación comercial y, paradójicamente, no ha podido desarrollarse adecuadamente. Las islas con mayor consumo de camarón soldado son Tenerife, Lanzarote y Gran Canaria.

Camarón



Camarón soldado (*Plesionika edwardsii*)

Receta 9



CANELONES Y EMPANADILLAS DE MANGA CON **CAMARONES** A LA MANDARINA

Ingredientes 

Tiempo total: 45 min

Camarones	200 g
Manga semimadura	1 unidad
Gelatina (hojas)	3 unidades
Mandarinas	4 unidades
Huevos	4 unidades
Salsa rosa	1 dl

Vinagreta de especias:

Anís estrellado en polvo	½ cucharada
Vainilla	1 vaina
Sésamo	1 cucharada
Pimienta roja	½ cucharada
Mostaza	1 cucharada
Aceite de oliva virgen	½ dl

Elaboración

Hervir los camarones en agua salada durante 1 minuto, refrescar, pelar y reservar. Triturar las cabezas en un vaso con un poco de agua y colarlas, tendremos así el coral que usaremos más adelante.

Hervir los huevos en agua salada durante 10 minutos, refrescar, pelar y cortar en daditos.

Pelar las mandarinas y sacar 12 gajos limpios. Con el resto de las mandarinas hacer zumo y posteriormente reducir.

Hidratar la gelatina y posteriormente hervir el coral y añadir la gelatina. Dejar enfriar en un molde.

Mezclar en un bol el huevo cocido, los camarones troceados y la salsa rosa, tendremos así el relleno de los canelones y las empanadillas.

Para hacer las empanadillas y los canelones utilizaremos láminas de manga. Para ello pelaremos la manga y la cortaremos en láminas muy finas, para seguidamente rellenarlas con el preparado anterior.

VINAGRETA

Triturar todas las especias con el aceite.

Presentación

Montar en cada plato tres empanadillas y tres canelones, ubicándolos en el centro del mismo. Alrededor colocar cinco daditos de la gelatina de coral y un cordón de la reducción de mandarina.

Decorar con tres gajos de mandarina y salsear con la vinagreta de especias.



Pulpo

Octopus vulgaris

Pesquería

En Canarias se pesca con nasas, poteras y bicheros. Es muy apreciado y sus capturas con nasas son de relativa importancia. No obstante, la mayor parte del pulpo consumido en Canarias ha tenido origen, tradicionalmente, en los vecinos caladeros del noroeste de África.

Época del año

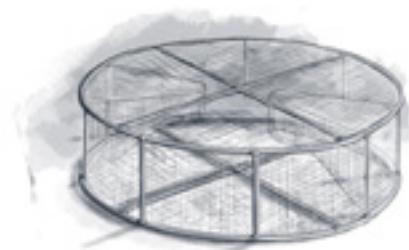
Sus capturas se llevan a cabo durante todo el año.

Propiedades nutricionales

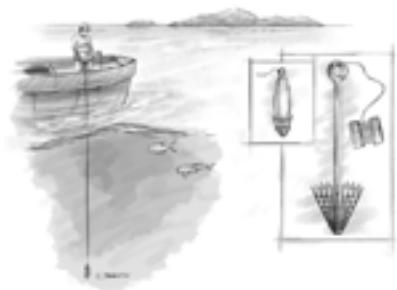
Carne blanca, extraordinariamente firme. Alimento magro, conteniendo apenas entre 0,5 y 1% de grasas y de 10,6 a 17,9% de proteínas. Constituye un buen aporte de ácidos grasos poliinsaturados (omega-3 + omega-6). Es uno de los moluscos con menos calorías por 100 g de carne. Contiene una cantidad importante de antioxidantes.

Talla mínima de captura (TMC)

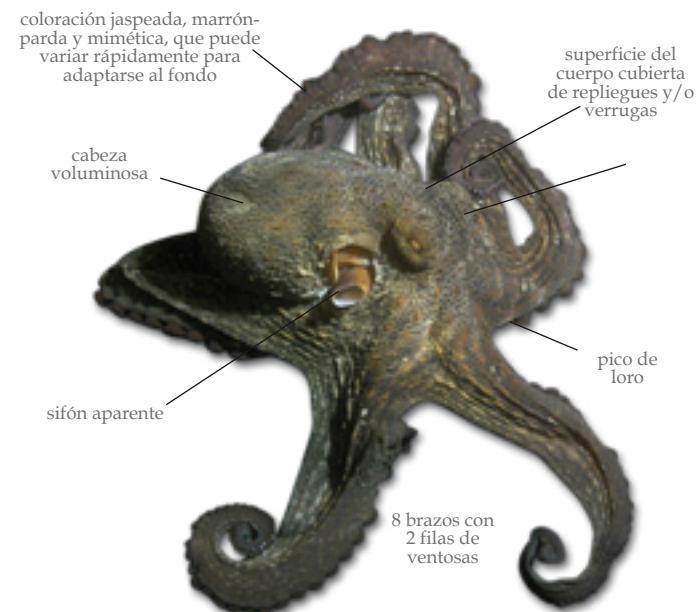
El pulpo debe ser mayor de 1 kilo (peso total).



Nasa



Potera



Longitud máx.: 150 cm (4 kg)

Rango de prof.: 0 a 250 m



Biología y ecología

Vive en fondos rocosos, rocoso-arenosos y seabadales, desde los charcos intermareales hasta unos 250 m de profundidad. Posee gran capacidad de movimiento, efectuando migraciones estacionales: en invierno se desplaza a mayor profundidad, retornando a aguas más someras en verano. Crecimiento muy rápido y vida muy corta (inferior a 2 años).

Predador activo que abandona su guarida para capturar a sus variadas presas: langostas, cangrejos, pequeños invertebrados y peces. Su mayor actividad es nocturna o tiene lugar en horas de poca luz. Durante el día, permanece oculto en su refugio: pequeñas oquedades en las que acumula, de forma característica, piedras, restos de conchas y caparazones.

Presenta sexos separados (gonocorismo). La reproducción tiene lugar a lo largo de todo el año, aunque en Canarias tiene dos eventos de puesta: en marzo-abril y octubre.

Curiosidades

Las hembras desovan 120.000 a 400.000 huevos de 2 mm, que son depositados en estuches que esconden en grietas y oquedades. Estas puestas son custodiadas durante 25-65 días, dependiendo de la temperatura del agua. Durante este periodo, las hembras no se alimentan y, con frecuencia, mueren tras la eclosión de los huevos.

El pulpo es el animal invertebrado con mayor tamaño cerebral, lo que le permite desarrollar comportamientos de aprendizaje.

Es la presa preferida de algunas especies, como las morenas y los meros.

Pulpo



Adulto guardando la puesta



Pulpo recién nacido

Receta 10



ENSALADA DE RÚCULA, **PULPO** Y PAPA CON CEBOLLA CONFITADA Y MOJO VERDE

Ingredientes

Pulpo	½ kg
Rúcula	80 g
Papas	200 g
Cebolla	¼ kg
Azúcar moreno	25 g
Aceite de oliva virgen	½ dl
Vinagre de Módena	2 cucharadas
Orejones de albaricoque	8 unidades

Tiempo total: 1 hora 10 min

Mojo verde:

Cilantro	15 g
Ajo	2 dientes
Comino	1 cucharada
Vinagre	1 cucharada
Pimiento verde	1 pequeño
Aceite de oliva	1 dl
Sal	

Elaboración

Guisar el pulpo en agua hirviendo con sal durante 35 minutos.

Pelar la cebolla y cortarla en juliana, a continuación ponerla a rehogar con ½ dl de aceite hasta que esté blanda. Cuando se empiece a dorar, escurrir el aceite, añadir el azúcar y dejar 2 minutos más en el fuego para confitarla.

Pelar las papas, lavarlas, cortarlas en trozos gruesos, luego ponerlas a guisar cubiertas de agua con un poco de sal. Una vez que estén guisadas, escurrir el agua.

Cortar el pulpo en rodajas. Las partes finas y los recortes cortarlos en juliana fina, pasarlos por harina y dorarlos en aceite caliente, dejándolos crujientes.

MOJO VERDE

Lavar el pimiento y el cilantro, trocearlos y juntarlos con los demás ingredientes del mojo en un vaso triturador y luego batir bien la mezcla.

Presentación

Colocar en el centro del plato un molde corta-pasta de 8 cm, formando una milloja con una capa de rúcula, una capa de papa, una de cebolla y una capa de pulpo, repetir la operación, rociar con un poco de mojo verde.

Decorar el plato con el pulpo crujiente; en medio de los trozos de pulpo crujiente, colocar los orejones cortados en daditos. Aliñar con un poco más de mojo verde y unas gotas de vinagre de Módena.





CABILDO DE TENERIFE



"Invertimos en el Desarrollo Sostenible en las Zonas de Pesca"

www.accioncostera.com/sitio.es