

LA
COCINA
DEL
MAR

PLANETA

GASTRO

LA COCINA DEL MAR

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Real Academia de la Mar

Coordinación del proyecto: Elena Abril

Fotografías de interior: págs. 04-05, 21, 30-31, 258-259: © Javier Garat; págs. 34, 35: © Porto Muiños; págs. 36, 41, 43, 44: © Sara Santos; pág. 38-39: © José López; pág. 46: © Gari Díaz Mujika; págs. 48-49, 50-51, 52,55: © José Luis López de Zubiria; pág. 66: © Javier Salas; págs. 68, 70, 71, 73, 74: © Jesús Sánchez; pág. 77: © Javier Cotera; págs. 78, 80-81, 83, 85, 86: © José Ignacio Lobo Altuna; págs. 88, 95, 177, 178: © Mikel Ponce; pág. 93: © Joaquín Fanjul; pág. 96: © CASA Gerardo; pág. 104: © Pescaderías Coruñesas; pág. 105: Cocina® – Multicanal Iberia; pág. 106: © Mero Afonso; págs. 108-109, III: © Ovidio Aldegunde; págs. II3, II5: © Roi Martínez; pág. 126: © David Olivera; págs. 128-129, I31, I32, I34: © Food Design Company; págs. 136, 138-139, I41, I42, I43, I44, I45, I46: © Álvaro Fernández Prieto; págs. 160, 162-163, 165: © Alfonso Calza; págs. 166, 169: © Pelut i Pelat; pg. 170: © Massimiliano Polles; págs. 172, 173, 174: © David Zarzoso; pág. 180: © Derechos Anewday Projects S. L.; págs. 196, 200, 202: © Arthur Leblanc; pág. 204: © Nonna Arruga; págs. 206-207, 209: © George Apostolidis para Mandarin Oriental, Barcelona; págs. 211, 213, 214: © Marta P. Brillas; págs. 216, 218-219, 221: © Alberto Polo; págs. 223, 224: © Maria A. Torres; pág. 226: © Maribel R de Erenchun; págs. 228, 235, 236: © Francesc Guillaumet; págs.. 230-231, 233: © Adrià Goula; pág. 238, 240-241: © David Ruano; págs. 242, 243: © Wim Jansen-What's Cooking On; págs. 245, 246: © Joan Pujol Creus; pág. 248, 255, 256: © Bruno San Sebastián; págs. 250-251, 252: © Meritxell Arjalaguer

El resto de fotografías han sido cedidas por la Real Academia de la Mar y sus respectivos restaurantes.

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño y maquetación interior: Leticia Ucin

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: mayo de 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-22000-8

D. L.: B. 20.804-2019

Impresión: Macrolibros

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

LA COCINA DEL MAR









SUMARIO

Prólogo de Alejandro Aznar 10

Prólogo de Rafael Ansón 14

El mar 17

Pescados y mariscos 22

Nuevos productos del mar 32

Elena Arzak 36

Martín Berasategui 46

Aitor Arregi 57

Jesús Sánchez 66

Nacho Manzano 78

Marcos Morán 88

Alejandro Balseiro 99

Lucía Freitas 106

Javier Olleros 116

Juan Carlos Padrón 126

Ángel León 136

Susi Díaz	148
Quique Dacosta	160
Ricard Camarena	170
Pau Barba	180
Andreu Genestra	190
Raül Balam	204
Rafa Zafra	216
Castro, Xatruch y Casañas	226
Joan Roca	238
José Manuel de Dios	248
Enlaces de interés	258
Información institucional de la Real Academia de la Mar	260
Índice de recetas	262

EL MAR

La Real Academia Española define el mar, la mar, como la masa de agua salada que cubre la mayor parte de la superficie terrestre. Así, designa a aquellas partes del planeta que la geografía identifica como mares y a aquellas otras grandes masas de agua salada que comúnmente son conocidas como océanos. La superficie marina representa más del setenta por ciento de la superficie de la Tierra; su profundidad es variable, con un valor medio que no llega a los cuatro mil metros y unos valores máximos que se aproximan a los doce mil.

El mar está compuesto en un noventa y seis por ciento por agua que tiene en disolución unos treinta y cinco gramos por litro de sales, así como diversos gases disueltos entre los que, por su importancia para la vida marina, destaca el oxígeno. Completan la disolución diferentes sustancias orgánicas que desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de los seres vivos. El pH del mar es ligeramente básico y cercano a ocho.

Esta gran masa de agua, con los elementos disueltos citados, tiene densidad y temperatura diferentes según las zonas y profundidades en las que se midan estas magnitudes. Por otro lado, es de conocimiento común que en la capa más superficial se producen variaciones de temperatura en función de las estaciones del año y de los movimientos.

Desde el punto de vista de la dinámica marina, en el mar se producen tres movimientos principales que contribuyen al desarrollo de

la vida en sus aguas. Hablamos de las mareas, las olas y las corrientes marinas.

Las mareas se originan por la fuerza de atracción variable que la Luna y el Sol ejercen sobre la Tierra y, particularmente, sobre mares y océanos. La posición variable de la Luna en su órbita alrededor de nuestro planeta hace que en cada punto de la superficie marítima se produzcan cada día, por regla general, dos pleamares y dos bajamares que acontecen entre cuarenta y cinco y sesenta minutos más tarde que las del día anterior. Además, la posición relativa del Sol y de la Luna respecto de la Tierra determina que cada año, durante los equinoccios de primavera y otoño, se produzcan las mareas de mayor recorrido o mareas vivas y, durante los solsticios de verano e invierno, tengan lugar las mareas de menor recorrido o mareas muertas. Una circunstancia poco conocida es que en la superficie del mar hay lugares donde las mareas son prácticamente nulas: son los puntos anfifrónicos. Las olas son movimientos de la capa superficial del agua del mar. Aparte de las olas asociadas con el viento que sopla localmente, y cuya magnitud (la del viento y la de las olas) se define mediante una escala conocida como «estado de la mar», en ocasiones se observa que llegan también otras olas generadas en otros lugares y que se propagan desde ellos; estas reciben el nombre de «mar de fondo» o «mar tendida».

Por último, las corrientes marinas son desplazamientos de grandes masas de agua que

La superficie marina representa más del setenta por ciento de la superficie de la Tierra.

tienen lugar a lo largo del globo. En los tratados de oceanografía se identifican al menos catorce grandes corrientes marinas. Sin olvidar el papel de las mareas y del viento en la formación de las corrientes, puede decirse que su principal causa es la diferencia de densidad entre las masas de agua marina de las distintas zonas del planeta, como consecuencia de la diferente salinidad y temperatura que hay en ellas. Las aguas más frías y densas tienden a hundirse y las más calientes y ligeras a elevarse, originando movimientos de importantes masas de agua entre las zonas polares y las ecuatoriales. Estos tres movimientos del agua del mar contribuyen muy eficazmente al traslado de unas zonas a otras de los elementos necesarios para el desarrollo de la vida marina, en la que, al igual que en la superficie terrestre, existe un ciclo vital y una cadena trófica. El primer eslabón lo constituye el fitoplancton o plancton vegetal, que aprovecha la energía solar para realizar la fotosíntesis absorbiendo CO_2 . El plancton sirve de alimento al zooplancton o plancton animal, que a su vez es consumido por los animales marinos comedores de plancton, y estos, posteriormente, por los animales marinos comedores de peces. Los excrementos y cadáveres son atacados por las bacterias presentes en el agua y el resultado es la producción de sales minerales que, mediante la fotosíntesis, son reincorporadas a la cadena trófica integrándose nuevamente en el fitoplancton. Para definir el potencial pesque-

ro de una zona marítima, los biólogos utilizan el concepto de biomasa: el peso total de los organismos vivos existentes en cada zona. De este valor puede extraerse información muy relevante, sobre todo si se tiene en cuenta que cada eslabón de la cadena trófica tiene una biomasa que suele ser la décima parte de la biomasa del eslabón precedente.

A lo largo de la historia se han ido identificando algunas zonas del planeta en las que por su plataforma continental, tipos de fondos, temperaturas de las aguas, riqueza de plancton, etcétera, hay alta presencia de especies apreciadas para el consumo. Estas zonas, que resultan especialmente aptas para la pesca, reciben el nombre genérico de caladeros, lugares adecuados para calar o largar las redes de pesca. El tiempo que transcurre desde que un barco sale de su puerto base para dirigirse a un caladero hasta que regresa al puerto tras haber realizado su actividad de pesca se denomina «marea».

Para acceder a los caladeros desde los puertos de apoyo con objeto de desarrollar la actividad pesquera se utilizan distintos medios. Según la normativa española, si estos tienen más de veinticuatro metros de eslora se denominan buques; si su eslora no supera esta longitud son embarcaciones. En cuanto a la actividad que realizan, se clasifica como pesca artesanal si es llevada a cabo con embarcaciones de hasta doce metros de eslora; pesca costera artesanal y de bajura si es practicada por embarcaciones que regresan a puerto diariamente

antes de que transcurran veinticuatro horas; pesca de altura si la llevan a cabo buques que realizan mareas superiores a las veinticuatro horas e inferiores a las tres semanas y, finalmente, pesca de gran altura si la duración de las mareas supera este periodo.

Para la captura de las especies marinas, el ser humano ha desarrollado a lo largo de los siglos diferentes artes de pesca y ha fabricado numerosos útiles o aparejos.

Las artes de pesca, entendidas como las técnicas y los métodos que se utilizan para capturar las especies marinas, son catalogadas en dos grandes grupos: las artes pasivas, que son aquellas que se disponen en el agua a la espera de que los peces u otros animales marinos piquen, se enganchen o se enreden en ellas, y las artes activas, que son las que están en movimiento para cercar o perseguir a los peces allá donde se encuentren.

Dentro de las artes pasivas hay, a su vez, cuatro grupos fundamentales. En primer lugar, tenemos la pesca con cañas. Dentro de esta hay una gran variedad: desde el curricán o cacea, utilizado en la pesca del bonito —en el que los buques o embarcaciones lanzan líneas con uno o varios anzuelos que son remolcados a la velocidad adecuada—, a la pesca con líneas verticales de las que se cuelgan poteras para la captura del calamar. En segundo lugar está la pesca de enmalle, que consiste en disponer redes verticales para interceptar los peces; estas redes pueden ser dejadas a la deriva o bien fijadas al fondo, como se hace con los trasmallos y las volantas. En tercer lugar encontramos la pesca con trampas, en la que destacan las almadrabas o corrales fijos que se calan en la cercanía de la costa (para la pesca de especies migratorias como el atún) y las nasas, especie de jaulas o cestas que, dotadas de un cebo, se

utilizan para la captura de crustáceos y pulpos, fondeándolas a la profundidad conveniente.

Por último, la pesca con palangre es, sin duda, el sistema pasivo de mayor importancia industrial. El calado del aparejo, que puede quedar fijo o a la deriva y a diferente profundidad según la especie que se quiera capturar, lo realiza un buque que larga un cabo de varias millas de longitud denominado *madre*; de la madre cuelgan unos ramales denominados *brazoladas*, con varios anzuelos con cebo, y se procede a su recogida cierto tiempo después para ir desenganchando los peces que hayan quedado prendidos en algunos de los anzuelos.

En las artes de pesca activas se distinguen dos grandes grupos: el cerco y el arrastre. En la pesca al cerco, que se aplica para capturar pescado de superficie, se utiliza una red de grandes dimensiones con la que se rodea al cardumen para evitar su huida, y posteriormente se recoge. El aparejo de cerco está constituido por una red, uno de cuyos extremos está sujeto a una embarcación auxiliar denominada panga, mientras que el buque cerquero que va calándola describe una trayectoria circular hasta encontrarse de nuevo con la panga. La red de cerco, que tiene en la parte superior una relinga de flotadores y en la parte inferior una relinga de plomos, adopta la forma de un cilindro vertical; cuando desde el buque se cobra un cabo denominado jareta, que pasa por las anillas inferiores de la red, esta se cierra por abajo y forma una especie de bolsa. Ya solo queda extraer el pescado desde el buque utilizando un salabardo u otro útil adecuado. La pesca de arrastre se utiliza tanto para la captura de especies de fondo como de otras más someras, denominadas de media agua. El aparejo, que se lanza desde el buque y se remolca a una velocidad que no supera los

cuatro nudos, consiste en una red de grandes dimensiones que se estrecha hasta finalizar en un copo; su boca se abre verticalmente por las fuerzas que ejercen los flotadores de la relinga superior y los plomos de la relinga inferior, y horizontalmente por las fuerzas hidrodinámicas que se generan en dos puertas que, a través de las malletas, tiran de las alas de la red. Estas puertas son remolcadas por el buque a través de dos cables de arrastre que forman sendas catenarias de gran longitud. La entrada del pescado en la red es detectada por el patrón o capitán de pesca con la ayuda de equipos electrónicos que se disponen en la boca de la red; para la recogida del pescado se procede a cobrar todo el aparejo y descargar en el buque el contenido del copo. La pesca de arrastre cuenta, además, con dos variantes: la pesca por parejas —en la que la red es arrastrada por dos buques que navegan en paralelo y que tiran de cada uno de los cables, haciendo innecesaria la utilización de puertas— y la pesca que realizan los buques camaroneros, que disponen de dos redes pequeñas, una a cada costado, remolcadas mediante tangones, con abertura horizontal fija y sin la utilización de puertas.

Además de las artes y los aparejos de pesca mencionados, en la pesca artesanal y en la recolección de ciertos mariscos se utilizan utensilios de arrastre o hirientes, así como pequeños aparejos.

Las artes de pesca aquí descritas han ido surgiendo a lo largo de los tiempos como resultado de las innovaciones ideadas por el ser humano para mejorar su eficacia en la captura de los alimentos existentes en mares, ríos o lagos. Los conceptos que en la actualidad se aplican en muchas de ellas son los mismos con los que fueron creadas hace siglos, aunque, naturalmente, en los últimos tiempos se han industrializado mediante la incorporación de numerosas mejoras tecnológicas, que si bien han logrado muchos efectos positivos en la pesca, procesamiento y conservación de las especies capturadas, y en la seguridad y modo de vida de las tripulaciones, han producido también efectos negativos en la sostenibilidad de algunos caladeros, que resultan sobreexplotados, y algunos daños medioambientales, como los que se dan en la práctica del arrastre de fondo.

Las mejoras tecnológicas han logrado efectos positivos en la pesca pero también efectos negativos en la sostenibilidad de algunos caladeros.



282

31K

32K

22K

30K

21K

26K

26K

26K

PESCADOS Y MARISCOS

La vida en la mar está condicionada por numerosos factores, como la salinidad, la temperatura y el pH de las aguas, su contenido en gases disueltos y en nutrientes o los movimientos que tienen lugar en su seno. Estos factores determinan que las diferentes especies marinas vivan en aquellas zonas que les resultan más adecuadas para su existencia, desarrollo y reproducción.

En función de los lugares en los que habita cada especie se acostumbra a clasificarlas en cinco grupos: de litoral o costeras, pelágicas, neríticas, bentónicas y migratorias.

Las de litoral o costeras habitan en franjas paralelas a la costa, en las que, a su vez, se distinguen dos subzonas: la mediolitoral, que es barrida por las mareas y en la que se desarrollan las conchas y ciertos crustáceos (cangrejos, quisquillas y, en algunas áreas, percebes), y la sublitoral, que permanece siempre sumergida y en la que se encuentran ciertos peces con espinas como el cabracho y otros que reciben la denominación de pescado de roca.

Las especies pelágicas viven en aguas libres, generalmente templadas o cálidas, y a profundidades variables que no suelen superar los doscientos metros. Muchas de ellas son gregarias, viven y se desplazan en grandes bancos, como ocurre con los atunes y los peces espada, las caballas, las sardinias, los boquerones, los jureles y los arenques (estos últimos, en aguas frías). Suelen ser excelentes nadadoras, lo cual les permite alimentarse y defenderse de otras especies depredadoras que conviven en las mismas aguas; esta habilidad les confiere la característica de ser más musculosas que las especies que viven en aguas más profundas.

Las especies neríticas se desarrollan en la plataforma costera en profundidades no superiores a los trescientos metros; tienen abundantes escamas y su color suele ser rojizo o gris azulado. Muchas de ellas son gregarias y no son buenas nadadoras. A este grupo pertenecen el besugo, la dorada, la lubina, el pargo y el salmonete, entre otros.

Las especies bentónicas viven en el fondo marino; algunas, enterradas en el fango (como los langostinos), otras, sobre fondos rocosos (como el mero) o sobre fondos blandos (es el caso del congrio y de los peces de forma plana, como lenguados, rodaballos, rayas, etcétera). Las especies demersales nadan libremente, pero su vida depende del fondo marino; la merluza y el bacalao pertenecen a este grupo. Por último, las especies migratorias son las que se ven obligadas a realizar grandes desplazamientos para su desarrollo y reproducción, y entre ellas destacan los atunes, los salmones y las anguilas.

No obstante, hay clasificaciones menos técnicas que son de uso común; por ejemplo, la que establece la distinción entre pescado blanco y pescado azul, que atiende fundamentalmente a valoraciones de tipo nutricional.

Los pescados blancos viven en aguas más profundas y menos movidas, algunos de ellos, pegados al fondo marino, y son más sedentarios que los azules, por lo que su carne es menos musculosa y tiene menor contenido en grasa. La mayoría son bentónicos o demersales y tienen una aleta caudal recta. Su digestión es más sencilla que la de los pescados azules, por lo que están recomendados en la alimentación de los niños, de las personas mayores y de los enfermos, así como en las dietas de

adelgazamiento, debido a su menor aporte calórico. A este grupo pertenecen la merluza, el rape, el lenguado, el gallo, el rodaballo y el bacalao fresco.

Los pescados azules son aquellos que viven en aguas más superficiales y más movidas, en las que realizan importantes desplazamientos. Por este motivo son más musculosos y almacenan mayor cantidad de grasa como reserva energética. La mayoría de ellos son pelágicos y tienen una aleta caudal potente en forma de horquilla. Su digestión por parte de las personas es más compleja que la de los pescados blancos; sin embargo, sus grasas tienen un efecto beneficioso para la salud. A este grupo pertenecen el atún, el bonito del norte, el pez espada, la caballa, la sardina, el boquerón, el jurel, el arenque, la palometa, la anguila, el salmón y la lamprea. En esta clasificación nutricional de los pescados se acostumbra a introducir un tercer grupo, el de los pescados semigrasos, que se corresponde con pescados neríticos como el besugo, la dorada, la lubina, el pargo o el salmonete. A continuación se expone una relación, ordenada alfabéticamente, de especies marinas de gran valor culinario, explicando su tipo y, en muchos casos, su procedencia, su forma de captura y las modalidades de comercialización.

ALMEJA. Viven y se desarrollan enterradas en la arena o el fango de la zona litoral. Para su recogida, que suele realizarse de enero a abril y de septiembre a diciembre, se utilizan rastriillos. En algunas zonas se procede a su cultivo, mediante la preparación del suelo y el enterramiento de crías pequeñas que se alimentan y crecen filtrando pequeños seres vivos presentes en el agua del mar. Son extraordinariamente bajas en grasas y se comercializan vivas o enlatadas.

ANCHOA. En el lenguaje común se denomina anchoa al producto obtenido tras el proceso de salazón, fileteado y conservación en aceite del boquerón, si bien en algunas zonas del norte de

España, sobre todo en el País Vasco, se utiliza el término para referirse al boquerón, sea fresco o en conserva. Tras la eliminación de las cabezas, las anchoas son dispuestas en tandas entre las que se intercalan capas de sal, y se almacenan en barricas, para ser sometidas a un prensado durante unos seis meses; después se procede a la limpieza, fileteado e inserción en envases a los que se añade aceite, preferentemente de oliva. Deben conservarse refrigeradas y las de primera calidad son un manjar muy apreciado.

ATÚN. Se trata de una especie pelágica migratoria que se pesca durante todo el año en las aguas cálidas de ambos hemisferios cercanas al Ecuador. Forman grandes cardúmenes que se capturan mediante un arte de cerco con una red de grandes dimensiones. Tras la captura se suelen congelar a bordo de forma inmediata, introduciéndolos en grandes cubas de salmuera a baja temperatura. La especie denominada atún rojo o de aleta azul (*blue fin*) es especialmente apreciada en Japón. Es una especie con alto contenido en grasa y se puede adquirir en las pescaderías, aunque mayoritariamente se comercializa enlatado.

BACALAO. Es una especie demersal cuyas zonas de pesca suelen ser aguas frías en latitudes altas, en las que se captura durante todo el año mediante artes de enmalle, palangre o arrastre de fondo (estas últimas se utilizan para realizar grandes capturas). Es un pescado muy abundante y con gran potencial gastronómico. Se comercializa fresco y congelado, si bien la forma más extendida y apreciada es en forma de mariposa y salado.

BERBERECHO. Viven y se desarrollan enterrados en fondos blandos de arena fina o limo, localizados en el litoral marino o en estuarios y lechos de las rías del océano Atlántico; son especialmente apreciados los de Galicia, donde se captura por el método de marisqueo a pie o desde embarcación. Se comercializan en fres-

PESCADOS Y MARISCOS

co o conservados «al natural», proceso en el que una vez desconchados son introducidos en envases a los que se les añade agua y un punto de sal, y se les aplica un breve tratamiento con calor y la correspondiente esterilización.

BESUGO. Sus zonas de pesca son muy diversas, pero al ser una especie nerítica suele capturarse en zonas relativamente cercanas a la costa, con artes de enmalle y anzuelo. Es un pescado de los denominados «finos»; tiene su época de «estar en comida», como se dice en el entorno de la mar, que depende de los meses y la zona de captura. Se comercializa fresco y congelado, aunque es especialmente apreciado cuando está fresco y se cocina al horno.

BÍGARO. Según las zonas geográficas se los conoce también como «caracolillos» o *caramuxos*. Su hábitat natural son las peñas bañadas por las mareas, en cuyas grietas o resquicios se alojan para evitar ser arrastrados por el oleaje y las corrientes. Se preparan mediante una simple cocción y, sobre todo en poblaciones de la costa, suelen tomarse como aperitivo, utilizándose alfileres para extraerlos de las conchas.

BOGAVANTE. Este crustáceo marino, conocido también como *lubrigante*, *bugre* o *abacanto*, vive en fondos rocosos cuyas profundidades no superan los cincuenta metros; muy frecuentemente comparte su hábitat con el congrio, en el que encuentra un aliado que lo protege de los ataques de los pulpos. Las pinzas del bogavante no son simétricas; la de mayor tamaño es trituradora y cortadora la más fina. Lo habitual es capturarlos mediante nasas, aunque también se utilizan artes de enmalle, sucediendo que, en ocasiones, se obtienen ejemplares que han sido recogidos por el arte del arrastre. Son una especie muy apreciada y de gran valor, que actualmente escasea en las rías gallegas, por lo que en España se consumen muchos bogavantes de importación.

BONITO. Es uno de los tipos de atún más apreciados. Se alimenta de otras especies pelágicas menores, como las sardinas, las anchoas o los jureles. Al igual que la anchoa, el bonito también tiene su temporada de pesca, de mayo a octubre, que en el Cantábrico es conocida como la «costera del bonito.» Se suele pescar mediante anzuelos para izar los ejemplares a bordo dañándolos lo menos posible. Como el atún, se comercializa fresco o en conserva en aceite o escabeche.

BOQUERÓN. Es una especie pelágica. Aprovechando su afloramiento, se captura cerca de la costa utilizando, sobre todo, artes de cerco, si bien a veces se acude al arrastre pelágico o de medio fondo. Se trata de un pescado de temporada que se comercializa para el consumo en fresco, o se filetea y se presenta conservado en aceite o macerado en vinagre. Una variedad muy apreciada es la del Cantábrico, que se captura en primavera durante un periodo que se denomina la «costera de la anchoa.» Desde Galicia hasta Cantabria, cuando se presentan fritos se los suele denominar *bocartes*; cuando se conservan en aceite, *anchoas*, y cuando son presentados en vinagre se los llama *boquernones*. En el País Vasco, la denominación habitual es *anchoa*, independientemente de su forma de presentación.

CABALLA. Se pesca tanto de manera artesana en las rías al curricán como en pesca de altura, utilizando principalmente artes de arrastre pelágico. Se captura durante todo el año y se comercializa, en gran medida, congelada y en conserva de aceite. En fresco, es habitual cocinarla abierta y al horno.

CABRACHO. Es una especie que tiene su hábitat en zonas litorales rocosas, cuyas cuevas o grietas utilizan como escondites durante el día; por la noche salen de ellas en busca de comida.

Carecen de vejiga natatoria, lo cual les dificulta mantenerse entre dos aguas; son malos nadadores. Como otros peces de especies próximas, están provistos de espinas, que en su caso son, además, venenosas. El cabracho pica los aparejos con cebo que se encuentran próximos al fondo y también aquellos que se desplazan lentamente a escasa distancia de él, lo que permite pescarlo mediante palangre, arrastre y trasmallo. Es un pescado muy sabroso con el que desde hace algunos años se elabora un pastel muy apreciado.

CACHÓN. Se conoce con este nombre a la variedad de sepia que se pesca en la bahía de Santander, muy particularmente en la zona de Maliaño, a cuyos habitantes se los conoce con el apodo de «cachoneros.» Habitualmente se prepara guisado con patatas y frito en forma de rabas; sus huevas son muy apreciadas.

CALAMAR. Es una especie gregaria que forma grandes bancos y vive en aguas abiertas, en las que se desplaza en horizontal y en profundidad. Abundan desde el mar del Norte hasta la costa de África. Se alimentan de peces, crustáceos e incluso de otros cefalópodos que atrapan con sus tentáculos. Poseen células pigmentarias que les permiten cambiar de color en situaciones de peligro, cuando, si es necesario, expulsan la tinta que ellos mismos producen para ocultarse de sus enemigos. En el mar del Norte se pescan en otoño e invierno y en el mar Cantábrico, en verano y en la primera parte del otoño; para su captura se utilizan artes de arrastre o poteras.

CAMARÓN. Este crustáceo, cuya variedad de las rías gallegas es especialmente apreciada, puede habitar en zonas de diferente salinidad y temperatura, si bien rocosas y arenosas de poca profundidad, con presencia de algas. Se captura utilizando el truel o rastro. Para que su preparación sea la adecuada se exige que el camarón

esté vivo en el momento de la cocción, por lo que normalmente se comercializa cocido.

CAMARÓN SOLDADO. Este crustáceo vive y se desarrolla en varias zonas del planeta entre los 45 ° N y los 10 ° S; tiene una presencia considerable en las islas Canarias, en las que se encuentran entre los ciento veinte y los trescientos cincuenta metros de profundidad, y se capturan utilizando nasas. Se distinguen por tener un caparazón y unos apéndices de color rojizo y una cola blanquecina en la que se perciben dos líneas rojas longitudinales y paralelas a cada lado, que en cierto modo recuerdan a los uniformes militares. Se comercializa fresco, refrigerado o congelado, y su tamaño hace que entren unos sesenta camarones soldado por kilo.

CANGREJO DE MAR. Es una especie bentónica que se desplaza con cierta facilidad andando por los fondos marinos de composición arenosa o de barro y de poca profundidad habituales en las zonas de aguas tranquilas, como las ensenadas y estuarios. En ocasiones, también se pueden encontrar cangrejos de mar en las playas. Su color es oscuro. Para su captura se utilizan preferentemente nasas.

CENTOLLA. Este crustáceo habita en fondos arenosos o de roca próximos a la costa y en profundidades cercanas a los cien metros, donde se alimenta de ciertos peces como el lenguado y de moluscos, erizos e incluso algas. Para defenderse durante la época de mudas suelen reunirse en grupos. Se capturan mediante nasas y trasmallos principalmente en los meses de diciembre a marzo. La mayor producción se da en las costas inglesas y francesas, si bien las más apreciadas por su sabor son las que se obtienen en las rías gallegas.

CHERNE. Conocido con este nombre en Canarias, en otras zonas del océano Atlántico lo

PESCADOS Y MARISCOS

llaman *cherná*. Guarda cierta similitud con el mero y habita en fondos de distinta naturaleza, en los que haya rocas que presentan oquedades o grietas. Su amplia boca indica que es una especie muy voraz. Se pesca a lo largo de todo el año mediante palangre de fondo.

CHIPIRÓN. Este cefalópodo es la misma especie que el calamar, aunque de tamaño más pequeño. Se captura mediante poteras.

CIGALA. Este crustáceo tiene su hábitat en los fondos arenosos y fangosos del océano Atlántico y el mar Mediterráneo, a profundidades próximas a los doscientos metros, donde se alimenta de moluscos y de cadáveres de peces. Para protegerse excava agujeros en el fondo, donde permanece salvo cuando sale para alimentarse. Se captura mediante artes de arrastre y, ocasionalmente, mediante nasas. Al igual que la centolla, actualmente la mayor producción de cigalas se da en las costas inglesas y francesas. Sin embargo, son más apreciadas por su sabor las que se obtienen en las rías gallegas.

CLÓCHINA. Es una variedad de mejillón que se cría en aguas de la ciudad de Valencia, por lo que se la conoce también como mejillón del Mediterráneo. Sus diferencias con el mejillón gallego radican tanto en su tamaño, que es más pequeño, como en su color, más anaranjado y menos rojizo que el del mejillón. Se recolectan en los meses de abril a septiembre.

CONGRIO. Es un pescado de roca que habita en agujeros y oquedades cercanos a la costa. Se pesca con palangre de fondo, o palangrillo. Es de tipo semigraso y se comercializan principalmente los ejemplares de buen tamaño.

CORVINA. Esta especie voraz, que se alimenta de peces, moluscos, crustáceos y gusanos, tiene su hábitat en los fondos arenosos y fangosos de las

aguas costeras y estuarios comprendidos desde el Mediterráneo hasta Cabo Verde, en África. Se desplaza con sus crías, a las que protege alojándolas en su boca en caso de peligro. La práctica habitual de pesca es mediante curricán, si bien en la actualidad se ha logrado su producción a través de acuicultura.

DORADA. Es una especie nerítica identificable por la franja dorada que se aprecia entre sus ojos. Se pesca durante todo el año utilizando, sobre todo, artes de enmalle y embolsamiento, aunque en la actualidad su mayor producción se da en acuicultura. Tiene valor comercial alto, si bien hay notables diferencias de precio entre la criada en acuicultura y la pescada en la mar.

ERIZO DE MAR. Es una especie de litoral que puede encontrarse en profundidades no superiores a los treinta metros en los huecos existentes en las rocas o en agujeros producidos por los propios erizos. Se alimentan de plancton, algas, caracoles y mejillones, y ellos, a su vez, sirven de alimento a los cangrejos, pájaros y, en ciertas latitudes, focas. Se capturan mediante buceo.

GALERA. Esta especie es característica del mar Mediterráneo y de las zonas costeras de los mares cálidos, en cuyos fondos limosos excavan agujeros en los que viven. Sus patas en forma de pinzas les facilitan atrapar a los pequeños peces y crustáceos de los que se alimentan. Se capturan mediante arrastre.

GAMBA ROJA. Conocida también como *alistado* o *rayado*, tiene su hábitat en el mar Mediterráneo y en algunas zonas del sur del Atlántico, en fondos fangosos situados entre los doscientos y los cuatrocientos metros de profundidad. Se captura utilizando artes de arrastre y es una especie apreciada y de alto precio que, cuando alcanza un tamaño algo mayor, se comercializa con el nombre de *gambón*.

GOLAYO. Es una especie de la familia de los tiburones que habita en los fondos fangosos y arenosos de toda la costa peninsular, donde recibe diferentes nombres; la denominación golayo es la utilizada en el norte de España y, particularmente, en Cantabria. Se alimenta de gambas y cefalópodos y su captura se realiza mediante artes de arrastre o de palangre de fondo. Su preparación en la cocina requiere quitar previamente su durísima piel.

LANGOSTA. Este crustáceo habita en fondos rocosos de profundidad moderada, en los que se alimenta de crustáceos, moluscos, algas y restos orgánicos y gusanos. Se desplazan por el fondo marino formando una fila en la que cada individuo toca con sus antenas la cola de la langosta que lo precede. Su captura se realiza mediante nasas o artes de enmalle. Actualmente, la producción de esta especie en las rías gallegas es muy pequeña, por lo que la mayor parte de las langostas que se consumen en España son importadas de Francia o del Reino Unido.

LENGUADO. En opinión de algunos profesionales de la pesca, es una de las especies estrella, junto con el rodaballo. Por su naturaleza demersal se pesca con artes de enmalle y de arrastre durante todo el año. Una variedad especialmente apreciada es el lenguado de estero, que se cría en los caños de las antiguas salinas del sur de España; las acciones necesarias para su captura reciben el nombre de «despesque.» Se comercializa congelado y fresco. Su textura y sabor hacen que sea un pescado muy apreciado y que su preparación sin muchos aditamentos sea la más recomendada.

LISA. Es una especie propia de las zonas costeras y fangosas en los mares templados que tiene la facultad de adaptarse a la diferente salinidad de las aguas. En España son conocidas y apreciadas las de la zona de Doñana. Es un pez omnívoro, que por alimentarse también de dese-

chos orgánicos ayuda a mantener el equilibrio ecológico de su entorno. A nivel mundial es una de las especies más consumidas en numerosos países y preparada de diferentes formas. Es recomendable su consumo pocos días después de su captura, para evitar que pierda su sabor natural por la prolongada refrigeración. En algunas zonas se las conoce, también, como mújol o *muxo*.

LORITO. Es una especie del mar Mediterráneo que se pesca desde el comienzo del verano hasta diciembre. Hay detalles de su aspecto, los ojos, que recuerdan al besugo, y otros, su color, que lo acercan al salmonete. Se pesca mediante anzuelo y, por ser una especie escasa, suele alcanzar un alto precio en el mercado.

LUBINA. Es una especie nerítica que se pesca durante todo el año, principalmente con artes de enmalle y de arrastre. Aunque, como la dorada, hoy en día su mayor producción se da en acuicultura. Posee gran valor comercial, con notables diferencias de precio entre la criada en acuicultura y la pescada en la mar.

MEJILLÓN. Este molusco bivalvo, en su versión salvaje o natural, vive y se desarrolla a poca profundidad. Utiliza los filamentos de su pie para adherirse a las rocas presentes en zonas afectadas por las mareas, que le aportan el fitoplancton y el zooplancton del que se alimenta. En algunas regiones europeas, como es el caso de Galicia, existe un cultivo del mejillón que se realiza mediante bateas fondeadas en las rías, en las que se obtiene una gran producción. Se captura durante todo el año.

MERLUZA. Es una especie demersal que se pesca durante todo el año, sobre todo con artes de arrastre de fondo y palangre. Extendida por gran parte de los caladeros del mundo, tiene un gran valor comercial, ya que su relación calidad/precio es inmejorable.

PESCADOS Y MARISCOS

MERO. Es una especie bentónica que vive en fondos rocosos de manera solitaria, sin formar nunca grandes cardúmenes. Se pesca durante todo el año, principalmente con artes de enmalle y palangre. Suelen ser ejemplares de buen tamaño y su carne es muy apreciada.

NAVAJA. Este molusco bivalvo vive enterrado en fondos marinos arenosos y de poca profundidad, en los que excava agujeros verticales por los que sube y baja para captar el plancton del que se alimenta. Según la profundidad, se capturan buceando a pulmón o, si la altura del agua es mínima, en las mismas playas, echando sal al lado de los agujeros, para provocar su salida al cabo de pocos segundos o introduciendo en ellos una vara de acero. Se comercializan frescas y en conserva.

ORTIGUILLA DE MAR. Se trata de una anémona marina, es decir, un animal, y no un alga como alguien pudiera pensar por su aspecto. Está cubierta de pequeños tentáculos con los que se fija fuertemente a las rocas de las costas y es movida por las olas. Su consumo se inició en la bahía de Cádiz en una época de la posguerra española en la que había una fuerte carencia de alimentos; con el tiempo evolucionó hasta ser hoy un marisco muy apreciado. Una vez capturadas conviene mantenerlas en un recipiente con agua de mar para evitar que se oxiden y pierdan sus propiedades; la congelación y el envasado al vacío no dan buenos resultados.

OSTRA. Este molusco bivalvo habita y se desarrolla en la franja infralitoral en la que permanece adosado a las rocas o bien protegido por los fondos de arena o de cascajo. La variedad más conocida tiene una valva cóncava, que utiliza para fijarse al medio en el que vive, y otra plana que hace las funciones de tapa protectora. Tiene una gran capacidad de aspiración y filtrado del agua del mar, cualidad que utiliza

para alimentarse del plancton vegetal y de las partículas orgánicas presentes en el agua. En diferentes variedades se encuentran en el Atlántico, el Mediterráneo y el mar Negro, y en algunos lugares, como Galicia, son cultivadas en bateas y playas. Es uno de los mariscos más apreciados y, habitualmente, se consumen frescas y crudas.

PERCEBE. Estos crustáceos marinos viven y se desarrollan formando grupos que se adhieren a las rocas en zonas donde el mar rompe con violencia, aportándoles la cantidad necesaria de fitoplancton del que se alimentan. Su intenso sabor a mar y el riesgo que supone su captura hacen que sea uno de los mariscos más apreciados y cotizados. Para desprenderlos de las rocas es necesario utilizar una rasqueta.

PEZ ESPADA. Especie que se pesca durante todo el año, sobre todo en aguas templadas con aparejos de palangre. Es un pescado de gran tamaño y de costumbres pelágicas, y de gran valor comercial.

PULPO. Este cefalópodo habita en fondos litorales cuyas profundidades no superan los doscientos metros y en los que hay rocas o piedras entre las que puede esconderse. Es una especie que actúa durante la noche, desplazándose para cazar mediante una propulsión por chorro de agua y protegiéndose de las amenazas con un chorro de tinta. Se alimenta de pequeños crustáceos como cangrejos, de bivalvos, peces y hasta de carroña. Para su captura se utilizan nasas con cebo. Son especialmente sabrosos los que se capturan en el noroeste de España y en el banco canario-sahariano.

QUISQUILLA. Este crustáceo de aspecto similar a las gambas puede distinguirse porque carece del pico alargado propio de estas. Es posible encontrarlas en zonas templadas ricas en nutrientes de todo tipo, ya que es una especie

omnívora, en las que haya fondos rocosos. Las que habitan en aguas menos profundas suelen ser capturadas mediante nasas; para capturar las que viven a mayor profundidad se utilizan artes de arrastre.

RAPE. Es una especie de fondo que se pesca durante todo el año, principalmente con artes de arrastre de fondo y con artes fijas llamados «rascos.» Aunque existen muchas especies de este pescado, la más apreciada en cocina es el rape negro, que mayoritariamente se pesca en el caladero del Gran Sol. Se cocina de muchas maneras, pero cocido en *caldeirada* es exquisito.

RAYA. Especie que se pesca durante todo el año, en aguas frías con artes de arrastre de fondo y enmalle. De este pescado hay muchas especies, pero las que se comercializan para el consumo humano son muy escasas. En la cocina es un pescado apreciado; se comen las alas y se desecha el resto. Antiguamente, en Galicia se decía «*por moi mal que che vaia non comas raia*». Este dicho, cuyo origen algunos sitúan en Cantabria, parece estar fundado en las pobres cualidades culinarias que antaño se atribuían a este pez, lo que contrasta con la creciente valoración que ha alcanzado en los últimos tiempos.

RODABALLO. En opinión de algunos profesionales de la pesca, es una de las especies estrella, junto con el lenguado. Se pesca todo el año con artes de enmalle y embolsamiento. Se comercializa congelado y fresco. Hoy en día, el rodaballo salvaje es un pescado de gran valor culinario, por los pocos ejemplares que se capturan. Se producen muchas toneladas en cautividad, con acuicultura.

SALMÓN. Se pesca durante todo el año en aguas de temperaturas frías, principalmente con aparejos de anzuelo y en menor medida con artes de enmalle. Es un pescado con una

textura, color y sabor muy característicos. Se comercializa fresco, congelado y ahumado, y también se producen muchas toneladas al año en acuicultura.

SALMONETE. Se pesca durante todo el año, con artes de enmalle y de arrastre. Se diferencia mucho el pescado en roca del de arena o fango; es más sabroso el primero. Se comercializa fresco y congelado, pero es una especie que tiene poca producción, por lo que es muy valorada. Aunque es muy espinoso, por su especial sabor resulta apreciado en la cocina.

SARDINA. Especie de temporada, se pesca cuando se acerca a las costas, sobre todo en primavera-verano. Para su captura se utilizan redes de cerco y, en Galicia, un arte de enmalle a la deriva llamado *xeito*. Se comercializa prácticamente en su totalidad en fresco y es un producto muy apreciado en la cocina, en parte debido a la estacionalidad. Suele «estar en comida», como se dice en el ambiente de la mar, «*cando molla o pan*», es decir, cuando tiene esa grasilla que la hace especialmente sabrosa. La preparación estrella es a la brasa, donde resulta exquisita.

SEPIA. Se trata de un cefalópodo decápodo que habita en zonas próximas a la costa, en profundidades inferiores a los ciento cincuenta metros con fondos de arena o limo en los que pueda enterrarse parcialmente. Según las zonas se lo conoce también como *jibia* o *choco*; el nombre de *sepia* procede del color de la tinta que expulsa para protegerse en caso de amenaza. Se alimenta de peces, moluscos y crustáceos y se captura con artes de enmalle, nasas y poteras de agujas.

SEPIETA. Este cefalópodo, característico de la Comunidad Valenciana (donde también es llamado *sepionet*), guarda grandes semejanzas con la sepia, tanto en su forma como en su sabor; se diferencia de ella en el tamaño.



