

GUÍA DEL PESCADO

azul



EDICIÓN Y COORDINACIÓN. Empresa Pública Desarrollo Agrario y Pesquero
REDACCIÓN Y COLABORADORES. Sonia Fería Domínguez
MAQUETACIÓN Y DISEÑO. bRIDA
FOTOGRAFÍAS. Fondo fotográfico Empresa Pública Desarrollo Agrario y Pesquero,
Anna Elías, Sonia Fería Domínguez, M^a Luz Barba Salcedo.
IMPRESIÓN.
DEPÓSITO LEGAL.

Febrero 2008

Agradecimientos a la Escuela de Hostelería de Islantilla

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa, expresa o por escrito, de la Editorial.





El pescado azul es el gran desconocido de nuestra dieta mediterránea, incluso para los que sabemos degustar como merecen un buen espeto de sardinas o un plato de boquerones en vinagre. Pescados tan ligados a nuestra historia y a nuestra tradición culinaria que a veces no los apreciamos en todo su valor, como ocurrió con el atún hasta que los japoneses empezaron a comprarlo en nuestras almadrabas, y como puede ocurrir aún con el jurel o la caballa. Pescados humildes hoy redescubiertos por la alta cocina a la vez que por la ciencia médica. Todos los pescados azules comparten en efecto una cualidad que los convierte en un excelente aliado en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares: su elevado contenido en grasas no saturadas y en particular en aceite Omega-3.

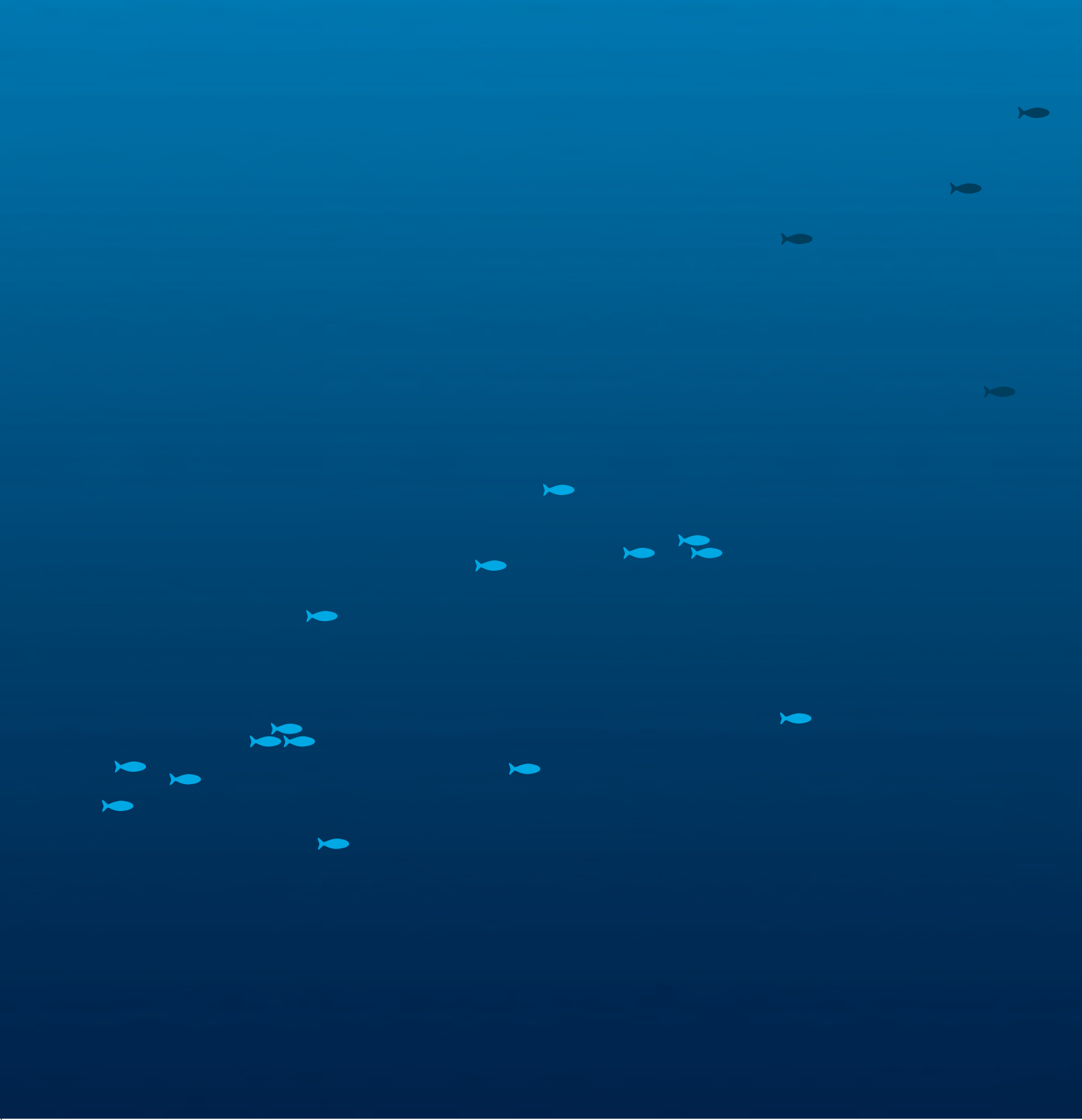
Los pescados azules han formado parte de nuestra dieta desde los tiempos más remotos, como demuestran las fábricas de salazones romanas que salpican nuestra costa, y han sido plato obligado en la mesa de muchos andaluces en tiempos de escaseces y penurias. Han dado origen además a una industria artesanal de transformación, concentrada en municipios como Barbate, Tarifa, Isla Cristina o Ayamonte, tan vinculados a la actividad pesquera y de tanto sabor marinero. Una industria que hoy ha elegido el camino de la calidad y de la diferenciación, con la creación de las Denominaciones de Origen “Caballa de Andalucía” y “Melva de Andalucía” o la Denominación de Calidad del “Atún salvaje de Almadraba del Sur de Europa”; conservas y salazones de calidad certificada que llevan los sabores de nuestro mar hasta los paladares más exquisitos.

La Guía que tienen en sus manos conjuga lo útil con lo agradable: estupendas recetas que unen la tradición y la innovación y una amplia información sobre todo lo que rodea al pescado azul, desde las técnicas de pesca a una completa ficha de cada especie, todo ello aderezado con unas hermosas fotos que hacen sumamente atractiva la publicación.

Espero que contribuya a que los andaluces y las andaluzas conozcamos mejor y valoremos más unos productos tan de nuestra tierra como esos boquerones, esas sardinas o esos espléndidos atunes que han sido y, gracias a los planes de gestión y conservación puestos en marcha, van a seguir siendo parte fundamental de nuestra economía costera, de nuestra cultura y sobre todo, de nuestra dieta.

Isaías Pérez Saldaña

Consejero de Agricultura y Pesca





<01.00>

010+011 **Introducción**

<02.00>

012+013 **Definición de pescado azul**

014+015 ¿Por qué se denomina pescado azul?

016+017 Diferencias entre pescado azul y pescado blanco

018+019 Una alimentación mediterránea cardiosaludable

020+021 Curiosidades sobre el pescado azul

<03.00>

022+023 **Ficha pescado azul de interés comercial en Andalucía**

024+025+026+027+028+029 **Atún rojo+Mojama del sur**

030+031 **Boquerón**

032+033+034+035 **Caballa del sur**

036+037 **Palometa negra o Japuta**

038+039 **Jurel**

040+041+042+043 **Melva**

044+045 **Pez espada**

046+047 **Sardina**

<04.00>

048+049 **Artes de Pesca que se utilizan para la captura del pescado azul**

050+051 **Introducción**

052+053 **Artes de cerco**

054+055+056+057+058+059+060+061 **Almadraba**

062+063 **Palangre de superficie**

064+065 **Puertos pesqueros andaluces**

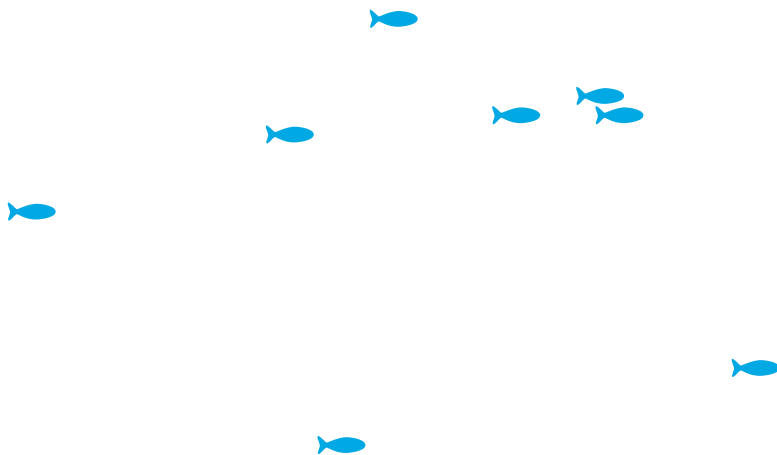
<05.00>

066+067 **La cocina del pescado azul en Andalucía**

068+069 **Introducción**

070_093 **Distintas formas de comer pescado azul**





azul

Para cualquier persona y edad, desde niños hasta ancianos, el consumo de pescado azul es esencial para conseguir una alimentación mediterránea sana y equilibrada. Tanto por su variedad, sabor, versatilidad culinaria y disponibilidad durante todo el año como por los beneficios tan extensos que aportan a nuestro organismo, previniendo y amortiguando enfermedades cardiovasculares, el pescado azul está considerado una de las delicias de la alimentación mediterránea y, por tanto, un alimento que siempre ha de estar presente en nuestros hábitos de consumo.





<02.00>

Definición de Pescado Azul



<02.01>

¿Por qué se denomina pescado azul?

Uno de los rasgos característicos del pescado azul es precisamente su color azulado, de ahí deriva su nombre. También se le conoce como “pescado graso”, al ser el que presenta un mayor porcentaje de grasa, influyendo en su coloración externa azul. Desde el punto de vista nutritivo y atendiendo a su contenido en grasa, los pescados se pueden clasificar en tres grupos: Pescados Azules o Grasos, Pescados Semigrasos y Pescados Blancos o Magros.

PESCADOS AZULES O GRASOS. El pescado será catalogado como azul si tiene un 5% o más de grasas, alcanzando hasta un 10%, según la especie. Este dato viene indicado normalmente en la composición nutritiva del pescado. Así por ejemplo, la sardina, dependiendo de la temporada contiene entre 8-10%. Esta grasa se almacena debajo de la piel y en la carne oscura del pescado. Pertenecen a este grupo especies tan populares en la gastronomía mediterránea como la sardina, el boquerón, la caballa, el atún, el pez de espada o el jurel, entre otros. Hay que matizar que esta grasa es rica en ácidos grasos poliinsaturados (ej. Omega-3), muy beneficiosos para nuestra salud, ya que reduce el riesgo cardiovascular, la muerte súbita (por un efecto preventivo sobre la amenaza de arritmias), descenso de la tensión arterial, disminución de la tendencia a la trombosis, etc.

PESCADOS SEMIGRASOS. Contienen un nivel de grasa que oscila entre 2,5% y 5% (son especies semigrasas el besugo, el salmonete, la dorada, la lubina...).

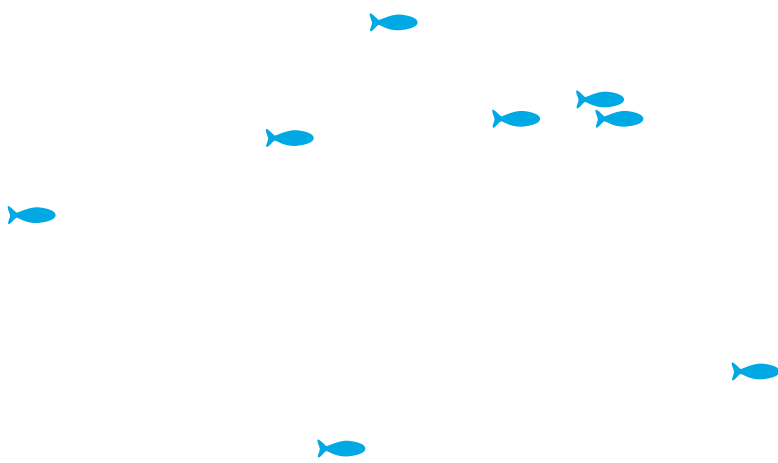
PESCADOS BLANCOS O MAGROS. Su contenido en grasa no sobrepasa el 2,5%. Este tipo de pescados viven en zonas profundas y al no realizar grandes recorridos no precisan reservar grasa. Esta se acumula en el hígado. Son pescados blancos la merluza, el rape, el lenguado el gallo, el bacalao...

Tabla 1. Clasificación del pescado según su contenido en grasa:

	Contenido en grasa	Principales Especies
Pescados Azules o Grasos	Hasta 10%	sardina, boquerón, caballa, jurel, atún, melva, pez espada, palometa, salmón, etc.
Pescados Semigrasos	Entre 2,5% y 5%	besugo, salmonete, dorada, lubina, etc.
Pescados Blancos o Magros	Hasta 2,5%	merluza, rape, lenguado, gallo, bacalao, etc.



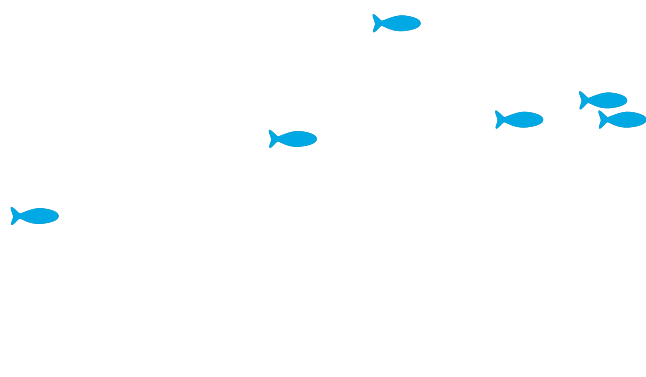




<02.02>

Diferencias entre pescado azul y pescado blanco

A primera vista, la diferencia principal estriba en su coloración, azulada en el caso del pescado azul y blanquecina en el pescado blanco. Además, los pescados azules poseen, como grandes nadadores, una potente aleta caudal con un borde superior en forma de “V” para sus largos recorridos cerca de la superficie y, para ello, necesitan mucha grasa. En cambio, los pescados blancos no presentan aleta ahorquillada sino que ésta es más redondeada, suelen tener una forma aplanada que tiene relación con sus desplazamientos por el fondo del mar y al ser mucho más sedentarios que los azules, no necesitan reservar tanta grasa. No obstante, existen excepciones que no cumplen estas características, tal es el caso del congrio que aunque es un pescado azul habita cerca del fondo del mar, así como la breca, que a pesar de que su aleta es ahorquillada sin embargo es un pescado blanco.



<02.03>

Una alimentación mediterránea cardiosaludable

El consumo de pescado azul es una buena fuente de proteínas (similar a la carne y al huevo), minerales (yodo, hierro -algo menos que en la carne-, fósforo, magnesio y calcio, éste último sólo se obtiene en las especies que contienen espina) y aporta gran cantidad de vitaminas necesarias para el crecimiento y para el buen funcionamiento del sistema nervioso, entre ellas, A, D y B12.

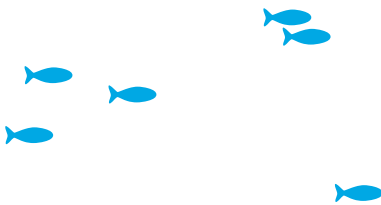
Otro de los beneficios que aporta, a diferencia de otros animales que viven fuera del mar, son los ácidos grasos Omega-3. Estos son básicos porque nuestro organismo no tiene la capacidad de generarlos y, por tanto, es necesario tomarlos con el alimento, en este caso, con el pescado azul, en un adecuado equilibrio y cantidad. Estos ácidos no sólo intervienen en el proceso de maduración y crecimiento cerebral y retiniano del niño, sino que actúan en procesos de inflamación, recortan los niveles de triglicéridos y coagulación sanguínea, limpian las arterias y hacen disminuir la presión sobre ellas, reducen los niveles de colesterol y elevan la cantidad de colesterol bueno, retrasan o corrigen la aparición de diabetes en el adulto, etc.

Por estos motivos y para cualquier persona, el consumo de manera regular de pescado azul protege de las enfermedades arriba mencionadas, siendo aconsejable comer pescado azul entre una y tres veces a la semana como mínimo. Resulta especialmente recomendable para aquellas personas que tienen el riesgo de padecer o que padecen una enfermedad cardiovascular, para los deportistas, las personas mayores y las mujeres embarazadas.

En definitiva, si queremos llevar una alimentación sana, variada y equilibrada es preciso apostar por el modelo de alimentación mediterránea cardiosaludable, basada en pescados azules, verduras y frutas frescas, legumbres, sin olvidar la carne que también nos aporta nutrientes esenciales, aceite de oliva, fibras y poca sal.







<02.04>

Curiosidades sobre el pescado azul

- La cantidad de grasa como nutriente de reserva puede variar por diferentes circunstancias como la época del año en que haya sido capturado el pescado (antes o después del desove) y de las temperaturas de las aguas.
- No siempre se cumple que a mayor edad y peso existe una mayor proporción de grasa.
- Los pescados azules procedentes de aguas dulces contienen menos Omega 3 que los de origen marino. Además los que habitan en aguas más frías, necesitan más grasa, tal es el caso del salmón o la caballa, más ricos en estos nutrientes.
- La vida útil de muchas especies de pescado graso de pequeño tamaño, como sardinas y boquerones es corta (de 3 a 6 días), mientras que las especies de gran tamaño como el pez de espada se conservan en hielo hasta 24 días.
- La sardina, el boquerón, el jurel, la palometa no se congelan sino que se conservan en hielo picado y sal para su venta en fresco.
- El pescado azul se puede consumir de cualquier forma, ya sea frito, asado, guisado, etc., ya que no afecta a sus cualidades esenciales antes referidas, sin embargo sí influyen en la digestión ya que a la plancha, hervido o al horno se suele digerir más rápidamente. Hay que matizar que la digestión de los azules suele ser más lenta que la del pescado blanco.
- Está científicamente probado que países como Japón, con un consumo elevado de pescado azul, tiene la tasa más baja de mortalidad por enfermedad cardiovasculares.
- Quienes padezcan de gota (niveles elevados de ácido úrico) o sean alérgicos, deben evitar el consumo de pescado azul, entre otros alimentos.

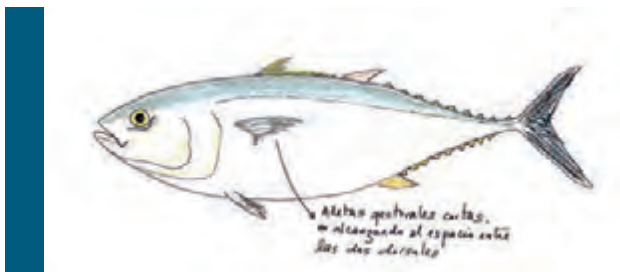




<03.00>

Ficha de pescado azul de interés comercial en Andalucía





Orden. **Perciformes**
 Familia. **Scombridae**
Thunnus thynnus (Linnaeus, 1758)
 Código FAO. **BFT**
 Denominaciones locales. **Atún, atún tojo, atún de almadraba, atunarro** (ejemplares de entre 40-50 kilos), **albacora** (de 10 a 12 kilos), **cachorreta** (de 6 a 7 kilos)

<03.01> **Atún rojo**

GENERALIDADES. Es un túnido de cuerpo fusiforme, largo y redondeado, robusto frontalmente. Las aletas pectorales son cortas, sin alcanzar el espacio existente entre las dos dorsales, las dos aletas dorsales están separadas. La cabeza es grande y los ojos pequeños, más aún si lo comparamos con otros atunes. El dorso es de color azul oscuro, tirando a negro y el vientre plateado, con bandas y puntos grises que desaparecen después de morir. Destaca el color rojo intenso de su carne, más oscura que en el resto de túnidos, y el elevado contenido en grasas. Puede alcanzar una talla de hasta 3 m de longitud y un peso cercano a los 800 kg. Se alimenta de peces, crustáceos pelágicos y cefalópodos, en cambio, los ejemplares de menor tamaño sólo se alimentan de plancton.

REPRODUCCIÓN. El atún rojo realiza grandes viajes desde el Atlántico al Mediterráneo para realizar la puesta y desde el Mediterráneo al Atlántico una vez que ésta ha finalizado. El periodo reproductor tiene lugar en el Mediterráneo (Islas Baleares, entre Sicilia y Cerdeña) a unos 8-10 cm de profundidad, aunque se ha observado la presencia de larvas en el Atlántico próximas al Estrecho de Gibraltar.

EXTRACCIÓN. Tradicionalmente, la pesca de túnidos en el Mediterráneo se ha venido realizando con dos métodos de pesca de características claramente diferenciadas. Por una parte, se han utilizado artes de almadraba, empleados desde tiempos remotos y, por otra, artes y aparejos activos, tales como redes de cerco, redes de enmalle y varios aparejos de anzuelo.

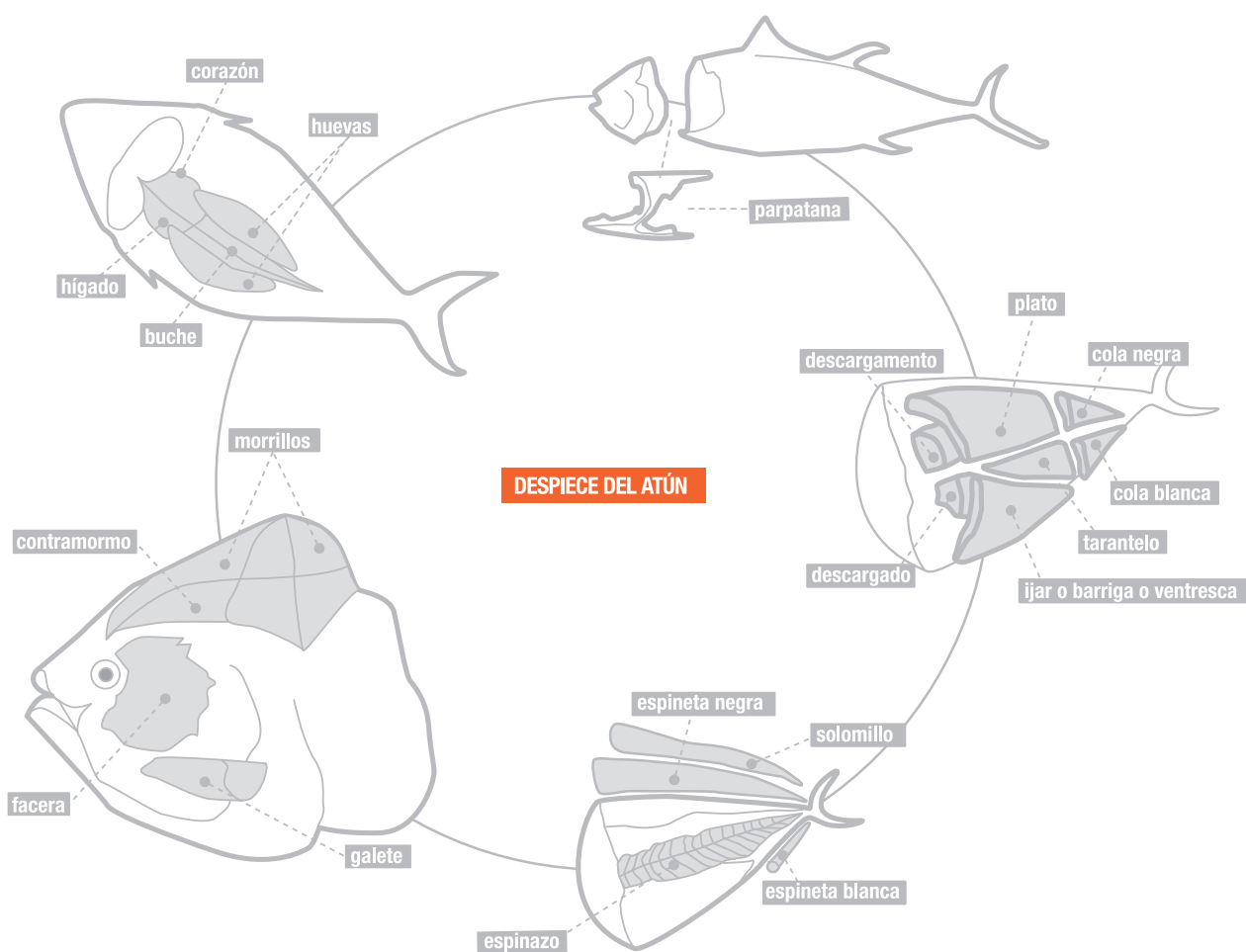
En la actualidad, la pesca del atún con arte de almadraba¹ se localiza en la provincia de Cádiz, en las cercanías del Estrecho de Gibraltar. Las capturas de esta especie tienen un marcado carácter estacional, ya que depende del paso migratorio por el Estrecho, teniendo lugar en primavera la pesca de “derecho” (cuando los atunes cruzan el estrecho en dirección al Mediterráneo), y en verano la pesca de “revés”, a su regreso al Atlántico después del desove. Los puertos de Barbate, Algeciras, Tarifa, Huelva y Ayamonte son los que mayor volumen de pesca presentan en el litoral atlántico y Roquetas de Mar en el Mediterráneo.

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO. Es una especie muy apreciada y cotizada en el mercado, especialmente en la cocina japonesa, para su consumo mayoritario en crudo (“sashimi” o “sushi”), de ahí que la mayor parte de las capturas, sobretudo las de almadraba, se destinen a la exportación. Se comercializa fresco y congelado (entero, eviscerado y en trozos), en conserva y semiconserva, desecado, en salazón y en platos preparados.

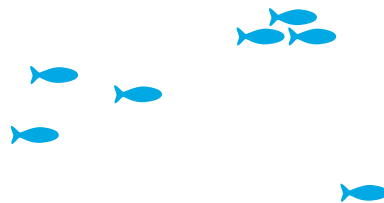
(1) Ver capítulo Artes de Pesca

Si consideramos las exportaciones en fresco de atún rojo, atunes en sus distintas variedades y pez de espada, este grupo de especies representan cerca del 70% de las ventas efectuadas desde Andalucía hacia el exterior. Con respecto a las exportaciones de pescados congelados, el atún (atunes del género “Thunnus”, atunes de aleta amarilla, etc.), es el principal producto que se exporta, suponiendo un 87% de las exportaciones totales de productos congelados.

Cabe hacer una mención especial a la industria conservera andaluza derivada del atún de almadraba, Las distintas partes que se obtienen con su característico despiece (ronqueo), tales como ventresca, morrillo, mormo, tarantelo, huevas de grano... constituye la base de una amplia variedad de conservas que varían según la pieza que se elabore, siendo el contenido en grasa (la cantidad de grasa es mayor en las piezas superficiales que en las que están junto al espinazo) y su textura los principales elementos diferenciales. Las vísceras del atún también son aprovechables.







Mojama del sur

Uno de los productos más tradicionales en Andalucía, derivados del atún, y en torno al cual existe una importante industria artesanal caracterizada por su alta calidad es, sin duda la “mojama”, que se elabora a partir de los lomos de atún, cortados en tiras, tratados con sal marina (procedente de la evaporación del agua del mar), lavados y desecados posteriormente y envasados al vacío. En el caso del atún rojo, la mojama se obtiene de las piezas menos grasas, como son los descargamentos y los descargados.

Se trata de un producto natural que se elabora exclusivamente con lomos de atún y sal marina (procedente de la evaporación del agua del mar) en las poblaciones del litoral de la Comunidad Autónoma de Andalucía. En este proceso de transformación no se emplean productos químicos, aditivos ni conservantes. Para la elaboración de este producto el atún empleado como materia prima será de las especies *Thunnus albacares*, denominado rabil, *Thunnus thynnus* o atún rojo y *Thunnus obesus* o patudo.

Características organolépticas de la Mojama del Sur.

Se manifiesta en su color rojo oscuro, su olor suave y sabor agradable a pescado azul, su textura compacta y lisa, con pocas vetas.

Características Físico-Químicas de la Mojama del Sur.

El producto final presenta las siguientes características físico-químicas:

Grado de humedad (Tasa de agua): de 35 a 47% Contenido en sal: de 5 a 8,5% Nivel de grasa: de 0.2 a 3,5%

Características nutricionales de la Mojama del Sur.

Presenta los siguientes valores orientativos:

Proteínas **42%** Grasa **1,3%** Hidratos de carbono **<1%** Valor energético **200 Kcal/100g**

Además este producto cuenta con el amparo de la marca de calidad certificada de la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía.

El destino de las ventas asociadas a la industria de salazones artesanales es completamente nacional, concentrando Andalucía el 36% y el resto de España el 64%. En el caso de la Mojama del Sur el 75% se destina a otras Comunidades Autónomas, mientras que la demanda interior es de un 25%.

028+029



CALIDAD CERTIFICADA

Elige MOJAMA del SUR
con Calidad Certificada.
Un sabor cercano a ti.

LA CALIDAD ANDALUZA
ESTÁ DE LUJO



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJO REGULADOR DE AGRICULTURA Y PESCA

*Andalucía
al mundo*





Orden. **Cupleiformes**
 Familia. **Engraulidae**
Engraulis encrasicolus (Linnaeus, 1758)
 Código FAO. **ANE**
 Denominaciones locales. **Boquerón, anchoa**

<03.02> **Boquerón**

GENERALIDADES. Esta especie es pequeña y con el cuerpo delgado. La región ventral es redondeada, presenta una pequeña aleta situada hacia la mitad de la parte dorsal y un par de aletas abdominales. Morro inferior retraído. El color del dorso es azul verdoso, los lados son plateados y la zona ventral es pálida. El borde de la aleta caudal es más oscuro. Alcanza los 22 cm de talla máxima. Se alimenta de organismos planctónicos, larvas de moluscos y cirrípedos, e incluso de sus propios huevos y larvas.

REPRODUCCIÓN Se reproduce en los meses de primavera y verano en aguas cercanas a la costa.

EXTRACCIÓN. Se pesca con cerco con jareta. Los principales puertos andaluces de desembarque son Cádiz, Punta Umbría, Isla Cristina, Bonanza, Málaga y Caleta de Vélez. En las lonjas onubenses de Isla Cristina y Punta Umbría, se ha experimentado en 2006 un descenso fuerte del precio del boquerón con respecto al año anterior motivado fundamentalmente por el aumento de las capturas de esta especie.

El período de mayor productividad de la especie abarca un período desde febrero-marzo hasta mediados de julio, descendiendo las capturas a partir de septiembre. La producción de boquerón fresco para 2006 fue de 5.277,19 toneladas con un valor de 11.778.087,11 euros.

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO. El consumo de boquerón está muy extendido en Andalucía, de ahí que sea una especie muy apreciada. Su forma más habitual de consumo en la dieta mediterránea es la fritura. El boquerón se comercializa en fresco y en conserva. Se captura abundantemente en los meses de abril y julio. La forma más común de presentación de esta especie en los mercados es fresco y entero. En la industria conservera andaluza los boquerones suponen un 35% del total de este tipo de productos en el litoral mediterráneo andaluz.

COMPOSICIÓN NUTRITIVA

Parte comestible del pescado **80%** Contenido proteico **20%** Contenido en grasa **10%** Calorías (Kcal) **170**



Orden: **Perciformes**
 Familia: **Scombridae**
Scomber japonicus (Houttuyn, 1782)
 Código FAO: **MAS**
 Denominaciones locales: **caballa del sur, tonino, estomino, caballa** (Mediterráneo, Isla Cristina y Punta Umbria)

<03.03>

Caballa del sur

GENERALIDADES. Esta especie pelágica de cuerpo fusiforme y alargado, cubierto con pequeñas escamas (más grandes en la región torácica que en el resto del cuerpo), con el hocico puntiagudo y grandes ojos. Se distingue por su coloración del dorso verde-azulada, presentando una piel “atigrada” en la zona dorsal. Desde el opérculo hasta la aleta caudal se extiende una banda dorada, siendo los flancos y el vientre amarillo-plateados con numerosas manchas negras. Presenta dos aletas dorsales separadas, cinco pínulas dorsales y otras cinco anales. Puede llegar a medir hasta 50 cm. Se alimenta de crustáceos planctónicos y alevines de peces como sardinas, boquerón, etc.

REPRODUCCIÓN. En el Mediterráneo la reproducción tiene lugar en los meses de diciembre y abril.

EXTRACCIÓN. Se pesca con cerco, palangre y aparejos de anzuelo (a la cacea). En el litoral andaluz y, en especial en los puertos pesqueros de Almería, Motril, Caleta de Vélez, Carboneras, Barbate y Algeciras la producción anual en 2006 ha sido de 6.564,25 toneladas, con un valor de 2.996.415,72 euros. Esta especie presenta una doble estacionalidad en la que los volúmenes de capturas son mayores: julio-agosto y diciembre-enero.

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO. La caballa aparece normalmente en los mercados entera y fresca (se suele confundir con el estomino), aunque cada vez es más común encontrarla eviscerada, troceada o en filetes.

Sin embargo, es preciso destacar como producto líder la conserva artesanal “Caballa de Andalucía” con una fuerte concentración de la demanda en Andalucía, donde se comercializa el 64% de las ventas. La caballa representa el 50% de facturación y el 66% del tonelaje con respecto al total de producción conservera en Andalucía³.

Se trata de un producto, junto con la Melva de Andalucía y la Mojama del Sur, de un alto nivel de calidad, tanto por el cuidado en la selección de la materia prima como por el tradicional proceso de elaboración puramente artesanal. La materia prima empleada en la elaboración de las conservas protegidas por las Denominaciones Específicas será la procedente de las especies *Scomber japonicus* y *Scomber colias* para la denominación específica “Caballa de Andalucía” (ORDEN de 30 de enero de 2008). Las conservas de Caballa de Andalucía en aceite constituyen uno de los productos más importantes de nuestras conservas de pescado. Además, es un producto natural, ya que en su proceso de elaboración no se aplican productos químicos, ni aditivos ni conservantes, utilizándose únicamente aceite de oliva o de girasol y logrando unas conservas de textura compacta, olor agradable, aspecto jugoso y marcado sabor a pescado azul.

El tamaño medio óptimo aproximado de los ejemplares destinados a la conserva, en kg, se corresponde a las Tallas

⁽³⁾ En el año 2006, los ingresos obtenidos de la fabricación de conservas concentran el 46% de la industria tradicional, seguido de los ahumados y los salazones con un 34% y 17% respectivamente. Además hay un 3% relacionado con la facturación derivada de platos precocinados. Las conservas artesanales andaluzas han tenido una producción de 17.681 toneladas valoradas en cerca de 62,8 millones de euros, que se traduce en un aumento de un 10% en términos físicos y 7,8% en valor comercializado con respecto al año 2005.





3: 0,14 a 0,25 y Talla 4: 0,05 a 0,14, establecidas en el Real decreto 121/2004, de 23 de enero, de identificación de los productos de la pesca, de la acuicultura y del marisqueo vivos, frescos, refrigerados o cocidos (en todo caso se respetará la talla mínima biológica establecida para esta especie).

Con respecto a los envases, los productos amparados “Caballa de Andalucía” y “Melva de Andalucía” se presentarán de la siguiente forma:

a) Envases de hojalata (según Norma Europea EN-20090-1): RR-90, RR-125 y RR-335. RO-280 (redondo, con 127 mm de diámetro). RO-550, RO-1150 y RO-1800 (redondos, con 150 mm de diámetro). RO-1800, RO-1950 y RO-2450 (redondos, con 214 mm de diámetro)

b) Envases de cristal: 200 cc, 73 mm de diámetro y 60 mm de altura. 300 cc, 67 mm de diámetro y 107 mm de altura

En relación con el proceso de elaboración podemos distinguir las siguientes fases:

Descabezado y desviscerado: Consiste en cortar la cabeza y extraer las vísceras de los pescados que se realizará con máquinas descabezadoras o manualmente, su finalidad es conseguir un mejor desangrado y que la penetración de sal durante el proceso de cocido sea uniforme.

Lavado: Se efectuará con agua potable y regeneración constante de la misma hasta la adecuada eliminación de sangre y mucus.

Cocido: Se efectuará en una disolución de sal en agua potable en ebullición, que variará según los tamaños y características de los pescados. Se controlarán al inicio de cada proceso los valores de pH y Cl de la disolución, para evitar que superen los máximos autorizados (pH<9,5 y Cl <0,8 mg/l).

Pelado: se realizará de forma manual, sin intervención de productos químicos, para conseguir que el pescado mantenga sus características naturales.

Envasado: Se presentará en filetes, limpios de piel y espina y cubiertos de aceite.

Cierre: Se llevará a cabo inmediatamente después del envasado para evitar oxidaciones del pescado. Los cierres se controlarán al inicio de cada jornada y durante la misma, de acuerdo con la normativa vigente, efectuándose pruebas de hermeticidad y cortes transversales de los cierres.

Esterilización: Consiste en someter los envases una vez cerrados, a un tratamiento térmico. Los tiempos de esta fase serán los correspondientes a la temperatura empleada para obtener el valor Fo (6) que garantice la perfecta esterilización del producto. Se efectuarán pruebas de incubación y analítica para verificar la efectividad del proceso.

Estuchado y etiquetado: Una vez terminado el proceso de esterilización, se procederá a la identificación del producto en estuches de cartón con la correspondiente etiqueta en la que figurará, además de las especificaciones previstas en la legislación vigente, el nombre de la Denominación de forma destacada.

La defensa de esta denominación específica, la aplicación de su Reglamento, la vigilancia del cumplimiento del mismo, así como el fomento y control de la calidad de este producto queda encomendado al Consejo Regulador de las denominaciones Específicas, a la Consejería de Agricultura y Pesca y al Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, en el ámbito de sus respectivas competencias.

Al mismo tiempo, sus condiciones de elaboración artesanales y su alta calidad, ha permitido que este producto se acoja al distintivo de calidad de la Junta de Andalucía “Calidad Certificada”.

Esta marca permite distinguir los productos agroalimentarios y pesqueros que tienen un alto estándar de calidad contrastada y verificada. Este salto cualitativo se traduce en un incremento de la competitividad de los productores de conservas y ayudan a mantener el empleo, sobretudo de mujeres, en localidades dependientes de la pesca donde se ubican estas industrias (Ayamonte, Isla Cristina, Barbate, La Línea de la Concepción, Tarifa y Málaga).

COMPOSICIÓN NUTRITIVA

Parte comestible del pescado **61%** Contenido proteico **18,7%** Contenido en grasa **11,4%** Calorías (Kcal) **175**

034+035



CALIDAD CERTIFICADA

Elige conservas de CABALLA de ANDALUCÍA
con Calidad Certificada
(El sabor merece a ti)

LA CALIDAD ANDALUZA
ESTÁ DE LUJO



JUNTA DE ANDALUCÍA
GOBIERNO DE ANDALUCÍA



Orden. **Perciformes**
Familia. **Bramidae**
Brama brama (Bonnaterre, 1788)
Código FAO. **POA**
Denominaciones locales. **japuta, palometa**
o palometa negra

<03.04>

Palometa negra / japuta

GENERALIDADES. La japuta es una especie con un aspecto aplanado lateralmente y ovalado, con un perfil muy redondeado y boca con forma arqueada. La aleta pectoral es bastante larga. El color del cuerpo es gris plomo intenso, presentando las aletas pectorales y el margen ocular un tono amarillento. Se alimenta de pequeños peces, crustáceos y moluscos cefalópodos.

REPRODUCCIÓN. Se produce en los meses de agosto y septiembre en el Mediterráneo y un poco más tarde en el Atlántico.

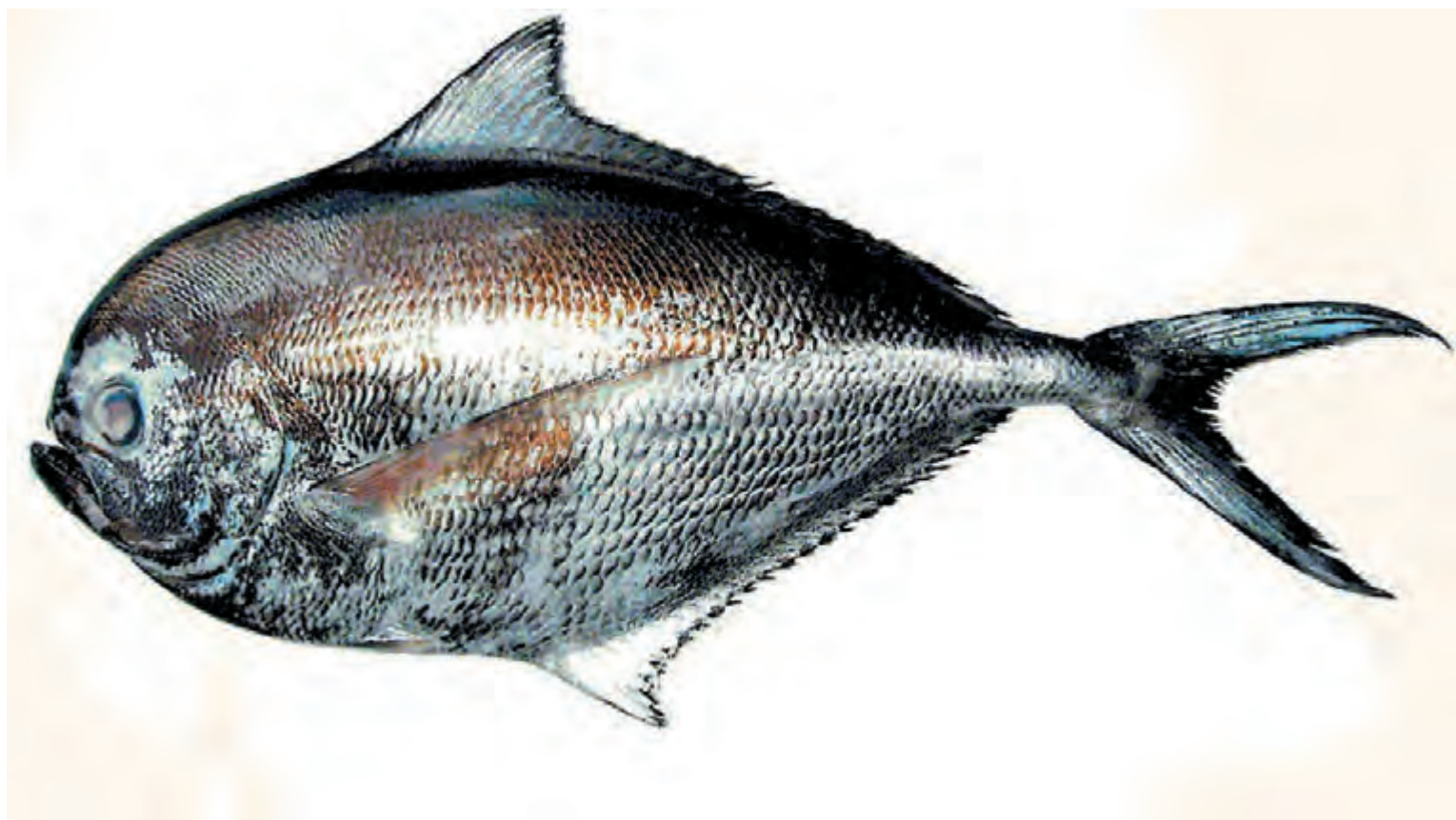
EXTRACCIÓN. Se pesca con arrastre, cerco y palangre, siendo los principales puertos de desembarque Tarifa, Barbate, Carboneras, Cádiz, Conil y Chipiona, con una producción en 2006 de entre 60 y 70 toneladas, siendo los meses de julio y agosto los más abundantes en cuanto a capturas.

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO. Habitualmente se comercializa en fresco y entera. La japuta es un pescado graso, cuya carne blanca es apreciada y sabrosa, siendo muy apropiada para la preparación en adobo. Los mercados de destino de este producto suele ser del interior.

COMPOSICIÓN NUTRITIVA

Parte comestible del pescado **70%** Contenido proteico **20%** Contenido en grasa **5%** Calorías (Kcal) **125**

036+037







Orden. **Perciformes**
 Familia. **Carangidae**
Trachurus trachurus (Linnaeus, 1758)
 Código FAO. **HOM**
 Denominaciones locales. **jurel, jurel negro, chicharro**

<03.05> Jurel

GENERALIDADES. El rasgo más característico de esta especie es su línea lateral que está muy marcada, presentando en su inicio una inflexión muy peculiar, además de estar cubierta por grandes y gruesas escamas (escudetes). Presenta dos aletas dorsales y dos espinas delante de la aleta anal. La parte dorsal del cuerpo y la cabeza es grisácea o verde-azulada con una pequeña mancha negra en la parte superior del opérculo, mientras los flancos y el vientre son prácticamente blancos, con reflejos plateados. Los ojos y la boca son muy grandes en comparación con la cabeza.

REPRODUCCIÓN. El período reproductor en el Mediterráneo tiene lugar cerca de la costa a lo largo de la primavera y el verano.

EXTRACCIÓN. Se pesca fundamentalmente con cerco, arrastre y artes de enmalle. En el litoral andaluz la producción en toneladas para 2006 ha sido de 7.534,62, siendo los principales puertos de desembarque Caleta de Vélez, Motril⁴; Almería, Adra, Estepona, Málaga, Marbella, Algeciras⁵, Isla Cristina y Bonanza. La estacionalidad de captura y comercial se sitúa entre los meses de junio a octubre, época en la que su presencia en el mercado es más abundante.

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO. El jurel no es una especie muy apreciada para el consumo humano de ahí que su importancia económica no sea elevada. Además del consumo local, el jurel se exporta a otras regiones españolas y portuguesas. La forma más habitual de comercialización es entero y fresco, aunque también se comercializa seco. La industria de transformación utiliza el jurel como materia prima para las conservas en aceite y en escabeche.

COMPOSICIÓN NUTRITIVA.

Parte comestible del pescado **52%** Contenido proteico **19,7%** Contenido en grasa **5,8%** Calorías (Kcal) **131**

(4) Durante el 2006 las capturas de jureles comercializadas en la lonja de Motril crecieron un 45% rozando las 1.300 toneladas, lo que convierte al jurel en la especie más representativa de la lonja según peso. (5) La producción de jureles vendidos en esta lonja se triplicaron en el 2006 llegando a representar el 48% del tonelaje total de la lonja presionando a la baja el precio medio en origen.



Orden. **Perciformes**
 Familia. **Scombridae**
***Auxis rochei* (Risso, 1810)**
 Código FAO. **BLT**
 Denominaciones locales. **Melva, melva**
canutera, canutera

<03.06> Melva

GENERALIDADES. La melva pertenece a la familia de los túnidos, como el atún. Es un pez de cuerpo robusto, alargado y redondeado, casi cilíndrico, con el hocico corto. Tiene dos aletas dorsales muy separadas, la primera doble de alta que la segunda. Su piel es muy dura y fuerte, totalmente desnuda de escamas, salvo en el corselete (parte anterior del cuerpo) y a lo largo de la línea lateral. Su dorso es de color azulado, marcado a partir de la primera aleta dorsal, con manchas y líneas sinuosas oscuras, que son más visibles en los ejemplares jóvenes, con los flancos y el vientre plateados. Puede alcanzar los 50 cm y un peso de 1,5 kg. Cuando no supera los 600 gr. se denomina canutera. Se alimenta de peces, especialmente cupleidos, y esporádicamente de crustáceos y cefalópodos.

REPRODUCCIÓN. La reproducción tiene lugar en julio-agosto en la región suratlántica y en septiembre-octubre en la región surmediterránea, coincidiendo en ambos casos con la migración postgenética de la especie.

EXTRACCIÓN. La melva es una especie migratoria pelágica que forma grandes bancos en la superficie de las aguas litorales, se distribuye a lo largo del litoral andaluz donde se pesca con cerco, artes menores y, especialmente, con el arte de almadraza. El puerto pesquero de la Atunara es el que registra mayor volumen de capturas con artes de pesca no artesanales (aproximadamente 400 toneladas anuales), siendo Tarifa y Barbate los puertos en los que se efectúan más desembarques de melva capturada con almadraza.

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO. La producción de “Melva de Andalucía”, a diferencia de la “Caballa de Andalucía” se destina en mayor proporción al resto de España (61%), representando la demanda en Andalucía un 38% y la de terceros países un 1%.

Para la elaboración de las conservas de “Melva de Andalucía”, se utilizan las especies *Auxis rochei* y *Auxis thazard*. Esta conserva amparada por la Denominación Específica “Melva de Andalucía”, al igual que la “Caballa de Andalucía” cumple las características propias tradicionales de las conservas elaboradas en Andalucía, y sólo utilizan como líquido





de cobertura el aceite de oliva y aceite de girasol. Este reconocimiento ha permitido a los fabricantes de la conserva artesanal andaluza constituir el Consejo Regulador de las Denominaciones Específicas Caballa de Andalucía y Melva de Andalucía (mencionado con anterioridad al abordad la “Caballa de Andalucía”) que certifica permanentemente no sólo la calidad e identidad de estos productos, sino también los procesos de elaboración artesanales⁶, tradicionalmente realizado en las fábricas andaluzas y que son los verdaderos elementos diferenciadores y causas de su excelente calidad. Las conservas de Melva, bajo el distintivo del Consejo Regulador de las Denominaciones Específicas Caballa de Andalucía y Melva de Andalucía, es un producto de calidad garantizada y certificada acogido, al igual que la “Caballa de Andalucía” a la marca Calidad Certificada de la Junta de Andalucía.

El color de los filetes acogidos a la marca es rosado, salvo en las canuterías que presentan un color blanco grisáceo, textura compacta, aroma y sabor muy característicos y diferentes al resto de los túnidos. La especialidad melva canutera en aceite destaca por su gran exquisitez.

Las zonas de elaboración de las conservas amparadas por las Denominaciones Específicas “Caballa de Andalucía” y “Melva de Andalucía”, está constituida por los términos municipales de Almería, Adra, Carboneras, Garrucha y Roquetas de Mar en la provincia de Almería; Algeciras, Barbate, Cádiz, Chiclana de la Frontera, Chipiona, Conil, La Línea, El Puerto de Santa María, Rota, Sanlúcar de Barrameda y Tarifa de la provincia de Cádiz; Almuñécar, y Motril de la provincia de Granada; Ayamonte, Cartaya, Huelva, Isla Cristina, Lepe, Palos de la Frontera y Punta Umbría de la provincia de Huelva; Estepona, Fuengirola, Málaga, Marbella y Vélez-Málaga de la provincia de Málaga.

(6) El proceso de elaboración es idéntico al de la “Caballa de Andalucía”.



CALIDAD CERTIFICADA

Elige conservas de Melva de Andalucía
con Calidad Certificada.
Un sabor cercano a ti.

LA CALIDAD ANDALUZA
ESTÁ DE LUJO



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJO DE AGRICULTURA Y PESCA

*Andalucía
al máximo*





Orden. **Perciformes**

Familia. **Xiphiidae**

***Xiphias gladius* (Linnaeus, 1758)**

Código FAO. **SWO**

Denominaciones locales. **Pez espada o espada** (en el litoral andaluz), **emperador o aguja** (litoral surmediterráneo), **aguja palá** (litoral suratlántico)

<03.07> Pez espada

GENERALIDADES. Se trata de un pez marino de gran tamaño y aletas espinosas, que se caracteriza por un largo “apéndice o espada” situado en la parte superior de la boca. Tiene una aleta dorsal grande y carece de aletas pélvicas. El dorso es de color oscuro más o menos intenso, los flancos son más claros con reflejos bronceados y el vientre plateado. Su carne es rosada, tierna, musculosa, nutritiva y muy sabrosa. El pez espada se alimenta de grandes moluscos y de otros peces; los adultos carecen de dientes. Su peso medio es de 110 kg pero se han llegado a capturar ejemplares de más de 500 kg y hasta 6 m de talla máxima.

REPRODUCCIÓN. La reproducción tiene lugar de junio a septiembre en el Mediterráneo y de enero a octubre en el Atlántico.

EXTRACCIÓN. Se pesca fundamentalmente con palangre, curricán y almadraba. Con artes de pesca no artesanales los puertos pesqueros de Ayamonte, Algeciras, Garucha y Carboneras son los que obtienen un mayor volumen de desembarques sobretudo durante el período julio-diciembre (aproximadamente 700 toneladas en 2006).

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO. Si analizamos el comportamiento comercial del pez de espada en primera venta observamos una revalorización con respecto a su precio medio en 2006.

En relación con las exportaciones de pescado fresco, destaca junto a los atunes, el pez de espada con un valor comercializado de 12,1 millones de euros, siendo Italia el principal mercado de destino.

En este apartado es preciso destacar el pez de espada ahumado⁷, cada vez más presente en el ámbito de los productos transformados. Actualmente, existe un pliego que recoge las condiciones necesarias para obtener la marca de calidad certificada, pero hasta ahora no hay ninguna empresa acogida.

COMPOSICIÓN NUTRITIVA.

Parte comestible del pescado **94%** Contenido proteico **17%** Contenido en grasa **4,3%** Calorías (Kcal) **110**

⁽⁷⁾ La industria de ahumados tradicionales en el año 2006 facturó 47,2 millones de euros y 3.364 toneladas de productos, creciendo respecto del año 2005 un 18,6% y un 11,1% respectivamente. Entre los productos elaborados por este tipo de industria destaca el proceso productivo de ahumado de salmón, englobando el 90% de la cifra de negocio. Otras producciones importantes de esta industria son las referentes a ahumados de atún, bacalao y pez de espada. La producción de ahumados artesanales se destina en un 45% a Andalucía, 54% al resto de España y un 1% al resto de países de la Unión Europea. Para concluir, el análisis provincial de la industria tradicional de productos pesqueros en el año 2006 muestra que las empresas ubicadas en la provincia de Málaga siguen liderando la comercialización de la producción artesanal, concentrando estas empresas el 74% de los ingresos totales que Andalucía genera en este sector.



Orden. **Clupeiformes**
 Familia. **Cupleidae**
***Sardina pilchardus* (Walbaum, 1792)**
 Código FAO. **PIL**
 Denominaciones locales. **Sardina, panocha**

<03.08> Sardina

GENERALIDADES. La sardina es un cupleido de cuerpo alargado, sección oval y con una aleta caudal muy bifurcada. Esta especie presenta grandes escamas fácilmente desprendibles, opérculo estriado, mandíbulas igualadas, una aleta dorsal en la zona media y zona ventral lisa salvo dos pequeñas aletas abdominales. El dorso es de color azul grisáceo, los flancos son recorridos por una banda longitudinal azul y el vientre es plateado. Se alimenta fundamentalmente de plancton, aunque también de especies de pequeño tamaño así como larvas y juveniles de peces.

REPRODUCCIÓN. El período reproductor tiene lugar entre principios del otoño y finales del invierno en el Mediterráneo, mientras en el Atlántico se extiende casi todo el año.

EXTRACCIÓN. Su pesca se realiza de forma artesanal, fundamentalmente con artes de cerco. En los puertos de Isla Cristina, Caleta Vélez, Marbella, Adra, Estepona, Cádiz, Málaga y Punta Umbria el volumen de pesca desembarcada de esta especie, con una producción de 16.116,17 toneladas y un valor de 10.876.850,40 euros en 2006. La sardina, junto con la merluza negra y los jureles son las tres especies más importantes en cuanto a peso se refiere. Aunque se pesca a lo largo de todo el año, el máximo se obtiene entre agosto y octubre y en los dos primeros meses del año (enero y febrero).

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO. La forma más habitual de presentación en nuestros mercados es la sardina entera fresca. También existe la sardina fresca en filetes (abierta sin espinas) vendida a granel.

Asimismo, las sardineras en conserva son habituales en los mercados, caracterizadas por ser sometidas a una cocción muy liviana que permite mantener su apreciada textura. El consumidor la puede encontrar con diferentes líquidos de cobertura, siendo el más común el que emplea el aceite vegetal, dentro del que destaca el aceite de oliva. También se presenta la sardina en escabeche, con tomate...

La sardina es el típico pescado azul de carne muy sabrosa y aromática muy popular en Andalucía. Junto con el boquerón, es uno de los pescados más saludables por sus valores nutritivos, siendo un plato apreciado en la dieta mediterránea y versátil, al admitir multitud de preparaciones: a la plancha, a la barbacoa, en espeto, guisadas, escabechadas...

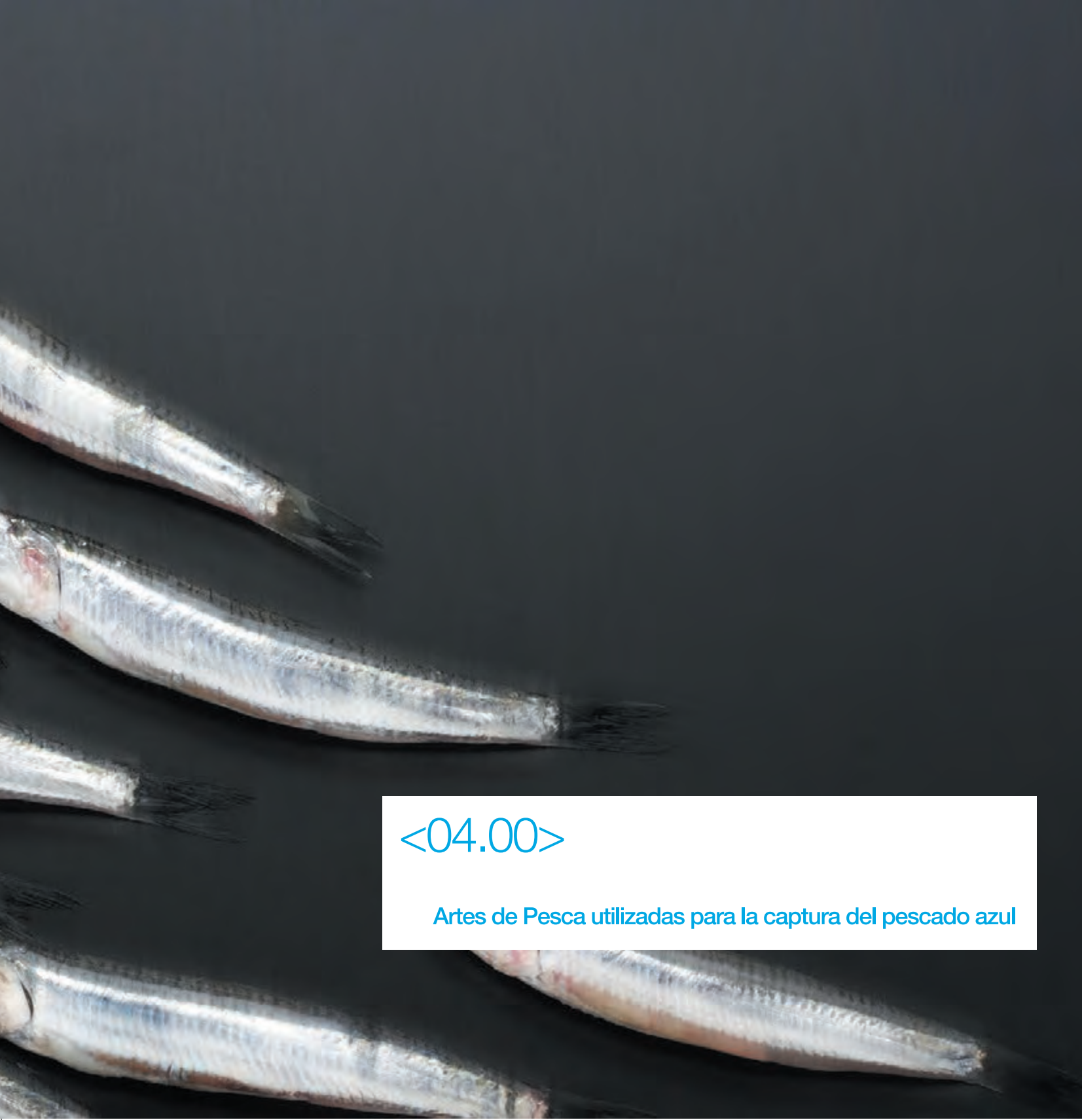
COMPOSICIÓN NUTRITIVA.

Parte comestible del pescado **70%** Contenido proteico **22%** Contenido en grasa **9%** Calorías (Kcal) **178**

046+047





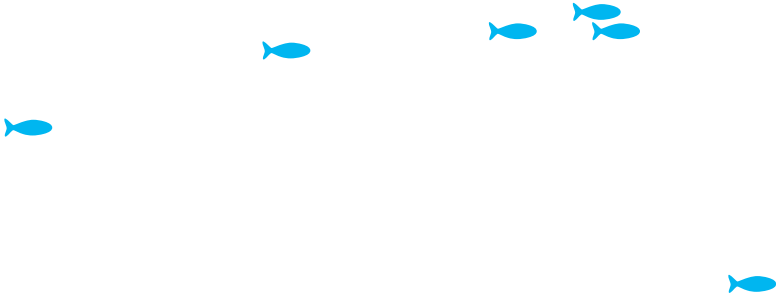


<04.00>

Artes de Pesca utilizadas para la captura del pescado azul



Las artes de pesca pueden ser definidas como las distintas técnicas y elementos que emplean los pescadores para las capturas de especies marinas. En esta guía únicamente tratamos las artes más usadas en el litoral andaluz para la captura de los pescados azules descritos.



<04.01>

Artes de cerco

Los artes de cerco se utilizan para la captura de especies pelágicas. La red es de grandes dimensiones y está provista de flotadores en la parte superior y de plomos en la inferior, lo que le permite mantener la verticalidad en el agua. Esta red se cala sin tocar el fondo formando un “círculo” alrededor del banco de peces para efectuar la captura. Existen distintos tipos de artes de cerco pero los más utilizados en el litoral andaluz son los denominados cerco con jareta o retenida, también conocido como traíña, para pequeños pelágicos (sardina, boquerón, caballa, jurel) y arte claro para pequeños túnidos (melva, bonito).

En el caso del cerco con jareta, la red se va deslizando hacia el agua desde la popa del barco mientras este va navegando en círculo. El cabo o jareta situado en la parte inferior de la red permite cerrarla como una bolsa y retener así todos los peces capturados.

En un arte de cerco se distinguen las siguientes partes:

Relinga de flotadores o corchos: formada por un cabo de nylon, en el cual se montan los flotadores. Cuando esta relinga es independiente, se da la existencia de la denominada relinga del arte, siendo de similares características a la de los flotadores.

Cadeneta de flotadores o cajeta: Consiste en un refuerzo por donde se une el arte a la ralla de flotadores con el objetivo de reducir el esfuerzo de la relinga sobre el rapel (se trata de otro refuerzo del arte).

Cadeneta de la tralla del arte: A diferencia de la anterior suele ser de una altura varias veces mayor en la parte inferior que en la superior para permitir el vaciado de la bolsa que forma el arte.

Cadeneta inferior: Al ser mayor el grosor del hilo, es más fuerte que la de flotadores, ya que soporta mayor tensión.

Esta cadeneta va armada a la relinga de plomos.

Copo: Es una parte del tendido del arte, que se localiza en el extremo superior y parte alta del cuerpo (formado por la unión de varios paños de red, comprendiendo casi la superficie total de arte de pesca), o bien forma uno de los extremos completos del arte. Una vez virado y cobrado el arte, queda pegado al costado del buque casi en su totalidad. El pescado queda finalmente embolsado, efectuándose la recogida bien desde el bote auxiliar, bien desde la cubierta de la embarcación.

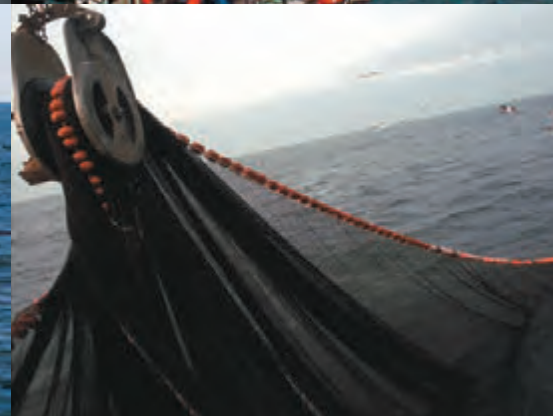
Venda: Pieza de red situado longitudinalmente en la parte inferior y cuya misión es reforzar la orilla inferior del arte.

Patás: Cabos o cadenas dispuestos sobre la relinga inferior del arte, de los que cuelgan las añillas o grilletes de acero inoxidable por las que pasa la jareta.

Jareta: Es un cabo cuya función es la de cerrar el arte por el fondo.

Puños: Son los extremos del arte, orillados por un cabo de nylon. Son los encargados de reducir la altura del arte hasta el punto de unión de las relingas en las gazas terminales.

052+053







<04.02> Almadraba



El arte de almadraba de gran tradición en Andalucía, es un arte de trampa, de red, fijo, calado al fondo y próximo a la costa. En la actualidad, la pesca del atún con arte de almadraba se concentra en la provincia de Cádiz, próximo al Estrecho de Gibraltar, siendo la especie objetivo el atún rojo, aunque también se capturan otras especies de la familia de los túnidos tales como la melva, bonito, albacora...

Como consecuencia del carácter migratorio, podemos distinguir dos tipos de almadrabas: de paso, ida o derecho; es la pesca que se produce situando el arte de almadraba de forma tal que permite interceptar la migración del atún rojo, desde el Océano Atlántico al Mar Mediterráneo en los meses de mayo y junio, bordeando las costas de la Península Ibérica y del Norte de África; y de retorno, revés o vuelta, los atunes son capturados cuando las pesquerías vuelven hacia el Océano Atlántico, en los meses de verano (julio, agosto y septiembre).

La estructura de la almadraba es compleja, al estar constituida por una serie de redes de grandes dimensiones, cables y cabos que, con forma de laberinto, constituyen una trampa dispuesta en determinadas zonas de la costa para interceptar el paso de las pesquerías migratorias (túnidos y especies afines), las cuales al intentar continuar su camino quedan atrapadas. Debido a que trabajan en zonas de mucha corriente, afectándoles con frecuencia fuertes vientos de levante, es fundamental un buen fondeo de la almadraba, utilizándose múltiples anclas y cables que orientados en todos los rumbos, refuerzan su estructura y la mantienen calada firmemente.

Las partes y estructuras principales de una almadraba son:

Cuadro: Recinto cerrado, de forma rectangular, que constituye el cuerpo de la almadraba y se sitúa paralelo a la costa.

Buche: Uno de los compartimentos que forman parte del cuadro, de forma rectangular, con redes verticales, donde permanecen los túnidos hasta su paso al copo.

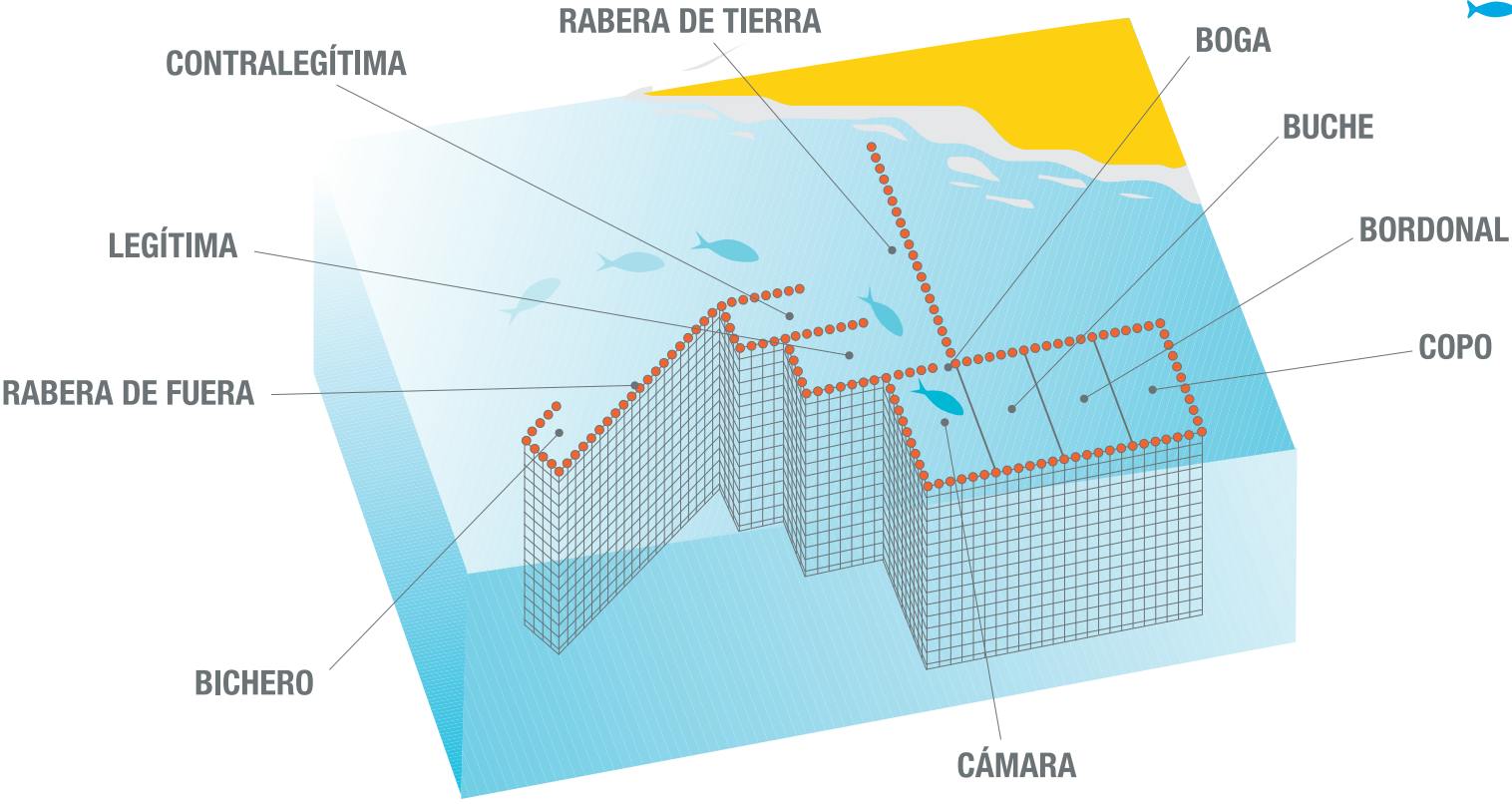
Copo: Compartimento perteneciente al cuadro, de forma troncóica con red horizontal que se iza del fondo a la superficie permitiendo la levatada de las capturas.

Mojarcio de la almadraba: Cable del que cuelgan varios cabos, separa al buche del copo y constituye el punto de intersección de las líneas o puntos que, desde tierra señalan la situación de la almadraba según las coordenadas establecidas, constituyendo el centro de la almadraba y punto de arranque para el calamento de la misma.

Legítimas y contralegítimas: Redes verticales cuya misión es conducir las capturas hacia la boca de la almadraba.

Raberas de tierra y raberas de fuera: Redes verticales de grandes dimensiones cuya misión es cortar el rumbo dirigiendo las capturas hacia la boca.

ESTRUCTURA DE UNA ALMADRABA





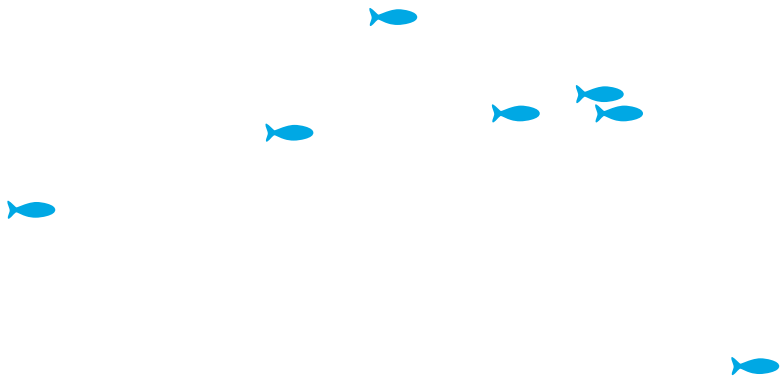












<04.03>

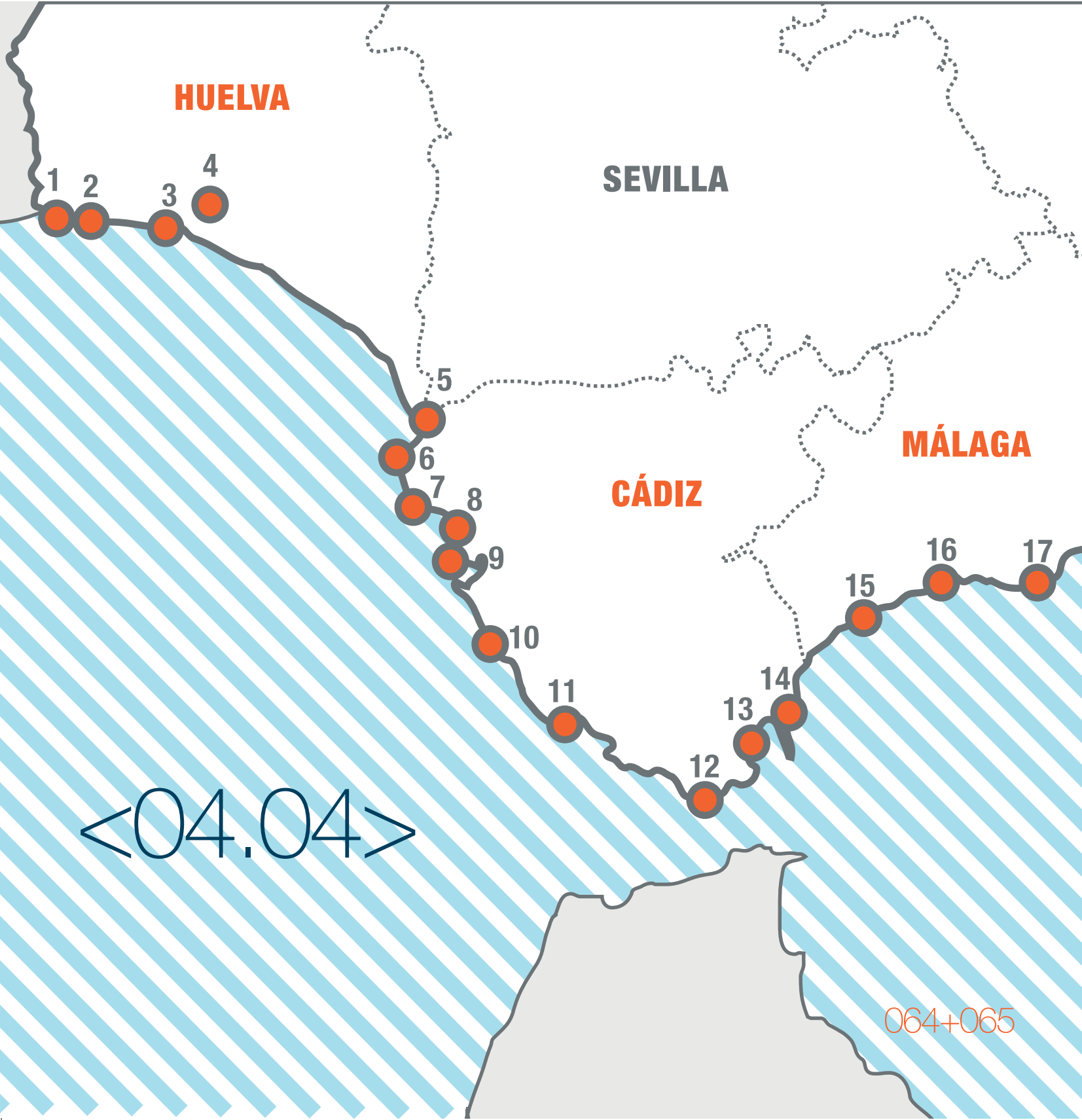
Palangre de superficie

Este arte de pesca se puede considerar semipasivo ya que durante la pesca permanece estático, atrayendo la pesca mediante cebos para tratar de capturar vivo al pez. Son similares a los palangrillos pero de mayor envergadura, en concreto, el palangre es un aparejo de anzuelo compuesto por un cabo denominado línea madre o principal, de la que penden una serie de brazoladas o ramales dispuestos a intervalos regulares y dotados de anzuelos en su extremo libre. En los extremos y a lo largo del cabo madre se disponen los elementos necesarios de fondeo y flotación para mantener el aparejo en superficie o media agua.

Las longitudes de los palangres de superficie, el número de anzuelos y el tamaño de éstos se ajustarán según la especie pelágica a capturar, no pudiendo, en ningún caso, ser superiores a los límites establecidos por ley para cada especie.

Se capturan fundamentalmente el pez de espada, la japuta o palometa, de ahí que podamos distinguir tres tipos de palangre de superficie: marrajera, palangre de atún y japutera. Las zonas de faena se encuentran generalmente fuera de las aguas interiores, en aguas internacionales o de terceros países.

062+063



HUELVA

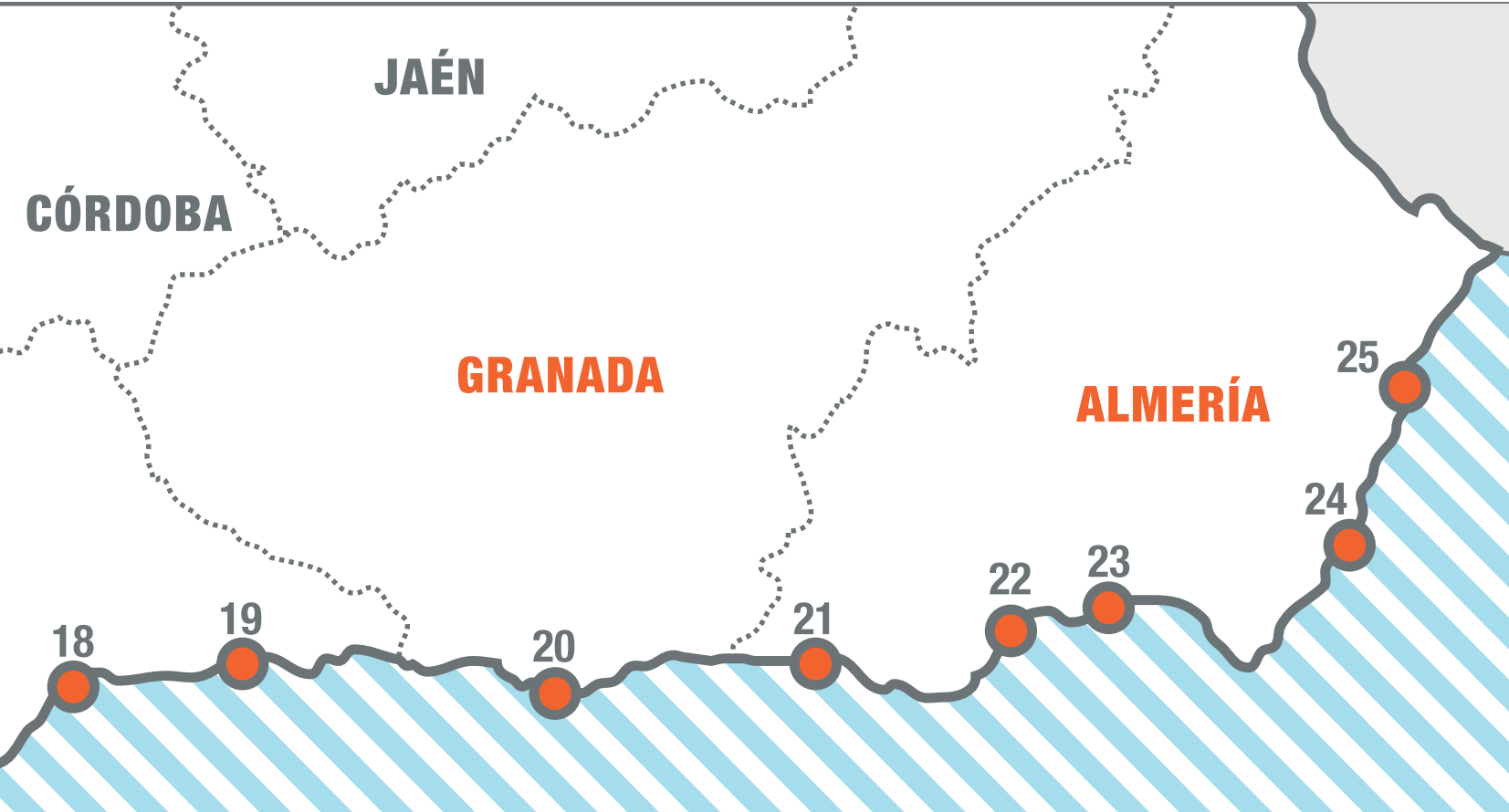
SEVILLA

MÁLAGA

CÁDIZ

<04.04>

064+065



PUERTOS PESQUEROS ANDALUCES

- | | | |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| 1. Ayamonte. | 10. Conil. | 19. Caleta de Vélez. |
| 2. Isla Cristina. | 11. Barbate. | 20. Motril. |
| 3. Punta Umbría. | 12. Tarifa. | 21. Adra. |
| 4. Huelva. | 13. Algeciras. | 22. Roquetas de Mar. |
| 5. Bonanza. | 14. La Atunara. | 23. Almería. |
| 6. Chipiona. | 15. Estepona. | 24. Carboneras. |
| 7. Rota. | 16. Marbella. | 25. Puerto de Garrucha. |
| 8. Puerto de Santa María. | 17. Fuengirola. | |
| 9. Cádiz. | 18. Málaga. | |





<05.00>

La cocina del pescado azul en Andalucía



A lo largo de esta guía y de las delicias que se presentan a continuación, hemos querido reforzar la imagen de la dieta mediterránea como una gran alacena repleta de alimentos ricos, nutritivos y diversos, con infinitud de posibilidades culinarias y que son sinónimo de salud y calidad de vida. El éxito de la dieta mediterránea viene dado fundamentalmente por la alta calidad y frescura de la materia prima que dan generosamente la tierra y la mar. El aroma de los pescados azules, su sabor a mar, la garantía de conocer su procedencia a través de un correcto etiquetado, el colorido y belleza estética de los platos... son símbolos que identifican la cocina mediterránea haciéndola inconfundible y con una personalidad que la hace fuerte para mantenerse erguida frente a los hábitos de consumo que tratan de imponerse basados en platos precocinados y “fast food” o comida rápida. Apuesten por la dieta mediterránea, apuesten por su salud.

<05.01>

Coronas de jurel a las finas hierbas con vinagreta de tomate, cilantro y aceitunas negras

Ingredientes

- ❖ 600 gr. atún rojo en lomos.
- ❖ 2 cebolletas frescas.
- ❖ 1 paquete de soja germinada.
- ❖ 2 dl. de salsa de soja.
- ❖ 2 dl. de manzanilla fina.
- ❖ 10 gr. de piñones.

Elaboración

Cortar los lomos de atún en dados gordos de 2 cm. de grosor. Sazonar y reservar.

Sofreír la cebolleta fresca cortada en juliana, añadir la soja germinada, sazonar y terminar con los piñones.

En una sartén o en la plancha marcar los dados de atún por todos los lados debiendo quedar crudo por dentro. Mezclar la salsa de soja y la manzanilla y

dejar macerar los dados de atún durante unos minutos.

Presentación

En el centro del plato colocar el sofrito de las cebolletas y la soja y encima colocar los dados de atún y salsear con la salsa de soja.





<05.02>

Lomos de atún rojo sobre compota de tomate y crema de ajo y almendras

Ingredientes

- ❖ 1 lomo de atún rojo de 800-1000 gr. limpio y sin espinas.
- ❖ 4 cebolletas.
- ❖ 1 manojito de tomillo.
- ❖ 1 kg. de tomates rojos maduros.
- ❖ 200 gr. de ajos pelados.
- ❖ 200 gr. de almendras crudas.
- ❖ 100 gr. de almendras crudas fileteadas.
- ❖ 100 ml. de nata líquida.
- ❖ Aceite de oliva 0,4°.
- ❖ Sal.
- ❖ Azúcar.

Elaboración

Pelamos las cebolletas y las cortamos en juliana. Las ponemos a sofreír en un puchero con un poco de aceite y una ramita de tomillo. Aparte, escaldamos los tomates en agua hirviendo, los enfriamos, los

pelamos, les quitamos las semillas y los cortamos en dados de unos dos centímetros. Añadimos los tomates a la cebolleta una vez dorada y lo dejamos a fuego lento hasta que el tomate esté hecho pero entero; ponemos un poco de sal y de azúcar y lo reservamos.

Aparte, en una sartén con abundante aceite de oliva, doramos las almendras fileteadas con cuidado de que no se quemen y las escurrimos en un papel absorbente, añadiéndoles un poco de sal; reservamos. Aprovechamos el aceite de las almendras y lo ponemos en un pucherito junto con los ajos y el resto de las almendras, lo dejamos a fuego muy lento hasta que los ajos estén blandos. Retiramos parte del aceite y añadimos la nata; lo dejamos cocer dos minutos y lo trituramos. Ponemos a punto de

sal y reservamos.

Para acabar el plato: cortamos el lomo de atún rojo en tacos de unos 200 gr., y lo hacemos en la plancha a fuego fuerte y durante breve tiempo, dejándolo jugoso, ya que si no, se secaría. Mientras, en un plato, colocamos una raya de crema de ajo y almendra que cruce todo; en el centro servimos dos cucharadas de compota de tomate y, sobre ésta, ponemos el atún. Añadimos por encima y alrededor las almendras fileteadas, decorando con una ramita de tomillo y perejil picado.

<05.03>

Tostas de Mojama del Sur con salmorejo de remolacha

Ingredientes

- ❖ Remolacha cocida.
- ❖ Ajo.
- ❖ Aceite de oliva.
- ❖ Vinagre de vino.
- ❖ Pan.
- ❖ Sal y pimienta.
- ❖ Mojama del Sur.
- ❖ Pan de molde para tostas.

El pan de molde lo cortamos de diferentes formas y lo tostamos, y cortaremos la mojama. Lo podemos montar de diferentes formas, esta es una de ellas.

Elaboración

En un recipiente adecuado pondremos la remolacha con el ajo al gusto, un poco de pan, el aceite, el vinagre y la sal. Todo esto lo batimos hasta conseguir una textura similar a la del salmorejo y dejamos enfriar.





<05.04>

Boquerones en cazuela al aroma de vino fino del Condado de Huelva

Ingredientes (4 raciones)

- ❖ 1 cebolla grande, dos dientes de ajo y una ramita de perejil.
- ❖ 1 kg. de boquerones.
- ❖ 1/2 vaso de vino fino del Condado de Huelva u otro vino blanco.
- ❖ 1/2 vaso de fondo o caldo de pescado.
- ❖ 50 gr. de pan rallado.
- ❖ 1/2 guindilla roja cortada en aros.
- ❖ 1/2 vaso de aceite de oliva.
- ❖ Sal.
- ❖ 3 patatas medianas.
- ❖ Perejil.

Elaboración

Comenzamos limpiando los boquerones, es decir, le quitaremos las tripas, las espinas y las cabezas. Los lavamos, escurrimos y reservamos

cubiertos de un paño húmedo. Cortamos la cebolla y el ajo en cuadraditos muy pequeños y rehogamos junto con la guindilla y el aceite a fuego lento, hasta que se sude bien sin dejar que coja color. Trituramos y colamos.

Cortamos las patatas en rodajas finas y las pochamos.

En una cazuela colocamos una capa de la salsa, a continuación colocamos los filetes de boquerón sazonado y cubrimos con la salsa caliente. Dejar reposar unos minutos y el boquerón ya está cocido.

salsa sobrante terminaremos con perejil, que habremos picado muy finamente y estrujado con un paño limpio para secarlo.

Presentación

En el centro del plato colocamos unas rodajas de patata, a continuación filetes de boquerones, otra de patata y boquerones salsearemos con la



Boquerones escabechados

Ingredientes

- ❖ 1 kg. de boquerones.
- ❖ 2 cebollas tiernas.
- ❖ 2 zanahorias.
- ❖ 2 hojas de laurel.
- ❖ 2 dientes de ajo.
- ❖ Harina.
- ❖ 1 vaso de aceite de oliva virgen.
- ❖ 1 de vaso de vinagre de Jerez.
- ❖ Botella de manzanilla o fino de Jerez.
- ❖ Sal, pimienta negra en grano, tomillo y 2 clavos de especia.

Elaboración

Limpiar los boquerones, retirarles la cabeza y la espina central y abrirlos por la mitad. En una sartén con aceite, dorar los ajos laminados y cuando estén listos incorporarlos a una cazuela de barro.

En el mismo aceite freír los boquerones, sin que lleguen a dorarse e incorporarlos a la cazuela con los ajos. Colar el aceite sofreír entonces las cebollas picadas, las zanahorias cortadas muy finas, las hojas de laurel, unos granos de pimienta, los dos clavos, un puñado de tomillo y sal. Dejar que se poche bastante y entonces verter el vino y el vinagre, dejar que se cueza y luego incorporar este sofrito sobre la cazuela de barro. Dar un hervor al conjunto sin agitarlo y apartar. Cuando esté frío reservar en frigorífico durante dos días.





<05.06>

Milhojas de Caballa de Andalucía con mayonesa de vainilla

Ingredientes

- ❖ Placas de hojaldre.
- ❖ Caballa de Andalucía en aceite de oliva.
- ❖ Cebolleta fresca.
- ❖ Huevos de codorniz.
- ❖ Hojas de berros.
- ❖ Sal, pimienta.
- ❖ Aceite perfumado de vainilla.
- ❖ Leche.
- ❖ Limón.

de limón.

Pondremos a cocer en agua los huevos de codorniz y cortamos la cebolleta en aros.

El hojaldre una vez cocido y frío lo cortamos por la mitad, le pondremos una capa de Caballa de Andalucía unos aros de cebolleta, un poco de lactonesa y huevo de codorniz y terminamos con la otra mitad del hojaldre.

Elaboración

Empezaremos estirando un poco la placa de hojaldre, la cortaremos en rectángulos, pintamos con huevo y horneamos entre 180° y 200° . Mientras se cuece el hojaldre preparamos una lactonesa o mayonesa de leche con el aceite perfumado, la leche y unas gotas

<05.07>

Atún rojo con salsa de soja y manzanilla

Ingredientes

- ❖ 600 gr. atún rojo en lomos.
- ❖ 2 cebolletas frescas.
- ❖ 1 paquete de soja germinada.
- ❖ 2 dl. de salsa de soja.
- ❖ 2 dl. de manzanilla fina.
- ❖ 10 gr. de piñones.

Elaboración

Cortar los lomos de atún en dados gordos de 2 cm. de grosor
Sazonar y reservar.
Sofreír la cebolleta fresca cortada en juliana, añadir la soja germinada, sazonar y terminar con los piñones.
En una sartén o en la plancha marcar los dados de atún por todos los lados debiendo quedar crudo por dentro. Mezclar la salsa de soja y la manzanilla y dejar macerar los dados de atún

durante unos minutos.

Presentación

En el centro del plato colocar el sofrito de las cebolletas y la soja y encima colocar los dados de atún y salsear con la salsa de soja.







Jurel ahumado sobre tosta de fresa

Ingredientes

- ❖ Jurel fresco.
- ❖ Claras de huevo.
- ❖ Azúcar.
- ❖ Fresas.
- ❖ Aceite de oliva.
- ❖ Sal ahumada.
- ❖ Queso de cabra.
- ❖ Manzanas.
- ❖ Nata.

Elaboración

Con las claras y el azúcar hacer un merengue y cuando esté montado añadir las fresas en puré, colocar sobre una bandeja y secar en el horno a baja temperatura.

El jurel lo limpiaremos y lo hacemos filetes, lo ponemos en recipiente de plástico, lo cubrimos con la sal y dejamos dos horas en el frío.

Transcurrido este tiempo lo sacamos de la sal y lavamos dejándolo otra hora cubierto de aceite.

Las manzanas y el queso los cortamos en dados y las reservamos.

Ponemos al fuego un recipiente con la misma cantidad de azúcar que agua y dejamos que se haga caramelo, le incorporamos nata y las manzanas dejándolas cocer unos minutos.

En el plato pondremos la tosta de merengue, un filete de jurel, unos dados de queso y un poco de manzana.

<05.09>

Pez espada marinado

Ingredientes

- ❖ 2 Kg. Sal gruesa.
- ❖ 1 unid. Puerro.
- ❖ 2 unid. Zanahoria.
- ❖ Cs. Bayas de enebro.
- ❖ Cs. Pimienta negra en grano.
- ❖ Cs. Eneldo fresco.
- ❖ 200 gr. Azúcar.
- ❖ Pez espada fresco de 2 Kg.

Elaboración

Primero cogeremos las verduras y las picaremos finamente, para mezclarlas después con el resto de los ingredientes, a excepción del pez espada, en un recipiente de plástico y lo reservamos. Después nos pondremos con el pescado, para que este nos quede mejor y más compacto, lo cortaremos una vez limpio en trozos de unos 15cm.

aproximadamente.

Finalmente, dispondremos en otro recipiente de plástico una capa de la marinada, sobre esta pondremos el pescado y cubrimos con otra capa de marinada.

Dejamos en el frío durante doce horas, transcurrido este tiempo la sacaremos de la marinada y la enjuagamos bajo el grifo con un fino chorro de agua, lo secamos con un paño y lo ponemos en aceite durante una hora.

Transcurrido este tiempo ya estaría lista para tomar.





<05.10>

Pez espada escabechado con verduritas tibias

Ingredientes

- ❖ Aceite de oliva virgen.
- ❖ Vinagre de vino.
- ❖ Puerro.
- ❖ Zanahoria.
- ❖ Setas.
- ❖ Ajos.
- ❖ Hierbas aromáticas.
- ❖ Sal , pimienta en grano.
- ❖ Pez espada fresco.

Elaboración

Primero cortamos el pescado en dados y lo reservamos, seguidamente pelamos las verduras y las cortamos de diferentes formas.

Pondremos al fuego en un recipiente adecuado el aceite para freír un poco el pescado y lo reservamos.

En otro recipiente pondremos

un poco de agua al fuego para meter las verduras y ablandarlas tímidamente.

Una vez que tengamos el pescado frito y las verduras medio cocidas lo reservamos y nos dispondremos a elaborar el escabeche.

En el aceite de freír el pescado le incorporamos el vinagre, las hierbas, sal y pimienta al gusto y lo llevamos a ebullición.

Apartamos, ponemos dentro el pescado y las verduras dejándolo reposar de un día para otro.

<05.11>

Cazuela de sardinas

Ingredientes

- ❖ 20 sardinas.
- ❖ 1 cebolla.
- ❖ 2 Dientes de ajo.
- ❖ 1 vino blanco.
- ❖ Aceite de oliva virgen extra.
- ❖ 100 gr. de piñones.
- ❖ Laurel.
- ❖ Perejil.
- ❖ Sal.

previamente sazonadas, añadir el resto de los ingredientes y dejar que cueza lentamente hasta que estén cocidas Servir con la salsa muy caliente.

Elaboración

Limpia las sardinas y reservar
Cortar la cebolla en trocitos pequeños. En un sartén sofreír los ajos y la cebolla con un poco de aceite, añadir las sardinas





<05.12>

Marinada de sardinas

Ingredientes (4 personas)

- ❖ 25 sardinas.
- ❖ 1 tomate maduro.
- ❖ 2 dientes de ajo.
- ❖ Perejil.
- ❖ 3 dl. aceite de oliva.
- ❖ 1 dl. vinagre de Jerez.
- ❖ Pimiento verde.

macerando entre dos y tres horas. Al servir las, las montamos sobre rebanaditas de pan tostado y espolvoreamos con perejil picado.

Elaboración

Se prepara una vinagreta, utilizando siempre la proporción de una parte de vinagre por tres de aceite y se mezcla con un ajo pequeño picado, una cuchara de pimiento verde picado y un poco de tomate cortado en dados, sin semillas ni piel. Se colocan las sardinas en una fuente con la parte de la piel hacia arriba y se riegan con la vinagreta. Se dejan

GUÍA DEL PESCADO

azul

