



## **COMAMOSLOS JUSTOS**

***Pescados para el paladar y pescados que hemos de dejar en el mar***

***Miniguía para combinar placer y responsabilidad***

### **Eres tú quien elige**

*Hace tiempo ya que Slow Food se dedica a la promoción de los medios conscientes, si bien siempre placenteros, de comer, porque de ello dependen también la calidad de nuestra vida y la salud del planeta. Hoy hemos de dedicar una atención especial al mundo íctico, visto que las condiciones de los mares y de las diversas especies de peces son particularmente críticas. Con esta guía pretendemos dar algunas indicaciones sobre cómo modificar nuestros hábitos de compra y consumo para contribuir así a una inversión del presente rumbo.*

### ***¡Nosotros consumidores podemos establecer la diferencia!***

*Proponemos aplicar la justa atención a la lista tradicional de la compra reflexionando sobre nuestras opciones, y conjugar nuestro placer con una mayor responsabilidad en las compras, conscientes del poder que como consumidores tenemos para condicionar el mercado de la alimentación. El alcance de nuestras decisiones no se limita al momento de la compra, sino que afecta también a aquellas otras que tomamos, por ejemplo, en un restaurante o en el comedor colectivo.*

***¡Buena lectura, buena compra y buen apetito!***

## **A. Prepararse para la compra**

### **4 PASOS:**

1. *Individualizar un pescadero*
2. *Escoger pescados de temporada y locales*
3. *Buscar la talla justa*
4. *Gastar menos*

#### **1. Individualizar un pescadero**

*El primer paso para confeccionar la lista de la compra es escoger un buen pescadero, asegurándonos de que esté preparado y en disposición de suministrar toda la información necesaria.*

*Según las leyes europeas esas indicaciones deben estar presentes sobre una etiqueta y por tanto tienes derecho a conocerlas:*

- *¿cuál es el nombre de este pescado?*
- *¿de dónde llega?*
- *¿ha sido pescado o es de criadero?*
- *¿cómo ha sido pescado o criado?*

*¡Fuera cortedades y vergüenzas, a quien trabaja le gusta tener clientes curiosos e interesados!*



**Hé aquí alguna otra pregunta a plantear al pescadero:**

### **PESCADOS DE CICLO VITAL BREVE**

**¿Cuáles especies crecen más rápidamente y cuáles necesitan de muchos años para alcanzar la edad adulta?**

*¡Hemos de preferir siempre pescados de ciclo vital breve para no liquidar con una compra decenios de vida! Además, los peces más grandes y longevos acumulan mayor cantidad de las sustancias tóxicas presentes en nuestros mares.*

### **ESPECIES EN PELIGRO**

**¿Está en peligro la población del pescado que deseamos comprar?**

*Es oportuno informarse siempre antes de contribuir a su extinción.*

### **UN ESCUALO EN EL PLATO**

**¿Pero este pescado es un escualo?**

*Cuando lo compramos se llama cazón, lija, mielga, galludo, marrajo, ¿pero sabemos que se trata de carne de escualo? Decenas de millones de escualos son asesinados cada año, e Italia se halla entre los mayores consumidores del mundo. Eliminar de la cadena alimentaria a estos importantes predadores puede turbar el equilibrio de todo el ecosistema marino*

### **CRIANZA INTENSIVA**

**¿La crianza es intensiva?**

*La concentración de muchos peces en espacios limitados empeora su salud y por eso son tratados preventivamente con antibióticos. Además, en la crianza intensiva las deyecciones de los peces y los piensos cambian el estado químico del agua y dañan los ecosistemas circunstantes.*

### **HERBÍVOROS Y CARNÍVOROS**

**¿Cuáles peces son herbívoros y cuáles carnívoros?**

*En los criaderos se utiliza mucho pescado para nutrir a los peces carnívoros...*

*Entonces, ¿no es verdad que si se cría más se pesque menos!*



## **2. Escoger pescado de temporada y local**

Los pescados de temporada son aquellos que no se encuentran en la fase reproductiva. Consumir estas especies permite a otras crecer según sus propios ritmos. Los pescados locales son aquellos de paso por nuestros mares. Comerlos evita el viaje de otros, en avión o por carretera, a lo largo de millares de kilómetros.

### **El calendario del Mediterráneo**

#### **Invierno**

Salmonete, sargo, sardina, jurel, besugo, anchoa, rape, bonito, caballa, almeja, rodaballo, pulpo, sepia, lampuga.

#### **Primavera**

Jurel, caballa, bejel, lubina (róbalo), sargo, palometón, breca, besugo.

#### **Verano**

Chicharro, lenguado, dorada, jurel, lubina (róbalo), bejel, sargo, sardina, anchoa.

#### **Otoño**

Albacora (atún blanco), lubina, salmonete, rodaballo, bejel, lampuga (dorado).

#### **Todo el año**

Mújol, herrera, caramel imperial (gerret, boga vermella), oblada.

### **El lugar de procedencia**

En los mostradores de las pescaderías con frecuencia no está claro el lugar de procedencia del pescado, pero hay un número. ¿Sabes qué representa? Es un código definido por la FAO para indicar el mar en que el pez ha sido capturado:

**21 → Atlántico Noroccidental**

**27 → Atlántico Nororiental**

**37 → Mar Mediterráneo**

**51 y 57 → Océano Índico**

## **3. Buscar la talla justa**

**¡Fuera las manos de los pequeños!**

Para la mayor parte de los pescados existe una talla mínima, por debajo de la cual no pueden ser pescados y comercializados. Estas normas sirven para proteger los recursos ícticos, pero son ignoradas con mucha frecuencia por quien pesca y por quien compra. Consumir pescados en edad juvenil (o directamente recién nacidos como es el caso de los chanquetes), significa obstaculizar la reproducción, porque sólo los ejemplares que alcanzan la madurez pueden reproducirse y mantener por tanto el equilibrio de la cadena.

**Recordemos las medidas mínimas para no errar en el mercado**

Sargo Mayor: 23 cm

Salmonete: 11 cm

Caballa: 18 cm

Lenguado: 20 cm

Herrera: 20 cm

Sardina: 11 cm

Gamba rosa: 2 cm (cabeza)

Vieira: 11 cm (concha)

Cigala: 11 cm (total)

Merluza: 20 cm

Besugo: 33 cm

**4. Gastar menos**

*Cambiar los hábitos de compra y consumo no resulta fácil, pero es importante hacerlo y, sobre todo, ¡es conveniente para nuestros bolsillos!*

*Las especies olvidadas son menos conocidas -¡y menos caras!- que los buscadísimos atunes, salmones o dentones, pero igualmente sabrosas y de bajo impacto ambiental. El consumo de las especies olvidadas, de hecho, alivia la presión de pesca sobre aquellas especies que pagan a un caro precio ¡toda su notoriedad! La caballa, por ejemplo, es uno de los peces con más propiedades salutíferas y cuesta en torno a los 6 euros el kilo.*



## **B. Y ahora hagamos la compra**

### **LOS PECES NO**

*He aquí los peces en grave peligro, que debemos tratar de no poner en nuestros platos porque se hallan en peligro de extinción o son objeto de prácticas de pesca o crianza no sostenibles.*

#### ¡A no comprar!

- salmón
- atún rojo
- gambas tropicales de criadero
- pez espada
- dátiles de mar
- chanquetes

#### Y atención con:

- mero
- bacalao

### **Salmón**

*Este pescado, que una vez supuso un lujo que uno se concedía tan sólo en Navidad, hoy se encuentra durante todo el año en gran cantidad y a bajo precio porque en los últimos años se han multiplicado los criaderos intensivos, que siguen prácticas no sostenibles. Las reservas de salmón salvaje, sin embargo, se encuentran hoy muy por debajo del umbral de repoblación: el del Atlántico está en extinción y el del Pacífico en grave declive. ¡Pero la crianza no es ciertamente una alternativa!*

#### **¿Por qué no hay que comprarlo?**

*Las basuras producidas en un año por un criadero de 200.000 salmones son iguales a ¡las aguas fecales de una ciudad de más de 60.000 personas! Los salmones son alimentados con piensos que pueden contener antibióticos. Además de dañar nuestra salud, contaminan el mar a través de sus deyecciones y la dispersión de los mismos piensos. Para cada kilo de salmón de crianza hacen falta ¡5 kilos de pescado! En el hemisferio sur, de manera particular en Chile, algunas especies son pescadas a propósito para la preparación de los piensos de los salmones, con una influencia negativa sobre los equilibrios de los delicados ecosistemas marinos.*

### **Atún rojo**

*El atún rojo está desapareciendo. ¡Démosle tregua! Dejemos de comerlo al menos durante algún año...*

#### **¿Por qué no hay que comprarlo?**

*La pesca pirata está muy difundida e incluso la “legal” es ¡demasiado intensa! Una práctica difundida es ampliar la “estación de los atunes” unos 3-4 meses respecto de los tiempos de captura (mayo-junio), pescando en mar abierto y confinándolos en grandes jaulas en la costa.*

*Estas innaturales concentraciones en una pequeña zona, contaminan nuestros mares. Por otra parte, los atunes son alimentados con peces capturados a propósito, agravando así la presión de pesca.*

### **Gambas tropicales de criadero**

Los criaderos intensivos de gambas en Asia (India, Bangla Desh, Vietnam, Tailandia, Indonesia, Filipinas) y América Latina (Ecuador, Honduras, Brasil) ejercen un fuerte impacto sobre los habitats costeros.

#### **¿Por qué no hay que comprarlas?**

Estos criaderos son la causa principal de la destrucción de los manglares con graves daños a:

- **personas** → las costas pierden su protección natural contra ciclones y maremotos: el tsunami de 2004 no hubiera sido tan desastroso si los manglares, que en la lengua de las poblaciones locales se denominan “aquel que aplaca la ola rabiosa”, hubiesen estado en su lugar;
- **animales** → con los bosques de manglar desaparecen también las especies que los habitan: reptiles, peces, crustáceos, aves, mamíferos;
- **agricultura** → en las zonas costeras con criaderos intensivos de gambas, la gente ya no tiene acceso a las tradicionales áreas de pesca, y la sal contamina aun el agua para beber o para irrigar los pocos campos que han quedado.

### **Pez espada**

¡Vence a la pereza! En la pescadería con frecuencia elegimos aquello más sencillo de cocinar, sin espinas: un filete de pez espada a la parrilla y la cena está lista. Pero esta especie está en declive, enferma con facilidad y la frecuente pesca pirata está minando aún más sus condiciones.

#### **¿Por qué no hay que comprarlo?**

Parte del pescado procede de la práctica de las redes de deriva, prohibida por la ONU y la Unión Europea, ¡pero aún difundida! Pero el pez espada constituye tan sólo el 20% de aquello que recogen tales redes: se trata de redes poco selectivas y accidentalmente capturan especies protegidas como son los cachalotes o los delfines. Existe además el problema de la contaminación acumulada en los tejidos, un riesgo que es reducido por peces de pequeñas dimensiones.

### **Dátiles de mar**

#### **¿Por qué no hay que comprarlos?**

¡La captura de los dátiles está severamente prohibida por ley en cualquier estación y en cualquier estadio de su ciclo vital!

Esto es particularmente lento y delicado: alcanzan la edad adulta en 10 años. El único modo de sacarlos de las rocas, extrayéndolos de los orificios en que se refugian, es hacer estallar trozos enteros de arrecifes submarinos.

### **Chanquetes**

#### **¿Por qué no hay que comprarlos?**

De prorroga en prorroga, ¡la pesca de estos alevines de pez se está convirtiendo en norma y pone en peligro a esta especie!

Algunos países mediterráneos, entre ellos Italia, hace años que reclaman y aplican derogaciones y prorrogas de las disposiciones comunitarias que preveían la entrada en vigor de la prohibición de pesca de “neonatos” para permitir a las especies alcanzar la edad adulta. Así, en determinados periodos del año en Italia está permitida la pesca de alevines (de sardinas, anchoas y arenques). ¡No compremos ni solicitemos en el restaurante neonatos!

### **Bacalao del Atlántico**

*En salazón o desecado al aire, el resultado no cambia: el bacalao atlántico se considera sobreexplotado o en riesgo de explotación.*

*Si lo comes una vez a la semana, ¡hazlo una vez al mes!*

#### **¿Por qué comprarlo menos?**

*La excesiva presión de pesca, unida al hecho de que el bacalao se reproduce sólo después de muchos años de vida, está reduciendo a esta especie hasta la extinción.*

*Las grandes redes de arrastre usadas para su pesca causan daños notables en los fondos y destruyen especies animales que no van a parar a los mercados alimentarios.*

*En los años noventa, en Canadá el gobierno fue obligado a interrumpir la pesca de bacalao visto el colapso que se había provocado.*

*¿Conseguiremos aprender algo de la lección canadiense?*

*Por el momento la cosa va algo mejor en Islandia y en el Mar de Barents, pero es urgente una reducción del consumo.*

### **Mero del Mediterráneo**

*El mero ha casi desaparecido en muchas zonas de nuestra península. Ha sido sobre todo la pesca deportiva submarina la que ha reducido las poblaciones que colonizaban las zonas rocosas de los fondos, pero la presión procede también de la pesca profesional.*

*También en este caso reduce el consumo al menos a la mitad.*

#### **¿Por qué comprarlo menos?**

*El mero es un pez hermafrodita. En sus primeros años de vida es hembra y después se transforma en macho. Los machos de dimensiones mayores están con frecuencia fuera del alcance de los submarinistas al vivir en profundidad, por tanto, los capturados son sobre todo jóvenes hembras, generando así un peligroso equilibrio entre sexos que compromete la supervivencia de la especie.*





## **LOS PECES SÍ**

Aprende a buscar y requerir las **especies olvidadas**, que permiten aligerar la presión sobre otras especies en peligro.

Y además, ¡vía libre a los moluscos! Los criaderos de almejas, mejillones y ostras son de los más sostenibles: el hombre no suministra piensos, los animales crecen gracias a las sustancias nutritivas extraídas de la filtración del agua.

### ¡Vivan las especies olvidadas!

Los peces sí:

- *aguja*
- *caballa*
- *jurel*
- *bonito*
- *caramel imperial (jarret, gerret, boga vermella)*
- *besugo*
- *lampuga*
- *pez piloto*
- *pez sierra*
- *bacoreta*
- *lanzón del Mediterráneo*

### **Aguja**

**Precio:** 5,00~7,00 euros/kilo

**Estación:** verano-otoño

**Notas:** posee una espina central de color verde

### **Agujas en salmuera**

#### **ingredientes**

**4 agujas (cerca de 200 gr. cada una)**

**aceite de oliva, un diente de ajo triturado, el jugo de 2 limones, perejil, orégano, medio vaso de agua**

*En un cuenco se pone el aceite y se bate delicadamente.*

*Sin dejar de batir añadir el agua caliente, el jugo de limón, perejil, orégano y ajo. Continuar amalgamando el compuesto hasta que la salsa devenga homogénea y de consistencia aterciopelada.*

*Asar las agujas: en el momento de servir las calentar la salsa al baño maría y verterla sobre carne o pescado.*

*La aguja es buenisima también empanada y frita, hervida y condimentada con aceite y limón, o guisada con tomate.*

### **Caballa**

**Precio:** 6,00~8,00 euros/kilo

**Estación:** primavera

**Notas:** muy sabrosa, ¡comámosla en lugar del atún!

### **Caballas al hinojo silvestre**

#### **ingredientes**

**un kilo y 200 gramos de caballas**

**aceite de oliva, un diente de ajo, un puñado de piñones, sal, pimienta, una mecha de hinojo silvestre, medio vaso de vino blanco**

*Hervir en agua las caballas lavadas. Desescamar, enharinar y poner con cuidado en una sartén grande, donde se habrá soasado el diente de ajo con el aceite. Verter el*

vino blanco, salpimentar y dejar cocer durante 5 minutos a fuego bajo removiendo el pescado de tanto en tanto. Añadir un vaso de agua, los piñones, el hinojo silvestre picado y continuar con la cocción durante 15 minutos. Servir los pescados bien cubiertos por el fondo de cocción.

Se pueden comer calientes o frías.

### **Jurel**

**Precio:** 4,00~6,00 euros/kilo

**Estación:** primavera-verano

**Notas:** se conoce también como chicharro, forma parte de la familia del pescado azul

### **Jureles guisados**

#### **ingredientes**

**4 jureles (cerca de 150 gr. cada uno)**

**300 gr. de pulpa de tomate, aceite de oliva, 4 dientes de ajo, sal, pimienta, medio vaso de vino blanco seco**

Preparar en la sartén un sofrito con aceite, ajo y pulpa de tomate y dejar cocer durante algún minuto.

Poner los jureles en el sofrito, verter el vino y dejarlo evaporar, rectificar de sal y dejar cocer durante cerca de 15 minutos a fuego bajo.

Es muy gustoso también a la parrilla, al horno o en papillote.

### **Bonito**

**Precio:** 5,00~8,00 euros/kilo

**Estación:** mayo-junio + octubre-noviembre

**Notas:** el bonito del Mar de Toscana es un Baluarte Slow Food desde 2002

### **Bonito con tomate**

#### **ingredientes**

**un bonito (cerca de un kilo y medio)**

**3 tomates para salsa, aceite de oliva, un diente de ajo, una cebolla blanca, un vaso de vino blanco, piñones, olivas, mejorana, perejil**

En una cazuela picar ajo y cebolla blanca con aceite y añadir los tomates cortados y sin piel, piñones, olivas, mejorana. Añadir los pescados eviscerados y dejar cocer rociándolos con vino blanco durante 10-20 minutos bien cubiertos. Servir el pescado con un poco de perejil fresco por encima. El bonito es un pescado azul muy delicado y de carne blanca.

### **Caramel imperial (jarret, gerret, boga vermella)**

**Precio:** 4,00~6,00 euros/kilo

**Estación:** todo el año

**Notas:** ¡prueba a sustituirlo por las gambas en las frituras!

### **Caramel imperial “al pesto”**

#### **ingredientes**

**800 gr. de caramel imperial**

**harina de trigo, aceite de oliva,**

**8 dientes de ajo, 3 guindillas, 250 ml. de vinagre, romero, sal**

Lavar, eviscerar, enharinar y freír los caramel.

Para la salsa, hacer un sofrito con ajo y guindilla, añadir el vinagre y el romero y dejarlo hervir. Verter después el sofrito sobre el pescado y dejarlo reposar al fresco durante un par de horas.

Buenísimos también en salazón e inmersos en un salsa de aceite y vinagre.

### **Besugo**

**Precio:** 15,00~20,00 euros/kilo

**Estación:** invierno~primavera

**Notas:** es un hermafrodita, nace fémica y se convierte en macho con la edad, pero existen también machos primarios, es decir, para toda la vida.

### **Besugo al papillote**

#### **ingredientes**

**un besugo (cerca de un kg.)**

**aceite de oliva, 2 limones, romero o salvia, perejil, sal, pimienta**

Preparar sobre una hoja de aluminio el pescado limpio y desescamado, condimentar su interior con romero o salvia, sal, pimienta, y rociar con una emulsión de aceite y limón. Cerrar el papillote y dejarlo cocer en el horno a 180° durante 30 minutos. Servir el besugo en un plato guarnecido con lascas de limón.

Se puede preparar siempre al horno, en una cazuela bien grasa, con un picado de ajo, perejil, pan rallado, aceite de oliva, pimienta y lasquitas de limón.

### **Lampuga**

**Precio:** 6,00~8,00 euros/kilo

**Estación:** otoño~invierno

**Notas:** sosa y sabrosa, rinde al máximo cocinada en papillote o a la parrilla. ¡Prueba a comerla en lugar del filete de pez espada!

### **Lampugas guisadas**

#### **ingredientes**

**4 lampugas (cerca de 400 gr. cada una)**

**6 tomates para salsa, 4 dientes de ajo, 2 cebollas,**

**aceite de oliva, medio vaso de vino blanco, perejil, sal**

Abrir las lampugas a lo largo desechando branquias e interiores. Una vez enjuagadas y dejadas en un colador con un poco de sal, sofreírlas brevemente añadiendo un poco de vino blanco y apartarlas. Dorar un picadillo de cebolla y ajo, añadir los tomates cortados y dejar hervir durante algún minuto.

Poner los pescados con cuidado sobre el picadillo, añadir sal y perejil y dejarlo cocer cubierto durante otros 5 minutos.



## **Colofón**

### **Editado por**

Francesca Farkas, Michèle Mesmain

### **Coordinación científica**

Franco Andaloro, Silvio Greco, Ettore Iani, Cinzia Scaffidi

### **Con la contribución de**

Valter Bordo, Roberto Burdese, Chiara Cauda, Valeria Cometti, Antonella Massia, Serena Milano, Bess Mücke, Valter Musso, Piero Sardo

### **En colaboración con**

Laboratorio Creativo

[www.laboratoriocreativo.com](http://www.laboratoriocreativo.com)

### **Traducción**

Juan Bureo

### **Proyecto gráfico**

FIRMA - Génova

Giuditta Solari, Marco Venturini

### **Ilustraciones en computergráfica**

Piero Lusso

### **Impresión**

Stargrafica - San Mauro (To)

### **Para ampliar la información:**

**Ministerio de políticas agrícolas alimentarias y forestales**

[www.politicheagricole.gov.it](http://www.politicheagricole.gov.it)

**ISMEA - Instituto de servicios para el mercado agroalimentario**

[www.ismea.it](http://www.ismea.it)

**FAO**

[www.fao.org/docrep/005/v9878i/v9878it00.htm](http://www.fao.org/docrep/005/v9878i/v9878it00.htm)

**Lega Pesca**

[www.legapesca.it](http://www.legapesca.it)

**ISPRA - Instituto superior para la protección y la investigación ambiental**

[www.icram.org](http://www.icram.org)