



cepesca

Confederación Española de Pesca
INVERTIMOS EN LA PESCA SOSTENIBLE

c/ Velázquez, 41 - 4º C
28001 Madrid
Telf.: +34 91 432 34 89
Fax: +34 91 435 52 01
www.cepesca.es



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO

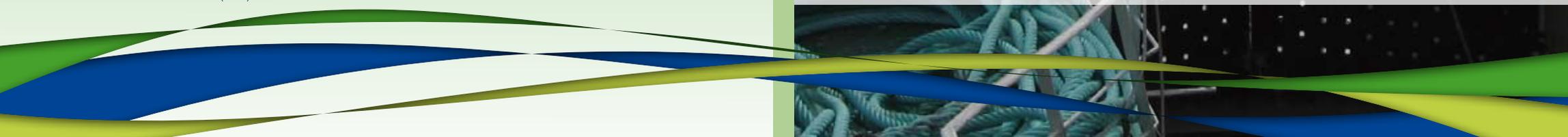
FR4M

2



Sostenibilidad Flota a Flota

ARRASTRE DE ALTURA





SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA



PROYECTO COFINANCIADO POR:

- FROM
- FONDO EUROPEO DE LA PESCA (FEP)

PROMOVIDO POR:

- CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PESCA (CEPESCA)

REALIZADO POR:

- CEPESCA
- PALOMA SÁNCHEZ (OUTCLASS COYCO, S.L.)

CON LA COLABORACIÓN DE:

- FONDOPE.S. Secretaría General del Mar
- Grupo Balfegó
- ORPAGU (Organización de Palangreros Guardeses)
- ARVI (Cooperativa de Armadores de Vigo)
- ANAMAR (Asociación Nacional de Buques Congeladores de Pesca de Marisco)
- FAAPE (Federación Andaluza de Asociaciones Pesqueras)
- ANACEF (Asociación Nacional Congeladores de Cefalópodos)
- Asociación de Armadores de Buques de Pesca de Marín
- Pesquera Rodríguez, S.A.
- OPAGAC (Organización de Productores Asociados de Grandes Atuneros Congeladores)
- PTEPA (Plataforma Tecnológica Española de la Pesca y la Acuicultura)
- ANMAPE (Asociación Nacional de Mayoristas de Pescados de Mercas)
- Alberto Moya. Restaurante el Bogabante de Almirante
- www.afuegolento.com
- Organización de Productores Pesqueros de Almadrabas
- Fondo Documental DG-MARE UE



Esta colección de libros está dedicada a todas aquellas personas que trabajan cada día para traernos los mejores productos del mar, a aquéllos que se esfuerzan por garantizar la sostenibilidad de la pesca y a todos los que han demostrado su interés al tener estos ejemplares abiertos en sus manos.

A todos, MUCHAS GRACIAS.



SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA ARRASTRE DE ALTURA



ÍNDICE

7

PRESENTACIÓN	08
ARRASTRE DE ALTURA	12
DEL MAR A LA MESA	22
NUESTRA COCINA	36
BIBLIOGRAFÍA	42



SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA PRESENTACIÓN

La colección “*Sostenibilidad flota a flota*” tiene como objetivo mostrar al conjunto de la sociedad la realidad del sector pesquero, un sector primario que trasciende su función de mera actividad económica productora de alimentos, ya que contribuye a la fijación de población en importantes áreas rurales costeras altamente dependientes de la pesca, en las que su peso llega a generar el 10% del PIB de estas regiones.

Hablamos de un sector español compuesto por 11.000 buques operativos que traen al mercado unas 865.000 toneladas de pescado al año, dos tercios del consumo interno de productos pesqueros, da empleo directo a 51.000 tripulantes y de forma indirecta genera en torno a los 160.000 puestos de trabajo.

La pesca está gestionada por una de las pocas políticas realmente comunitarias, asentada en el principio de sostenibilidad, en el más amplio sentido de la palabra, es decir, medioambiental, económica, social y cultural. Se financia con el Fondo Europeo de la Pesca para cumplir con esta filosofía y con los principios y modelos productivos, de calidad, seguridad alimentaria y trazabilidad, que demanda la sociedad europea actual.

En este contexto, el sector pesquero tiene que ser capaz de dar a conocer su actividad y quitarle el peso de los prejuicios que lastran la pesca, poniendo en valor su absoluto respeto por los recursos marinos, el medio ambiente, el empleo, la tradición, la cultura marinera y sobre todo, por los consumidores. Sólo así podrá legitimarse ante la sociedad como un proveedor de alimentos sanos, nutritivos y de calidad, obtenidos de forma responsable y sostenible y con una total garantía de seguridad alimentaria.

De esta manera, la flota podrá diferenciar su producto, obtener el reconocimiento merecido de la sociedad europea e internacional y contribuir a justificar los apoyos económicos que recibe de las instituciones comunitarias, en el marco de un comercio cada vez más globalizado.

“**Sostenibilidad flota a flota**” analiza el arrastre de bajura y de altura, el palangre, el cerco y los artes menores, explicando qué artes y/o modalidad de pesca utilizan, las especies objetivo, cómo se pesca, quién, dónde, cuándo o cuánto y da a conocer el recorrido que hace el pescado desde que entra a bordo hasta que se desembarca en puerto y llega

a la mesa. Además, integra consejos de conservación, manipulado y cocinado, para hacer más fácil el consumo de los productos de la pesca.

En este libro nos introduciremos en la **pesca de arrastre**, la más habitual en las flotas pesqueras de todo el mundo. Una flota que, en el caso español y pese a ser de las más modernas, ha sufrido importantes reconversiones y disminuciones en los últimos años, pasando de las más de 600 unidades a los apenas 200 buques arrastreros de altura operativos.

A pesar de ser un arte con mala fama, el arrastre no genera ningún problema en los fondos de fango o limo y puede ser positivo en dosis adecuadas por su efecto arado, ya que remueve la materia orgánica.

Para que sirva de ejemplo, podemos observar cómo, en aquellas profundidades en las que apenas llega la luz solar, produce un efecto beneficioso, descubriendo larvas, gusanos o pequeños crustáceos que sirven de alimento a otras especies comerciales y que podrían quedar solapadas por efecto de las corrientes o la sedimentación de los aportes terrestres.

A pesar de que cada vez son menos las cuotas a repartir y de que se van cerrando caladeros, la **flota arrastrera de altura** nos acerca a puertos especies tan selectas como la sepia o pota, el camarón, el langostino, la merluza y otras demersales o de fondo como el rape, el fletán, el bacalao, el gallo o la cigala, que tan apreciadas son tanto desde el punto de vista gastronómico como nutricional.



SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA ARRASTRE DE ALTURA

La pesca con artes de arrastre es una de las más extendidas, tanto a nivel internacional como en el caladero nacional. Aproximadamente un 40% de las capturas mundiales se realizan mediante el arrastre de fondo u otras artes que entran en contacto con el fondo oceánico.

Son artes de tipo activo, que trabajan remolcados por una o dos embarcaciones. Entre ellos se conocen los llamados “bou”, “baka” y “pareja” que navegan a una velocidad de entre 2 y 5 nudos, aunque se adaptan a la velocidad de escape de la especie que se persigue.

Consiste básicamente en un gran saco de malla con forma de embudo, dividido en dos mitades. El tamaño de la malla va decreciendo desde la boca de la red hasta el copo, que es por donde se



cierra el embudo para acumular las capturas. De cada una de las alas de la red salen unos cables y unas “puertas” o divergentes, que mantienen la boca de la red abierta mientras es remolcada por el barco pesquero.

La forma de saco o calcetín de la red tiene un efecto de succión que atrapa a los peces que nadan por delante de la boca. Como los peces de fondo no se precian por ser grandes nadadores, son fácilmente capturados, ya que sólo podrían escapar si nadasen a más de 4 nudos de velocidad (unos 7,5 kilómetros por hora).

Para largar la red, que suele oscilar entre los 100 y los 300 metros, se cala el aparejo desde la rampa de popa. La mayoría de los arrastreros nacionales sacan la red por la popa y de ahí que sean fácilmente identificables por el pórtico que soporta la maniobra y que es fundamental para el izado de la misma, aunque también podemos encontrarnos arrastreros que calan el aparejo por el costado.

Los fondos donde trabajan las flotas de arrastre suponen una porción relativamente pequeña del océano. En general son áreas seleccionadas, que

Los grandes buques arrastreros congeladores llegan a medir hasta 80 metros de eslora.



han sido altamente productivas durante décadas y lo seguirán siendo si se controla adecuadamente el esfuerzo pesquero sobre las mismas.

Las especies son seleccionadas y evisceradas a bordo de los buques factoría.

Se trata mayoritariamente de labores repetitivas sobre fondos generalmente de limo, arena o grava ya colonizados y con un muy reducido valor ecológico a proteger, que podrían ser el equivalente a las tierras dedicadas a labores agrícolas en



La mayoría de los arrastreros españoles calan la red por la popa.



superficie, para las que a nadie se le ocurriría exigir que vuelvan a su estado original. Hay que considerar que hablamos de profundidades de entre 800 y 1.200 metros y que no se pueden desplegar artes de arrastre sobre taludes con una inclinación superior a los 20 grados.

La modalidad de arrastre de altura dirige su actividad a especies demersales o de fondo, actuando en aguas de la Unión Europea, aguas de terceros países y en aguas de alta mar.

Los grandes arrastreros-congeladores que faenan en caladeros muy alejados de las aguas españolas y que dependen de los acuerdos alcanzados con terceros países.

La flota arrastrero-congeladora se dirige a distintas especies de peces, crustáceos y moluscos según los diferentes caladeros internacionales. Así, se podrían destacar las pesquerías de peces planos en el Atlántico noroeste, como fletán negro y rayas; de gallineta, bacalao y camarón, en el





Atlántico nordeste; de cefalópodos, pulpo y sepia y marisco en el Atlántico centro-oriental, sobre todo en Mauritania o Guinea Bissau.

Por otro lado, habría que destacar la existencia de la flota bacaladera –de gran tradición– que suele arrastrar en pareja y dirigir su actividad al bacalao y especies afines, para su conservación mediante la sal, en los caladeros del Atlántico Noroeste y Nordeste (Ártico) o para congelación en grandes buques factoría.

Hoy apenas contamos con ocho unidades operativas dirigidas a esta especie que, después de

diez años de ausencia en Terranova, han vuelto a pescar unas 800 toneladas de bacalao, que empezó siendo comida de pobres y que hoy es un auténtico manjar.

Estos barcos, tanto los bacaladeros como los cefalopoderos y marisqueros, son buques grandes de hasta 80 metros de eslora, que realizan mareas largas que oscilan entre los 15 días de los merlujeros al fresco que bajan a Mauritania a por el pescado más consumido, y los cuatro meses que pasa la flota bacaladera y arrastrero-congeladora en aguas del norte, pasando por los 45 días de la flota marisquera y cefalopodera.

La flota arrastrera realiza mareas largas de entre 45 días y 4 meses.



ARRASTRE DE ALTURA DEL MAR, A LA MESA

SEPIA, CHOCO O JIBIA

La sepia común es un cefalópodo, de unos 20 centímetros de largo, que habita en fondos costeros con presencia abundante de algas. Su cuerpo es oval, de color gris-beige, con reflejos malvas. Una curiosidad de esta especie es que los machos cuando están en celo presentan una coloración rayada llamativa en forma de cebra. Es ligeramente aplanado y la cabeza está provista de 10 tentáculos o patas irregulares, de los que dos son especialmente largos. El cuerpo, casi rodeado por completo de aletas, presenta en su interior una parte dura o concha de naturaleza calcárea y en forma de quilla. Al igual que otros cefalópodos cuenta con una bolsa de tinta.

Se trata de un cefalópodo muy camaleónico, que llega a adquirir tonalidades fosforescentes para



atraer a sus presas y se mimetiza con facilidad en el entorno, adoptando distintas coloraciones. Habita normalmente sobre fondos arenosos con algas abundantes próximos a la costa, a profundidades que oscilan entre los 100 y los 200 metros.

La sepia se distribuye abundantemente tanto en el Mediterráneo como en el Atlántico oriental, desde el sur de Noruega hasta Mauritania y Senegal, y hay gran cantidad junto a las costas del Archipiélago Canario.

Las capturas se dan a lo largo de todo el año, aunque en las costas ibéricas se pesca fundamentalmente entre octubre y marzo. Los artes más empleados para su pesca son artesanales mediante: trasmallos, nasas y poteras y semi-industriales: en grandes buques arrastreros congeladores.

Contiene similares propiedades nutritivas que el pescado: aporte de proteínas y un adecuado cál-

culo de grasas. Su carne aporta tan sólo unas 77 calorías por cada 100 gramos, un 16% de proteínas y menos del 1% de grasa. Respecto a su contenido en vitaminas, destacan la B3 y la B12. En minerales, los más abundantes son el fósforo, el potasio y el magnesio. El yodo que se puede encontrar abundantemente en este alimento es beneficioso para nuestro metabolismo, regulando nuestro nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células. Además, el yodo de la sepia ayuda a cuidarnos por dentro, regulando nuestro colesterol y fortaleciendo el cabello, la piel y las uñas.

SEPIA: VALOR NUTRICIONAL		
PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
16,10	0,85	77,00



LANGOSTINO

Es un crustáceo de 10 patas, de caparazón semi-duro y de coloración variada. Las hembras son amarillo-verdosas o gris amarillento y los machos, rosados con vetas marronadas. Habita en los fondos arenosos característicos de las zonas costeras y deltaicas de todas las aguas intertropicales de mares templados, como el Mediterráneo. Es muy abundante en las desembocaduras de los ríos, ya que soporta con facilidad los cambios de salinidad del agua.

Su longitud es de entre 8 y 14 centímetros, algo más las hembras que suelen medir unos 17 cms.

Como otras especies de fondos someros, el langostino es activo de noche y se entierra en la arena durante el día. Este comportamiento condiciona la actividad pesquera, especialmente la artesanal, que cala los trasmallos al atardecer y los levanta al alba.

Además de con trasmallos, el langostino se captura con una flota arrastrera, algo más industrializada, que lo pesca al fresco en las costas ibéricas cerca del Delta del Ebro en el Mediterráneo y en el Golfo de Cádiz, bajo la influencia de los ríos Guadiana y Guadalquivir.

En el resto de los mares cálidos encontramos gran variedad de subespecies de langostino como el tigre, el rosado, el del Caribe, el jumbo o el chino. La mayor parte de ellos de ellos, proceden de la pesca extractiva de la flota arrastrera y los podemos encontrar en el mercado ya congelados. El principal consumidor de langostinos del mundo es Japón.



Muchos de los langostinos que encontramos en el mercado se comercializan congelados.

El marisco es un alimento muy importante en la nutrición, ya que es rico en proteínas, vitaminas y minerales. Y lo mejor de todo es que apenas tiene aporte calórico y contiene muy poca grasa, así que es ideal para dietas. Este tipo de alimento es excelente proveedor de minerales tales como hierro, fósforo, cinc, potasio y yodo, además de tener importantes cantidades de vitamina A y B.

LANGOSTINO: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
22,65	0,95	100,33



CAMARÓN O QUISQUILLA

Con un sabor más dulzón que la gamba y carne dura, el camarón o quisquilla constituye un importante recurso comercial para las flotas semi industriales del Mediterráneo, donde se captura con artes de arrastre de fondo y nasas como una especie asociada a otras pesquerías –la de la merluza y la cigala o la gamba roja– que suele hallarse concentrada en la cercanía de afloramientos rocosos y cañones submarinos.

Su distribución geográfica comprende el Atlántico Oriental entre Angola y la Península Ibérica y el Mediterráneo.

Una de sus principales características es que las hembras suelen llevar hasta 1.000 o 2.000 huevos, de un color azul marino, entre sus patas durante gran parte del año. Su periodo de reproducción está centrado en primavera y especialmente en verano.

CAMARÓN: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
23,90	1,70	115,00

RAPE BLANCO Y NEGRO

Este pescado también es conocido con el nombre de sapo o pejesapo. Se distribuye a lo largo de las costas europeas y también en las de América del Norte, llega a nuestros puertos capturado con artes de arrastre de fondo, ya que habita en los fondos arenosos o fangosos del océano, entre los 20 y los 300 metros de profundidad.

Presenta una curiosa forma característica, con un cuerpo aplastado, de cabeza grande plana y ancha con una gran boca semicircular y una mandíbula superior sobresaliente. Se arrastra por el fondo semicubierto de arena mediante el movimiento de sus aletas pectorales para poder buscar alimento. Se alimenta de merluzas, brótolas, potas y gambas, a los que engaña con sus cañas, dos apéndices que sobresalen en la parte superior de su cabeza.

Lo encontraremos a buen precio en abril y mayo, tanto el rape común o blanco (*Lophius piscatorius*) –que es la especie más fácil de encontrar en nuestro país, ya que habita en aguas del Atlántico, así como en las de los mares Negro y Mediterráneo y que puede alcanzar los 2 metros de longitud–, como el negro (*Lophius Budegasa*), algo más pequeño.

RAPE: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
15,95	1,10	75,00



El rape suele alcanzar una longitud de 1,5 metros y su peso puede llegar a ser de unos 40 kilos. Este pescado blanco contiene proteínas de alto valor biológico y su contenido de grasa es de 2 gramos por cada 100 gramos de porción comestible.

La carne del rape es quizá de las mejores de todos nuestros pescados y mariscos, de fuerte consistencia, finura de fibras y atractivo color blanco. Las posibilidades culinarias son infinitas, a la plancha, rebozado y frito, al horno, en guisos marineros calderetas sopas y arroces y alangostado, ya que su carne una vez cocida y refrigerada adquiere una textura próxima a la de la cola de la langosta.

Por su extraño aspecto, el rape es capaz de camuflarse en el entorno hasta hacerse invisible, bien sea en las costas o en profundidades cercanas a los mil metros.



BACALAO

El bacalao es uno de los pescados más consumidos en Europa y uno de los más conocidos en todo el mundo. Es apreciado no sólo por la calidad de su carne, sino por el aceite que se obtiene de su hígado. El aceite de hígado de bacalao es una de las fuentes más importantes de vitaminas A, D y E. Se suele utilizar como complemento de la dieta en caso de estos carenciales de estos nutrientes.

Los pescadores primitivos comprobaron que el bacalao se salaba y se secaba muy bien y no se estropeaba tanto como otros pescados. Por ello, el bacalao se ha conservado de forma tradicional en salazón.

Esta forma de conservación permitía consumir pescado en aquellas poblaciones alejadas de los puertos costeros, a un precio económico, de ahí que se convirtiera en un alimento muy consumido.

El bacalao es una especie propia de mares fríos y establece su hábitat a profundidades de 500 a 600 metros, aunque es común que nade a unos 150 ó 200 metros.

Se localiza principalmente en el Atlántico Norte, desde Carolina del Norte hasta Groenlandia y desde el golfo de Vizcaya hasta el Canal de la Mancha, así como en el mar del Norte y el Báltico. Los mayores caladeros de bacalao del mundo se encuentran en el mar de Barents, cerca del Ártico.

El bacalao de temporada es el que se pesca principalmente con arrastre de fondo, desde finales del otoño hasta la primavera, aunque el consumidor dispone durante todo el año de bacalao salado, desecado, ahumado o congelado.



El bacalao se comercializa en salazón desde hace cientos de años.

Los arrastreros bacaladeros trabajan en parejas y de ahí que se les denomine *bous* –como si de una pareja de bueyes tirando de un arado se tratara– y fueron los españoles los pioneros en esta pesquería a motor en el caladero de Terranova allá por 1920.

El bacalao es un pescado de tamaño medio. Suele medir entre 50 y 80 cm. de longitud y pesar de 40 a 45 kilos, si bien hay ejemplares que llegan a pesar hasta 90 kilos y a medir 1,8 metros de longitud. En el mar del Norte fijan como talla mínima de captura las piezas de 30 cm, mientras que en el Cantábrico la talla mínima es de 35 cm.

Es omnívoro y se alimenta de zooplancton, gusanos, moluscos y crustáceos. Los ejemplares adultos comen también peces pequeños, sobre todo arenques.

Pescado blanco con la carne magra, delicada y consistente es muy apreciado. Se desembarca

principalmente congelado, eviscerado y en filetes, y salado. Se adquiere entero, en lomos, troceado, etc. Las huevas y el hígado también tienen valor comercial. Por otro lado, del bacalao se obtienen derivados como harina y aceite de hígado.

El bacalao posee un bajo contenido en grasa. Almacena sus reservas de grasa preferentemente en el hígado, empleado para la fabricación de aceite de pescado. Su carne es rica en proteínas de alto valor biológico y además posee una amplia variedad de vitaminas y minerales.

BACALAO: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
17,35	1,13	82,00





ARRASTRE DE FONDO NUESTRA COCINA

INGREDIENTES :

Para el bacalao:

- 4 lomos de bacalao Giraldo de 200 gr cada uno

Para el aceite aromatizado del bacalao:

- 500 ml de aceite de oliva^o4
- 2 dientes de ajo
- 3 shitakes deshidratados
- Media rama de lemon gras

Para el caldo de bacalao:

- 500 gr de huesos de bacalao desalado
- 300 gr de pieles de bacalao desaladas
- 2 litros de agua mineral

Para los pil – piles:

- 1 cabeza de ajos
- 600 ml aceite girasol

BACALAO CON DÚO DE PIL-PILES, PÉTALOS DE TOMATE Y PANCETA CONFITADA

PREPARACIÓN:

Para el aceite aromatizado del bacalao: Meter todos los ingredientes en una bolsa de vacío y cocinar una hora a 60 grados.

Para el caldo de bacalao: Llevar al fuego las pieles y huesos de bacalao cubiertos del agua y cuando rompa el hervor, espumar y colar.

Para los pil–piles: Pelar los ajos y laminarlos, añadirles el aceite de girasol y oliva y llevar al fuego, cuando alcance una temperatura de 140 grados, retirar, dejar reposar hasta que baje a 60 grados y colar. Templar el caldo de bacalao reducido, echar en un bol e incorporar en hilo el aceite y emulsionar. Una vez conseguida la textura del pil–pil deseada, rectificar de sal.

- 300 ml aceite de oliva o'4

- 2 l caldo de bacalao, reducido a 200 ml

- 1 manojo de cebollino

- 1 manojo de perejil

Para los pétalos de tomate:

- 6 tomates rama

- 1 diente de ajo

- Sal

- Azúcar

- Aceite de oliva o'4

- 6 ramitas de tomillo

Para la panceta confitada:

- Un trozo de panceta de cerdo fresca de la parte ancha

- 500 gr de sal gorda

- 100 gr de azúcar

- 100 gr de pimentón dulce

- Aceite de oliva

Para el aceite de olivas negras:

- 100 ml de aceite de oliva virgen arbequina

- 40 gr de pasta de olivas negras

Otros ingredientes:

- Germinados Sakura mix

INGREDIENTES:

Para el ajoblanco:

- 75 grs de almendra blanca

- 60 grs de pan del día anterior

- 25 grs de vinagre de jerez

- 100 grs de aceite de oliva

- 1 diente de ajo

- 4 dl de agua

Separar en dos partes y a una, añadir un puré de cebollino y perejil, previamente escaldados.

Para los pétalos de tomate: Escaldar los tomates, pelar, cortar y despepitado. Repartir por encima ajo laminado, tomillo fresco, sal y azúcar, cubrir con aceite de oliva y meter en el horno 15 minutos a 95 grados.

Para la panceta confitada: Mezclar el azúcar, con la sal y el pimentón y con esta mezcla marinar una hora la panceta. Lavar, secar y envasar al vacío con aceite de oliva y meter en la roner 12 horas a 60 grados.

Para el bacalao: Llevar el aceite aromatizado a 60 grados y volcar sobre el bacalao, dejar 1 hora y envasar al vacío con su aceite, y cocinar en la roner 6 minutos a 65 grados

Para el aceite de olivas negras: Mezclar el aceite con la pasta de aceitunas y reservar

Presentación: Hacer dos lagrimas con los pil-piles. Colocar 4 pétalos de tomate. Apoyar el bacalao en los tomates, poner 3 dados de panceta sellada en la sartén, hacer hilos finos con el aceite de aceitunas y terminar decorando con los germinados.

BOMBÓN DE LANGOSTINO CON TODA SU ESENCIA

PREPARACIÓN:

Ajoblanco: Triturar las almendras, el ajo, el vinagre y el pan, con la sal y el agua. Añadir el aceite de oliva a chorro fino. Colar. Retirar 1/3 y calentar para disolver las hojas de gelatina previamente hidratadas en agua. Añadir el resto y verter en un tupper para que enfrié y gelatinice.



Langostinos: Pelar los langostinos quitando el cordón estomacal. Colocar entre dos papeles vegetales tapándolo con film y aplastar cuidadosamente hasta dejarlo bien fino. Congelar.

Bombón: Con un sacabocados hacer bolas de ajo blanco de unos 15 grs. aproximadamente. Cortar todavía congelado el langostino con un aro de 7 cms. de diámetro Colocar el langostino encima del ajo blanco y dejar que vaya descongelando.

Calentar el aceite de oliva con los ajos hasta que estén dorados y retirar. Cuando el aceite este a unos 60° verter un poco por encima de los langostinos.

- Gelatina en hojas (2 grs por dl después de triturar los ingredientes y pasar por el chino)

Para el langostino:

- 3 langostinos por ración

Para el bombón:

- 1 dl de aceite de oliva

- 3 dientes de ajo

- Gelatina de ajo blanco (Elaboración anterior)

- Langostinos (Elaboración anterior)

Para el gel de uva y cereza:

- 150 grs de uva negra

- 50 grs de cerezas

- 0,4 grs de goma xantana

Para la esencia de langostinos:

- 10 cabezas de langostinos

- 1 cucharada de aceite de oliva.

- 1 dl de agua

Para el polvo de setas:

- Trompetas de la muerte secas

Además:

- 3 cerezas por persona

- 5 almendras blancas por persona

- Flor de cebollino

- 2 hojas de ostra por persona

- Germinados de amaranto

- Pensamientos

- Caléndulas

- Flor de borraja

Gel de uva negra y cereza: Retirar el hueso a las cerezas y triturar con las uvas. Colar prensando para obtener el líquido. Emulsionar en frío con la goma Xantana. Guardar en frío.

Esencia de langostinos: Saltear las cabezas con el aceite de oliva y desglasar con un poco del agua. Triturar y colar con un filtro. Emulsionar con un poco de aceite de oliva.

Polvo de setas: Triturar las setas y pasar por un colador fino para obtener un polvo fino.

Para presentarlo: Colocar en el centro del plato una cucharada de gel de uva y cereza. Alrededor los bombones de langostinos. Encima de cada bombón, nappar con un poco de su esencia y un poco de polvo de trompetas. Colocar de forma armoniosa, las cerezas, las almendras, las flores y terminar con unos copos de sal maldon encima de cada bombón.

PATATAS CON SEPIA

PREPARACIÓN:

Quitamos la membrana que tiene la sepia en el dorso. Se trocean sepia, pimientos, ajos y cebolla. Se pone la sepia con un poco de aceite ya caliente en una cacerola y se rehoga hasta que cambie a color hueso. Entonces se añaden la cebolla, los ajos y el pimiento, se sazona y se continua rehogando unos diez minutos más. Después se añade el tomate y la hoja de laurel y se deja durante diez minutos más.

Se incorpora la patata troceada, pero habiéndola roto con el cuchillo para que suelte mejor el almidón. Se rehoga durante unos minutos y se añade el pimen-

tón. Se cubren las patatas con agua y se dejan cocer durante veinte minutos. Se corrige de sal y si queda muy claro el caldo se pueden sacar unas patatas, se machacan y se añaden al guiso para espesarlo.

Se deja reposar unos minutos y se sirven en un plato hondo espolvoreando con perejil.

Presentación: En un plato hondo adornadas con un poco de perejil.





BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Secretaría General del Mar (2008) *La Riqueza de Nuestros Mares: especies de interés para el sector pesquero español.*
- FROM (2010) *Este es nuestro libro del Pescado. Canarias.*
- FROM (2010) *Este es nuestro libro del Pescado. Golfo de Cádiz.*
- FROM (2010) *Este es nuestro libro del Pescado. Cantábrico Noroeste.*
- FROM (2010) *Este es nuestro libro del Pescado. Mediterráneo.*
- Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación. Secretaria General de Pesca Marítima. Artes y Aparejos Tecnología Pesquera.
- Fundación para la prevención de Riesgos Laborales. Anamar, Anamer, CCOO y UGT (2009). *Análisis de la Siniestralidad en el arte de arrastre en la pesca de altura y gran altura. Guía de Procedimientos de Actuaciones Preventivas.*
- FROM (2005) *Manual Práctico sobre pescados y mariscos frescos. Identificación correcta. Preparación antes de cocinar. Valores nutricionales.*
- Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Secretaría General del Mar (2008). *Guía de Especies Marinas desembarcadas en Puertos Españoles.*

