

GUÍA DEL

MAR

tú sí que eres UN ~
BuenPescado



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO MARÍTIMO
E DE PESCA (FEMP)

galicia



Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA



ÍNDICE

1. TÚ SÍ QUE ERES UN BUEN PESCADO	03
2. APROVECHAMIENTO SOSTENIBLE DEL MAR	04
3. LOS PROFESIONALES DEL MAR	05
4. QUE PUEDES HACER TÚ	06
5. RECETARIO DEL MAR	08

El mar es un elemento que define y caracteriza buena parte de la **riqueza de nuestra tierra, es una fuente de recursos muy preciada**, pues alrededor de él se configura un sector primario estratégico a nivel económico, social y también cultural.

De ahí la importancia de que **seamos conscientes de este tesoro único que nos brinda nuestra tierra**, porque asumir y tener claro el privilegio que tenemos de contar con los recursos que nos aporta, es la mejor arma para cuidarlo y defenderlo.

Es la mejor manera de construir futuro. Un futuro que pasa por seguir pescando y mariscando, por saber vender y **dotar de valor a adido nuestros pescados y mariscos**, y saber difundir su calidad al otro lado de nuestras fronteras.

Esta es una pequeña guía para que las familias os animéis a llevar más a menudo **pescado fresco y marisco gallego a vuestras mesas**.

Aquí os explicamos las muchas **ventajas de consumir los productos de nuestro mar**. Ventajas para nuestros ecosistemas marinos. Ventajas para los profesionales que, directa o indirectamente, dependen de sus recursos. Y ventajas, sobre todo, para los que los consumís en vuestras casas.



1. TÚ SÍ QUE ERES UN BUEN PESCADO

“Tú sí que eres un buen pescado” es un programa creado por la Consejería del Mar con el doble objetivo de facilitar el conocimiento y consumo de productos frescos del mar de Galicia entre las niñas y niños de nuestra Comunidad y de incidir y equilibrar sus dietas alimentarias.

Sus destinatarios son los escolares de **Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria** y sus maestros/as profesores/as.

El programa tiene dos líneas de acción:

Por una parte **un taller** que va recorriendo centros de nuestra comunidad con diferentes actividades que dan a conocer los aspectos saludables del consumo de productos del mar.

Y por otro lado, **excursiones** a distintas localizaciones marineras donde conocen de primera mano este maravilloso mundo del mar y pueden degustar algunos de dichos productos.



El programa “Tú sí que eres un buen pescado” tiene como protagonistas **Uxia la Bióloga, a Roque el Pescadero y por supuesto a PeiX, el “Buen pescado”**.

Nuestros protagonistas descubren a través de experimentos, pruebas de comidas y relaciones con la gente del mundo del mar y sus productos, múltiples ventajas del consumo equilibrado de éstos. Se centran sobre todo en **9 especies** diversas del mundo marino que gracias a sus propiedades nutritivas tienen un gran efecto positivo en nuestro organismo.

Gracias a la historia de estos personajes, de las 9 especies tratadas, y de las actividades que se llevan a cabo, el programa “Tú sí que eres un buen pescado” es una herramienta de aportación informativa de gran importancia para el sector educativo y para las familias que lo constituyen.



2. APROVECHAMIENTO SOSTENIBLE DEL MAR

La pesca tradicional de Galicia está basada en la conservación de los recursos del mar. Cuando compras pescado o marisco procedente de la pesca artesanal, apoyas a familias que, directa o indirectamente, viven de una tradición de siglos.

Las últimas décadas, no obstante, trajeron cambios importantes para este sector.

Por un lado, actualmente es cada vez más habitual hallar en nuestros mercados productos del mar congelados oriundos de otras zonas del mundo.

Por otro lado, múltiples tecnologías permiten aprovechar al máximo los caladeros, hasta el extremo de llegar a agotarlos.

En tercer lugar, y como consecuencia de esto, la sociedad en su conjunto, incluidos los consumidores, el sector y la Administración, saben que el único aprovechamiento posible de estos recursos es el basado en la sostenibilidad. Es decir, en el principio de que las futuras generaciones dispongan de los mismos recursos que nosotros.

La pesca gallega apuesta firmemente por la sostenibilidad. Por eso consumir pescado fresco procedente de la pesca artesanal es apostar por el presente y por el futuro



3. LOS PROFESIONALES DEL MAR

Sin duda, el mayor valor del mar de Galicia reside en las personas que en él tienen su medio de vida. Quien baja todos los días a la playa a mariscar, quien va a la batea o quién sale entre las puntas del muelle para procurar lo mejor de nuestro mar son los protagonistas de una historia de sacrificio y trabajo que hace de Galicia una región puntera en esta materia a nivel mundial.

Casi 40.000 gallegos trabajan hoy directamente en actividades de pesca y marisqueo, y aproximadamente unas 117.000 (alrededor del 10% de la población) lo hacen en actividades que dependen directamente de ella: transporte, industria conservera, etc.

No debemos olvidar que en esas personas se guarda lo más importante de nuestro futuro como comunidad pesquera: el saber hacer. Ese conocimiento es lo que guarda el alma de nuestra pesca, de nuestro marisqueo o de nuestra acuicultura.

A causa de esta importancia del sector, una notable proporción del esfuerzo de la investigación en Galicia se dedica al estudio de los recursos pesqueros, con más de diez centros de investigación marina repartidos a lo largo de la costa.

Cada vez que consumes pescado fresco procedente de la pesca artesanal, te conviertes en una pieza fundamental de este proceso, que no podría existir sin ti.



4. QUÉ PUEDES HACER TÚ

Los recursos del mar, como los del planeta en general, son de todos. Y en este “todos” se incluyen los ciudadanos del futuro.

La sostenibilidad es la única fórmula posible para aprovecharlos sin terminar poco a poco con ellos.

En esa fórmula tu papel como consumidor es muy importante. Porque aunque no seas pescador o marisquera, transportista o vendedor, ni trabajes en una conservera, al final eres tú quien decide si consumen o no pescado o marisco, dependiendo de su tamaño, de su origen o forma de explotación.

O si vas de turismo a costas en las que el urbanismo ocupa el lugar de la naturaleza. O si apoyas las campañas de las organizaciones de protección del mar... O, sobre todo, si estudias y te formas para comprender cada vez más y mejor estos y tantos otros problemas de nuestro planeta, y ser capaz así, en el futuro, de idear nuevas soluciones.



Por supuesto, también apuestas por tu futuro más inmediato. Por tu bienestar físico y psicológico y por el de tu familia. Por el desarrollo de los más pequeños.

Y es que los productos frescos del mar son de los mejores alimentos que existen. Fíjate, por poner sólo 9 ejemplos, en las múltiples virtudes alimentarias de los pescados y mariscos que investigan Uxía, Roque y PeiX...



5. RECEITARIO DEL MAR

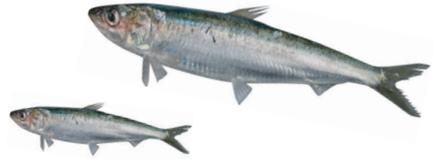
1. SARDINAS FRESQUITAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 1 kg de sardinas limpias sin espinas
- Sal y limón
- ½ cebolla fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 tomates grandes rojos
- ¼ de pimiento rojo
- Sal marina en escamas
- Un poco de vinagre de Jerez

PREPARACIÓN:

1. Hervir los tomates unos segundos en agua y pasarlos al agua fría para poder quitarles fácilmente la piel. Retirar el exceso de agua.
2. Vamos a hacer una especie de "salmorejo", pero tiene que quedar espeso, por lo que mejor si está bien seco el tomate. En un vaso de batidora, echar la cebolla y el pimiento y batir a alta velocidad. Cuando esté bien triturado añadir el aceite de oliva virgen extra, el vinagre y la sal al gusto, remover despacio y reservar en el frigorífico.
3. Limpiar las sardinas quitándole las tripas, cabeza y la espina central, dejando sólo los lomos, si no las tenemos ya limpias de la pescadería.
4. Precalentar el horno a 220°C.
5. En la bandeja del horno, poner una lámina de papel de cocinar. Colocar las sardinas y arriba unas gotas de limón en cada una y un poco de sal en escamas. Añadir un poco de aceite de oliva arriba de cada lomo. Taparlas con otro papel de cocinar para que no se sequen.
6. Meterlas en el horno y en unos 8 minutos están listas: quedan hechas y en su punto. De este modo tampoco dejan olor al cocinarlas.
7. Colocar en un plato la salsa de tomate fría como base, y arriba los lomos de la sardina en cuanto salen del horno.
8. Decorar con un poco de perejil y limón.



2. HAMBURGUESAS DE MERLUZA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 350 gr de merluza limpia, sin espinas
- Aceite de oliva virgen extra
- ¼ de cucharada de pimienta dulce en polvo
- 5 mL de zumo de limón
- 1 yema de huevo grande
- ¼ de cucharada de ajo granulado
- 1 cucharada de perejil fresco
- Pimienta negra al gusto
- Harina de garbanzos, la que sea precisa
- 1 cebolla mediana



PREPARACIÓN:

1. Comenzamos picando la cebolla y pasándola en la sartén con poco aceite y fuego bajo hasta que esté tierna. Reservamos hasta que enfríe.
2. Limpiamos de espinas y piel el pescado, si no lo tenemos ya limpio de la pescadería, para lo cual sería mejor cocerlo durante 10 minutos y deshacerlo después.
3. En un cuenco ponemos la merluza destrozada y añadimos la pimienta en polvo con el zumo de limón, la pimienta molida y mezclamos bien con la yema de huevo el perejil y la cebolla pasada estando ya fría.
4. Le damos forma de bola para ver la consistencia y si es preciso podemos echarle la cantidad que precisemos de harina de garbanzos hasta tener la forma precisa.
5. Para dar forma de hamburguesa, aplastamos con la mano la bola y la ponemos a la plancha o en una sartén a fuego medio a freír con un poco de aceite.
6. Dependiendo de cómo las queramos de grandes, nos saldrán más o menos porciones, y dependiendo de cómo las hacemos de gruesas, precisamos más o menos tiempo para que estén bien cocinadas, en cuanto un lado esté hecho, le daremos la vuelta con una espátula.

Acompañado de lechuga, tomate, queso o aguacate, cebolla a la plancha y un bollito de pan integral sería una buena receta saludable.



3. BOCADITOS DE RAPE REBOZADO

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 500 gr de rape sin espina
- 2 huevos
- 1 cuenco de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 200 gr de pan integral rallado
- 1 pizca de sal
- Unas hojas de perejil picado



PREPARACIÓN:

1. Cortamos el pescado en tiras o dados, como prefiramos, y añadimos sal. Podemos aderezar también con pimientas u otras especias al gusto. Picamos el ajo, mejor si le quitamos el germen, con el perejil y lo mezclamos con el pan rallado.
2. Batimos los huevos en otro cuenco a parte y precalentamos el horno a 200º C.
3. Vamos pasando el pescado por el pan rallado, después por el huevo y nuevamente por el pan rallado, teniendo cuidado de que quede siempre bien mojado y empujado por todos los sitios.
4. En una fuente de horno, ponemos un papel de cocinar y vamos colocando los trozos de pescado. De este modo evitamos freír y que el pescado quede aceitoso. Podemos darle a cada pieza con un pincel mojado en aceite para mejorar el dorado final.
5. Dependiendo de como de grande sean los trozos de pescado, tendrá que estar más o menos tiempo, pero a partir de los 10 minutos se debería controlar que no se pase de cocción, ya que no debe quedar seco por dentro.

Como acompañamiento, podemos poner hummus de garbanzos con pimiento a modo de salsa y mojar el pescado como si fueran “fingers”, mejor que poner mayonesa o salsa de queso o de yogur.



4. LUBINA CON ALUBIAS Y MENTA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 lubinas o 2 róbalos limpios
- 1 cebolla
- 400 gr de alubias frescas tiernas
- ½ limón
- 2 cucharas de menta ya picada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



PREPARACIÓN:

1. Picamos la cebolla y la ponemos en una sartén con la sal y las alubias a fuego bajo durante unos 20 minutos con un poco de aceite. Comprobamos en una que sea grande que estén ya tiernas, si no seguimos dejándolas hacerse.
2. Precalentamos el horno a 180º C y colocamos en la bandeja las lubinas salándolas y o bien le añadimos unas gotitas de limón o le ponemos unas rodajas arriba y añadimos, o pintamos con un pincel mojado, aceite por el cuerpo del pescado. Las dejamos 15 minutos, dependiendo del tamaño.
3. Añadimos la menta a las alubias cuando estas ya estén hechas. Retiramos del fuego y tapamos.
4. Colocamos en el plato o fuente los trozos de carne de la lubina, quitando las espinas y las ruedas del limón. Añadimos por encima las alubias bien calientes, cubriendo cada trozo de pescado.



5. PASTA CON LENGUADO

INGREDIENTES (para 4 personas)

300 gr de pasta integral
1 presa de almejas
4 lenguados pequeños
3 calamares
1 hoja de laurel
1 diente de ajo
½ cebolla y sal
Tomillo, pimienta negra y romero
Aceite de oliva virgen extra
Queso de Arzúa rallado



PREPARACIÓN:

1. Ponemos a hervir 15 minutos en agua los lenguados con el laurel, tomillo y romero al gusto. Escurrimos y limpiamos quitando la piel y las espinas. Reservamos el caldo.
2. Deshacemos la carne del lenguado en un cuenco y reservamos.
3. Cortamos finos el ajo y la cebolla y los ponemos en una cazuela con un poco de aceite a rehogar al rojo medio. Cuando estén tiernos, añadimos el caldo de cocer el lenguado y le echamos los macarrones integrales. Comprobamos su cocción a partir de los 12 minutos. Reservamos.
4. Cogemos el agua sobrante de cocer la pasta y le añadimos las almejas y los calamares para cocerlas, en cuanto estén, añadimos el pescado y pasamos la batidora para que quede una salsa espesa, pudiendo añadirle pimienta negra al gusto.
5. En un plato hondo o fuente, vamos a colocar los macarrones, le echamos la salsa y añadimos el queso rallado y gratinamos en el horno durante 10 minutos a 180º C.



6. ARROZ CALDO SO CON PERCEBES

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 3 cucharas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 100 gr de cebolla picada
- 100 gr de pimiento rojo picado
- 1 poco de azafrán
- 400 gr de arroz
- 200 gr de percebes frescos
- 80 gr de tomate triturado
- 500 gr de langostinos o gambas frescas



PREPARACIÓN:

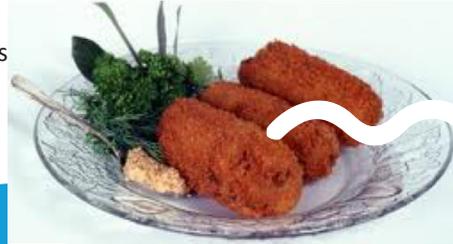
1. Calentar en una sartén grande el aceite de oliva y sofreír los ajos, la cebolla, y el pimiento con el azafrán.
2. Añadir después el tomate triturado para hacer una salsa.
3. Poner a cocer los percebes con los langostinos, quitarle la cáscara y la uña y añadirlos a la salsa anterior reservando el caldo.
4. Añadir el arroz y remover con la salsa hasta que hierva. Ir añadiendo caldo a medida que se necesite, ya que el arroz debe estar caldoso y meloso, no seco.
5. Servir caliente.



7. CROQUETAS DE NÉCORA

INGREDIENTES (para 4 personas)

400 gr de carne de nécora, tanto de las patas como del carro
50 gr de harina
2 patacas cocidas
½ L de leche
60 gr de mantequilla
2 yemas de huevo y 1 ramita de perejil
Aceite de oliva virgen extra y sal
1 cebolla y 2 dientes de ajo
Pan rallado
Harina a mayores para hacer el empanado



PREPARACIÓN:

1. Vamos a hacer la bechamel con la leche, media cebolla cortada en trocitos finos y sal, añadimos la mantequilla y la harina y removemos suave.
2. Doramos en una sartén con aceite caliente la carne de la nécora con un poco de cebolla y ajo, cortados finitos y le añadimos la bechamel. Removemos unos minutos a fuego bajo, para que coja sustancia y pasamos a una fuente a que enfríe.
3. Al estar frío, si lo precisamos podemos meterlo en el frigorífico para que enfríe, vamos haciendo las croquetas, con la forma alargada, y del tamaño que prefiramos.
4. Podemos ayudarnos de un poco de harina para hacer bien la forma, y las vamos pasando por harina, huevo batido y pan rallado.
5. Para no tener que freírlas, de una manera más saludable vamos a hacerlas al horno, de este modo hacemos el proceso anterior otra vez, pero solo con el pan rallado y el huevo, para que queden más crocantes.
6. Precalentamos el horno a 200º C y en una fuente del horno, vamos a colocar una lámina de papel vegetal y sobre ella las croquetas, que cocinaremos durante 15 minutos.

Podemos acompañarlas de una menestra de verduras, ya que así obtendremos un plato saludable con todos los nutrientes presentes en la hora de la comida.



8. VIEIRA GRATINADA CON GAMBAS Y JAMÓN

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 100 gr de jamón curado
- 400 gr de gambas frescas
- 4 vieiras
- 50 gr pan rallado
- 1 puerro
- Sal



PREPARACIÓN:

1. Lavamos bien las vieiras con agua para quitarle las arenas, limpiamos la concha y las reservamos.
2. Hervimos las gambas en agua y las dejamos enfriar para limpiarlas y quitarle la cáscara. Reservamos el caldo.
3. Picamos el puerro y lo añadimos a una sartén con aceite caliente para sofreír.
4. Le añadimos a lo anterior el jamón cortado en trocitos, removemos y 3 minutos después añadimos las gambas peladas. Sofreímos nuevamente 2 minutos más. Podemos añadir el agua de cocer las gambas si lo precisamos.
5. Colocamos en una fuente de horno las conchas de las vieiras, añadimos la carne de la vieira y le echamos por encima la salsa hecha con el jamón y las gambas.
6. Cocinamos en el horno durante 12 minutos a 200° C las vieiras, las sacamos y las servimos calientes.

Acompañadas de una crema de calabaza serían una comida saludable.



9. PIZZA DE QUESO CON KOMBU E HINOJO MARINO Y OLIVAS NEGRAS

INGREDIENTES (para 4 personas)

350 gr de harina de fuerza con levadura
200 cL de agua
Aceite de oliva virgen extra
Sal
200 gr de tomate triturado
Queso San Simón de la Costa
1 tira de kombu
Olivas negras sin hueso
Hinojo marino al gusto

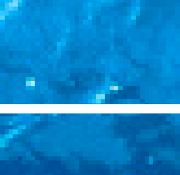
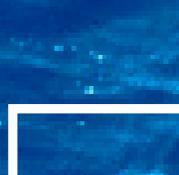
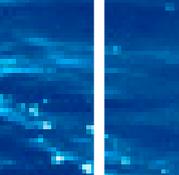
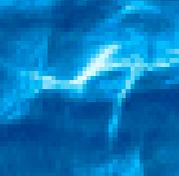
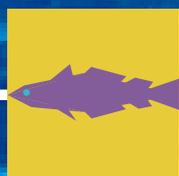
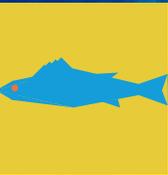
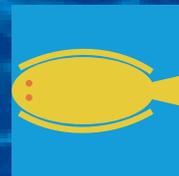
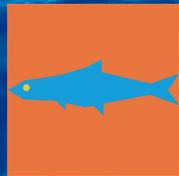
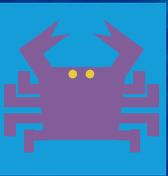


PREPARACIÓN:

1. Si no compramos la masa hecha, para hacerla vamos a usar la harina, un pedazo de sal, medio vaso de agua tibia y 3 cucharadas de aceite. Removemos y amasamos. Dejamos reposar en un lugar tibio hasta que eleve 30 minutos después.
2. Ponemos a hervir en agua el kombu durante 10 minutos y lo cortamos en tiras más pequeñitas
3. En una sartén, pasamos el tomate triturado con una cuchara de aceite y un poco de sal.
4. Calentamos el horno a 200º C.
5. Estiramos la masa de la pizza con un rollo y la ponemos sobre una hoja de papel vegetal, que colocaremos en una fuente de horno.
6. Montamos la pizza repartiendo el tomate primero, sobre lo que añadiremos el hinojo cortado en trozos muy pequeños, añadimos por encima rebanadas de queso y sobre ellas las tiras de argazo. Podemos añadir también las olivas negras, o bien dejarlas sin cocinar y añadirlas después.
7. Cocinamos la pizza unos 25 minutos en el horno.

Acompañada de una sopa de verduras en invierno o de un gazpacho en verano sería una comida mucho más saludable.





tú sí que eres UN ~
BuenPescado



XUNTA DE GALICIA