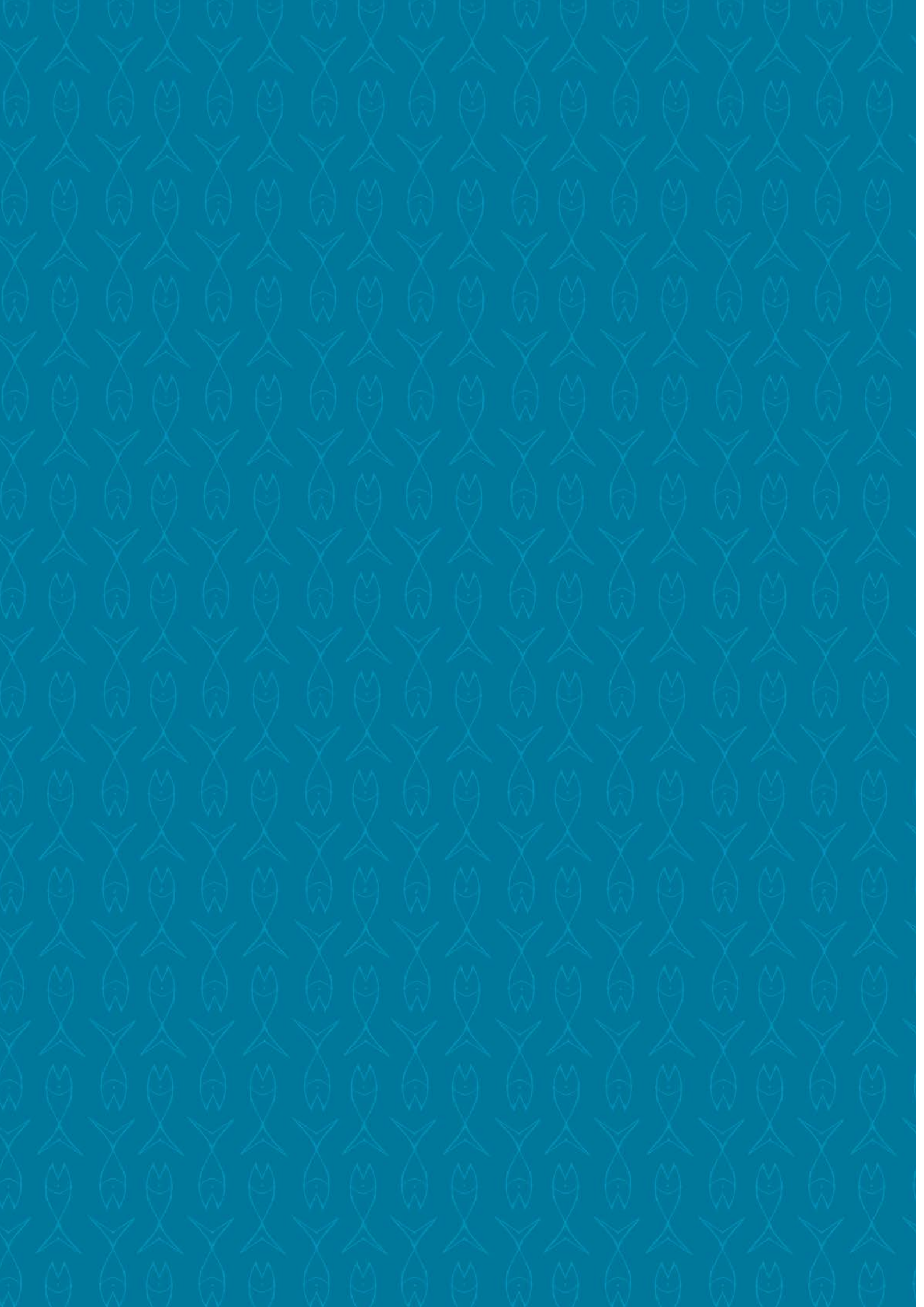


LAS RECETAS FAVORITAS DE LOS PESCADORES

LAS MEJORES RECETAS DE LOS PESCADORES ARTESANALES DE TODO EL MUNDO








LAS RECETAS FAVORITAS DE LOS PESCADORES

LAS MEJORES RECETAS DE LOS PESCADORES ARTESANALES DE TODO EL MUNDO



ÍNDICE

- 7 INTRODUCCIÓN
 - 8 BACALAO CON VINO TINTO. POR
NIELS Y KAREN
 - 10 SOLLA AL ESTILO TRADICIONAL.
POR REGINA Y SØREN
 - 16 TAPA DE CHIPIRÓN AL ESTILO
LAREDO
 - 18 PLATO DE SOLTEROS SEGÚN
WOLFGANG
 - 22 EL THIEBOUDIENNE DE MATY
 - 24 BENGT Y SU SOPA DE PEZ
AGUJA
 - 28 SEPIA EN SU TINTA SEGÚN
DIMITRIS
 - 30 LA SABROSA RECETA DE ATÚN DE
BERETITA
 - 37 TÉCNICAS DE PESCA SOSTENIBLES
 - 38 TÉCNICAS DE PESCA NO
SOSTENIBLES
 - 40 REFERENCIAS
- 





INTRODUCCIÓN

Creemos en un futuro con unos océanos y poblaciones de peces saludables sin técnicas de pesca destructivas. Aunque esto es posible, todavía queda mucho camino por recorrer.

Las poblaciones de peces de todo el mundo se encuentran en un estado alarmante debido principalmente a la sobrepesca llevada a cabo por las gigantescas flotas pesqueras destructivas. El 90% de las poblaciones de peces de todo el mundo se han agotado totalmente, están sobreexplotadas o agotadas. Esto significa que a los consumidores y consumidora nos resulta casi imposible comer pescado que haya sido capturado de forma sostenible. La única y verdadera solución es cambiar el método en que pescamos. Las técnicas destructivas de pesca se deben reemplazar por prácticas pesqueras de bajo impacto, por ejemplo los sedales para pescar a mano o las trampas y redes costeras que tienen un mínimo impacto en nuestros mares y poblaciones de peces.

Los pescadores artesanales y los buques industriales no destructivos deberían ser los encargados de pescar ya que pueden asegurar que seguiremos comiendo pescado durante generaciones. Sin embargo, los políticos responsables de la toma de decisiones no les tienen en cuenta y por tanto muchos pescadores artesanales ven cómo los buques de pesca industrial les dejan sin empleo mientras destruyen y agotan nuestros océanos.

Este libro de recetas te permitirá sentarte a la mesa con los pescadores artesanales para escuchar sus historias sobre cómo están luchando por lograr unas pesquerías sostenibles y con futuro, y cómo se ven afectados por la sobrepesca y los buques industriales destructivos.

Para apoyar a estos pescadores ve a: <http://www.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Defensa-de-los-oceanos/pescasostenible/>



© CHRISTIAN ÅSLUND / GREENPEACE



BACALAO CON VINO TINTO. POR NIELS Y KAREN

Dinamarca tiene una larga tradición pesquera y una impresionante línea costera de más de 7.000 kilómetros de largo. En cualquier lugar de este pequeño reino no estás a más de 50 kilómetros de la costa. Niels Bjerregaard Pedersen de sesenta y cinco años de edad asegura que todavía quedan muchos pescadores artesanales en Dinamarca pero que empiezan a ser una especie poco común. Desde los 20 años trabaja en su propio barco empleando redes de enmalle. Este arte de pesca es selectivo y tiene un mínimo impacto en la vida marina si lo emplean los pescadores artesanales y lo colocan en las zonas apropiadas de forma adecuada.

Niels está preocupado por el futuro de los barcos pequeños y tiene muchas historias que contar sobre cómo la vida en los puertos daneses está muriendo ya que los retos a los que se enfrentan los pescadores artesanales son enormes. A pesar de ello, Niels no cambiará su curso. Ama la libertad e independencia que le da aventurarse en el océano desde el puerto de Hirtshals al oeste de Jutlandia. Después de 48 horas en el mar, regresa a casa donde su mujer Karen ha calentado el horno para preparar uno de los pescados favoritos de los daneses, el bacalao.



BACALAO CON VINO TINTO

INGREDIENTES

cáscara de limón

1 bacalao fresco pescado con artes de pesca sostenibles

1 cucharadita de azúcar moreno

1 cucharada de aceite

2 cebollas picadas

4 dl de caldo

1½ dl de vino tinto

1 rama de canela

1 diente de ajo

100 gramos de cerezas en vinagre (u otro tipo de baya en vinagre)

3 dl de nata líquida

3 cucharaditas de maicena

PREPARACIÓN

1. Cortar el bacalao en trozos, rebozarlo ligeramente con harina y freírlo en una sartén.
2. Colocar el pescado frito en un plato para el horno.
3. Para hacer la salsa hervir las cebollas, caldo, vino tinto, canela, cáscara del limón, azúcar moreno y cerezas en una olla durante 10 minutos.
4. Quitar la rama de canela y el limón.
5. Salpimentar a gusto.
6. Añadir la maicena para espesar la salsa y verterla encima del pescado.
7. Meter el pescado cubierto con la salsa en el horno a 200°C durante 20 minutos.
8. Servir con patatas, ensalada verde y pan.





© UFFE WENG / GREENPEACE



SOLLA AL ESTILO TRADICIONAL. POR REGINA Y SØREN

Los barcos pesqueros artesanales están desapareciendo de los puertos daneses y las cuotas pesqueras se están concentrando en los arrastreros más grandes. Para Søren Jacobsen de 43 años esto es frustrante pero aún así sigue luchando por la supervivencia de la pesca de bajo impacto ya que cree que es la forma en que se debe pescar.

Søren lleva ganándose la vida como pescador artesanal desde 1998 y nunca ha visto que las personas responsables de la toma de decisiones o las organizaciones pesqueras hayan tomado medidas para poner freno a la caída en espiral de las pesquerías costeras y las comunidades pesqueras.

En la actualidad Søren junto con otros pescadores artesanales y comunidades locales luchan contra la destructiva extracción de arena y grava de Oresund. Este es el principal caladero de pesca de Søren, aquí captura lenguado, bacalao, solla y platija con redes de enmalle en su barco H4 Regina de 10 metros de eslora.

Cuando las redes de enmalle se colocan de forma correcta en las áreas adecuadas se consideran una práctica de pesca selectiva que tiene un mínimo impacto en la vida marina y apenas ocasionan capturas accidentales o descartes. Según Søren, si captura peces juveniles u otras especies no objetivo, libera al pez de la red: *“lo hago con sumo cuidado y simplemente se alejan nadando en el mar.”*

Kirsten Brosbøl, ministra danesa de Medio Ambiente, valoró el trabajo que Søren y otros vienen haciendo para proteger Oresund y acaba de anunciar una prohibición temporal de la destrucción de los caladeros de pesca más importantes hasta que finalicen los estudios científicos adicionales. Esto podría suponer la protección plena de Oresund frente a la extracción de arena y grava.

Søren y Regina han preparado este delicioso menú a base de pescado para ti. Por supuesto el propio Søren capturó el pescado.



ENTRANTE - LENGUADO RELLENO DE LANGOSTA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

2 lenguados o sollas pescados con artes de pesca sostenibles

1 langosta capturada con artes de pesca sostenibles

½ dl de vino blanco

½ limón

2 dl de nata líquida

1 manojo de eneldo

Pimienta con limón

Sal

Pimienta

PREPARACIÓN

1. Filetear el pescado y enrollar los trozos de langosta con los cuatro filetes. Insertar una aguja para que no se desmonten.
2. Mezclar el vino blanco y el zumo de limón en un cazo. Hervir a fuego lento.
3. Cuando la salsa hierva, añadir los rollos de pescado a la mezcla de vino y zumo. Bajar el fuego, cubrir y hervir a fuego lento durante cinco minutos.
4. Sacar el pescado del cazo y escurrirlos con la ayuda de un colador.
5. Colocar los rollos de pescado en un contenedor hermético y guardar en el frigorífico durante al menos cuatro horas o durante la noche.
6. Sacar los rollos del frigorífico y cortarlos en diagonal en cuatro o cinco trozos.
7. Servirlos fríos con eneldo fresco y un aliño hecho a base de nata, pimienta con limón, eneldo picado, un poco de zumo de limón, sal y pimienta.



© UFFE WENG / GREENPEACE

© UFFE WENG / GREENPEACE



© UFFE WENG / GREENPEACE



PLATO PRINCIPAL: SOLLA CON ESPÁRRAGOS Y CHAMPIÑONES

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

4 sollas pescadas con artes de pesca sostenibles

6 cucharadas de mantequilla

1 cucharada de harina

1 lata de espárragos

1 lata de champiñones

1 dl de nata

1 manojo de perejil

1 limón

1 kilo de patatas

Pan rallado

PREPARACIÓN

1. Cortar el pescado en 8 filetes.
2. Espolvorear un lado de cada filete con pan rallado, pimienta con limón y sal.
3. Derretir cinco cucharadas de mantequilla en un cazo y freír los filetes.
4. Para hacer la salsa derretir en un cazo una cucharada de mantequilla y lentamente añadir la harina sin dejar de remover.
5. Añadir un decilitro de líquido del bote de los champiñones y un decilitro del líquido de la lata de espárragos. Remover.
6. Cuando la salsa comience a hervir, bajar el fuego y añadir la nata.
7. Añadir más líquido para obtener una salsa más ligera.
8. Añadir los champiñones y los espárragos a la salsa y calentar.
9. Colocar en un plato un filete con la parte empanada hacia abajo. Cubrir el filete con la salsa, colocar otro filete encima con la parte empanada hacia arriba. Repetir para cada plato.
10. Servir con perejil fresco, una rodaja de limón y patatas cocidas.



Sabías que...

Más del 10% de la población mundial depende de la pesca para su sustento. Las últimas cifras indican que 58,3 millones de personas se dedican a la pesca y la acuicultura.¹



© JUFFE WENG / GREENPEACE



© BENTE STACHOWSKIE / GREENPEACE



Dato



A escala mundial las pequeñas pesquerías emplean a más del 90% de las personas dedicadas a la pesca. Los pescadores artesanales son vitales para abandonar la pesca destructiva y avanzar hacia la pesca sostenible.²





© JUAN MANUEL SERRANO / GREENPEACE



TAPA DE CHIPIRÓN AL ESTILO DE LAREDO

Las palabras España, pescado y tapas forman un combinado excelente. La siguiente receta es de Alfonso López, un chef con un gran aprecio por el pescado local. En la bahía de Laredo, Cantabria, el pescador artesanal Pedro “Flechero” (conocido así, como si fuera un apellido por el nombre de su barco “La Flechera”, capturó los chipirones que aparecen en esta receta. Pedro pesca los chipirones con aguadaña, un arte de pesca tradicional cántabro comparable a la pesca con línea de mano. La aguadaña es un método de pesca sostenible en el que los chipirones se capturan de uno en uno, lo que lo convierte en una técnica muy selectiva. Pedro explica que lamentablemente los pescadores artesanales como él no tienen mucho poder en España. Sencillamente son demasiado pequeños comparados con las grandes empresas pesqueras y sus buques industrializados. Espera un futuro mejor para los pescadores artesanales que respetan los océanos en los que faenan.



TAPA DE CHIPIRÓN

INGREDIENTES

6 chipirones capturados con artes de pesca sostenibles

2 cebollas medianas

1 pimiento verde

Aceite de oliva virgen extra

Sal

PREPARACIÓN

1. Cortar en juliana las cebollas y el pimiento.
2. Sofreír las cebollas y el pimiento a fuego muy lento durante una hora.
3. Sacar las cebollas y el pimiento del cazo. Añadir un poco de aceite y freír los chipirones en el mismo cazo durante unos minutos.
4. Cuando se hayan frito un poco (se vuelvan de color rojo oscuro/marrón) añadir sal.
5. Servir los chipirones sobre una cama de cebolla y pimiento. Adornar con un toque de aceite de oliva virgen extra y añadir unas lascas de sal.



© JUAN MANUEL SERRANO / GREENPEACE



© BENTE STACHOWSKIE / GREENPEACE



PLATO DE SOLTEROS. SEGÚN WOLFGANG

Wolfgang Albrecht es un pescador artesanal de 72 años que faena con su pequeño barco, el Nordstern, en el Báltico, cerca de Heiligenhafen. Principalmente captura bacalao con redes de enmalle; si los pescadores artesanales colocan las redes de enmalle de forma correcta en las áreas adecuadas esta técnica tiene un mínimo impacto en la vida marina. *“Si encuentro un bacalao pequeño en la red lo devuelvo al agua sin que sufra ningún daño”* – explica Wolfgang.

Para este pescador el año 1986 fue el último en que el mar se hallaba repleto de peces. Todo cambió cuando comenzó la pesca comercial en el mar Báltico con la llegada de los buques factoría. Según Wolfgang estos barcos fueron un golpe mortal para las poblaciones de peces.

Su lucha a favor de la pesca artesanal es incansable y en la actualidad es el presidente de la Asociación de Pescadores para la Conservación de Schleswig-Holstein. Esta asociación defiende las políticas a favor de la pesca sostenible y se opone a las subvenciones que concede la Unión Europea a las flotas pesqueras comerciales. Wolfgang tiene debilidad por el bacalao frito acompañado de una buena ración de patatas y cebolla sofrita. Asegura que este plato da energía para trabajar durante horas. Pero también advierte que puede ser adictivo.



4 RACIONES

INGREDIENTES

800 gramos de bacalao en filetes comprado directamente al pescador y capturado artes de pesca sostenibles

500 g de cebollas

250 g de jamón cocido cortado en dados

2 huevos

Patatas, cantidad según apetito

Aceite vegetal

Pan rallado

Sal



PREPARACIÓN

1. Lavar los filetes de bacalao, limpiar las espinas, salar ligeramente y dejar reposar durante 15 minutos.
2. Pelar las cebollas y cortarlas en juliana.
3. Lavar las patatas y colocarlas en un cazo sin pelar. Cubrir las con agua y cocerlas hasta que estén hechas.
4. Sofreír en aceite el jamón cortado en dados.
5. Añadir las cebollas cortadas y sofreírlas sin cubrir durante cinco minutos a fuego lento. Salpimentar a gusto.
6. Calentar a fuego lento el aceite en un sartén antiadherente.
7. Batir los huevos en un bol. Salar ligeramente.
8. Repartir el pan rallado sobre papel vegetal para horno.
9. Rebozar los filetes de bacalao con el huevo y el pan rallado, freírlos en la sartén hasta dorarlos. Consejo de Wolfgang: En la paciencia está la victoria. No le des muchas vueltas a los filetes, espera a que se doren por un lado para darles la vuelta.
10. Pelar y cocer las patatas.
11. Emplatarse el bacalao y las patatas, cubrir las patatas con las cebollas fritas. Sazonar a gusto.
12. Wolfgang aconseja acompañar este plato con una buena cerveza.

Sabías que...

Las personas responsables de la toma de decisiones no favorecen a los pescadores artesanales. Por ejemplo, en Europa los barcos pequeños suponen el 80% de la flota europea en número de barcos (97% tiene menos de 25 metros de eslora; 85% tienen menos de 13 metros de eslora) sin embargo sólo reciben un pequeño porcentaje de la cuota de pesca. El volumen de desembarques de barcos con una eslora inferior a los 12 metros representa el 9% del total de desembarques de la UE. El valor de los desembarques de los barcos con menos de 12 metros de eslora supone el 30,4% del valor total de los desembarques de la UE.³



© LORENZO MOSCIA / GREENPEACE



© CHRISTIAN ÅSLUND / GREENPEACE

Sabías que...

La flota artesanal genera muchos puestos de trabajo y emplea a más trabajadores que la flota industrial. Por ejemplo en Inglaterra y Gales el 65% de los trabajadores a tiempo completo en el mar trabajan en la flota artesanal. En 2008 se estimó que el número de puestos de trabajo en los barcos con menos de 12 metros de eslora en la UE era de 70.000 (a tiempo completo y parcial).⁴





© GUILLAUME BASSINET / GREENPEACE



EL THIEBOUDIENNE DE MATY

El thieboudienne es un plato tradicional de Senegal en el que Maty Kane es una experta. Maty vive en Dakar con su marido Mamadou Sarr, un pescador artesanal que utiliza caña y sedal. Este es un método de pesca selectivo que tiene un mínimo impacto en la vida marina.

Mamadou ve con preocupación las consecuencias negativas de la sobrepesca realizada por buques industriales extranjeros en aguas senegalesas. Mamadou denuncia que los pescadores artesanales como él que faenan para alimentar a sus familias no podrán seguir ganándose la vida si no se soluciona el problema de la sobrepesca. Espera que el Gobierno senegalés aumente la vigilancia en el mar para así poner freno a la pesca ilegal. También espera que el Gobierno evite que los buques industriales capturen todo el pescado y dejen poco o nada para los pescadores locales.

Desde los años ochenta hasta 2006, la Unión Europea y Senegal tuvieron un acuerdo que permitía a los grandes buques de la UE faenar en aguas senegalesas. Este acuerdo se renegoció recientemente y las flotas de la UE pueden volver a este país. En Senegal, el pescado supone el 44% del consumo de proteínas de la población, además de proporcionar nutrientes y vitaminas esenciales y ácidos grasos omega 3. Por tanto, proteger la salud de los océanos es vital para garantizar la seguridad alimentaria local.



INGREDIENTES

Cualquier pescado blanco, cortado en rodajas y capturado con artes de pesca sostenibles

3 ó 4 dl de arroz

1 dl de aceite

2 ó 3 zanahorias troceadas

3 quingombós

3 cebollas picadas

2 tomates troceados

½ repollo

1 mandioca

1 berenjena troceada

3 Ajos

Acedera seca

Pimientos picantes

Pimienta recién molida

PREPARACIÓN

1. Limpiar el pescado.
2. Mezclar todas las hierbas y especias.
3. Hacer un pequeño corte en el pescado y rellenarlo con la mitad de la mezcla de hierbas y especias.
4. Cocer o freír el pescado y reservarlo.
5. Cocer el arroz y reservarlo.
6. Calentar cuatro cucharadas de aceite en una cazuela grande. Añadir una pizca de sal, las cebollas y los tomates. Cocinar durante cinco minutos.
7. Añadir seis tazas de agua a la cazuela. Añadir las verduras, el pescado frito y el resto de la mezcla de hierbas y especias. Cocer a fuego lento durante 15 minutos.
8. Sacar el pescado y las verduras de la cazuela pero dejar la salsa.
9. Añadir el arroz hervido a la salsa y cocer a fuego lento entre 15 a 30 minutos
10. Servir el pescado, las verduras y el arroz en una gran fuente en el centro de la mesa y a disfrutar.





BENGT Y SU SOPA DE PEZ AGUJA

En 1999 el pescador artesanal Bengt Larsson compró el Vingaland, un barco pesquero de 10 metros de eslora. Por aquel entonces había más de diez barcos pesqueros en el pequeño puerto sueco de Ronneby, hoy sólo quedan tres. Según Bengt este descenso se debe a la sobrepesca y a unas leyes que favorecen a las empresas de pesca industrial frente a los pescadores artesanales independientes. Durante décadas Bengt ha visto cómo han disminuido drásticamente las poblaciones de peces. En los años 70 éstas eran abundantes, durante los 80 disminuyeron algo debido al aumento de las pesquerías industriales y en los 90 cayeron en picado. Bengt todavía recuerda los días en que el bacalao solía medir una media de 80 centímetros y pesaba 3 kilos. Hoy día el bacalao medio mide sólo 38 centímetros.

“La flota pesquera es demasiado grande. La normativa de la UE debe ser mucho más dura, las cuotas para el bacalao en el Báltico deben ser mucho más bajas y estar en sincronía con los recursos disponibles, además las personas responsables de la toma de decisiones deben priorizar la pesca artesanal sostenible en vez de la pesca destructiva a gran escala.” – añade Bengt

Bengt captura los peces con artes de pesca sostenibles como el anzuelo y línea o las redes de enmalle de acuerdo con los estándares de pesca sostenible que estipula el organismo de certificación sueco Krav.



4 RACIONES

INGREDIENTES

*800 g de pez aguja
fileteado y capturado con
artes de pesca sostenibles*

2 zanahorias

2 chirivías

1 a 3 puerros

1 cebolla grande

2 l de agua

2 cucharadas de aceite

2 dl de nata

1½ cucharadas de sal

*1 cucharadita de pimienta
blanca*

PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar los filetes en trozos de 2 centímetros.
2. Picar la cebolla.
3. Cortar las zanahorias y las chirivías.
4. Calentar aceite en un cazo. Sofreír la cebolla y las verduras hasta que se reblandezcan.
5. Añadir el agua y hervir. Cocer durante cinco minutos.
6. Añadir sal y pimienta blanca.
7. Añadir el pescado y el puerro. Cocer durante diez minutos.
8. Añadir la nata. Servir.





© BENTE STACHOWSKIE / GREENPEACE

Sabías que...

En 2008 la Comisión Europea informó que muchos sectores de la flota de la UE tenían capacidad para pescar dos o tres veces por encima del nivel de sostenibilidad de los océanos. Aunque no existe información más actual, hay pocas evidencias de que la situación haya cambiado.⁵

Sabías que...

La población mundial obtiene casi el 17% de sus proteínas del pescado, este además proporciona nutrientes y vitaminas esenciales y ácidos grasos omega

3. En algunos países costeros e islas este porcentaje puede ser de hasta el 70%.⁶



© GREENPEACE





SEPIA EN SU TINTA SEGÚN DIMITRIS

Dimitris Zannes, un pescador artesanal local de 37 años, nos presenta esta receta tradicional de la isla de Andros en Grecia. Dimitris es el presidente de la Federación de Pescadores de las Cícladas del Norte, el objetivo de esta organización es lograr un cambio positivo y reemplazar la pesca destructiva por la artesanal.

Dimitris sale a pescar todos los días unas horas en su barco de 10 metros de eslora. Faena con redes fijas cuyo tamaño de malla permite a los peces juveniles escapar sin sufrir daño alguno, con un mínimo impacto sobre la vida marina.

Se apasiona cuando explica que el ecosistema marino es como una cadena delicada. Si se rompe uno de los eslabones, todo se desmorona. Por eso lucha para proteger el área donde pesca, no sólo para salvar su trabajo sino principalmente para proteger el futuro de sus hijos.

Dimitris cree que todos los pescadores tienen la obligación de salvaguardar los océanos y las poblaciones de peces y que las personas responsables de la toma de decisiones deben garantizar unas políticas pesqueras que favorezcan la pesca sostenible.

Estás invitado a probar esta receta de sepia tradicional. El mismo Dimitris capturó la sepia.



INGREDIENTES

*1½ kg de sepia capturada
con artes de pesca
sostenibles*

1 l de vino blanco

1 cebolla grande

Aceite de oliva

Arroz



PREPARACIÓN

1. Congelar la sepia durante unas horas para que resulte más fácil quitarle las bolsas de tinta.
2. Sacar del congelador, lavar y escurrir la sepia.
3. Retirar las bolsas de tinta y colocarlas en una taza pequeña.
4. Retirar el hueso de la sepia. Lavarla nuevamente y cortarla en trozos.
5. Picar la cebolla y sofreírla en aceite de oliva en un cazo.
6. Añadir los trozos de sepia. Sofreír hasta que se evapore toda la humedad y la sepia empiece a cambiar de color. Remover constantemente para evitar que se pegue. Este proceso debe llevar unos 15 minutos.
7. Incorporar el vino despacio. Cuando disminuya el vapor añadir agua y las bolsas de tinta. Remover hasta diluirlas.
8. Sazonar, cubrir y cocinar a fuego muy lento durante 30 minutos. Remover ocasionalmente.
9. Cuando se reblandezca la sepia, romper las bolsas de tinta para que suelten la tinta en el cazo. Servir con arroz.



© CHRISTIAN ASLUND / GREENPEACE



LA SABROSA RECETA DE ATÚN DE BERETITA

Beretita Toukin vive en Tarawa, uno de los 33 pequeños atolones de la República de Kiribati. Mientras que las generaciones más jóvenes prefieren freír el pescado en una cocina de gas a Beretita le gusta hacerlo a la brasa sobre un fuego. Todos los días Beretita espera a que los hombres jóvenes de su aldea regresen de su salida diaria para pescar atún para luego prepararlo para su familia. La forma en que pescan los habitantes de Kiribati ha cambiado muy poco a lo largo de los años. Grupos de tres o cuatro hombres salen a diario en pequeños barcos de madera y faenan con líneas de mano. La pesca con línea y anzuelo es muy selectiva y proporciona un pescado de alta calidad. La línea y el anzuelo se colocan durante un tiempo relativamente corto para que las especies no deseadas se puedan devolver al mar.

El pescado es esencial para los ingresos, seguridad alimentaria y empleo de Kiribati. El pescado y el marisco suponen casi un tercio de la dieta media de Kiribati; la mayoría es pescado pelágico como el atún. Pero los habitantes de Kiribati no son los únicos pescadores en sus aguas, el número de grandes barcos extranjeros ha aumentado enormemente. Según los pescadores locales de Tarawa sus capturas de atún descienden notablemente y cada vez resulta más difícil llegar a final de mes.



SASHIMI DE ATÚN CON SIROPE DE PALMERA

INGREDIENTES

1 atún listado capturado con artes de pesca sostenibles

Sirope de palmera (la savia que se recoge de los brotes nuevos del cocotero y que se emplea en muchos platos tradicionales de Kiribati)

Cebolla, cortada en juliana

Ajo

Limón

Sal (opcional)

PREPARACIÓN

1. Emplear sólo la parte blanca del pescado. Filetear el atún y cortarlo en trozos de un centímetro.
2. Colocar los trozos de atún en un bol grande y quitar el exceso de líquido del pescado con las manos.
3. Marinar el atún en el sirope de palmera.
4. Añadir la cebolla cortada, el ajo, el limón y salar a gusto.
5. Servir con arroz al vapor y varias rodajas de coco fresco.



© CHRISTIAN ÅSLUND / GREENPEACE

© CHRISTIAN ÅSLUND / GREENPEACE



© CHRISTIAN ÅSLUND / GREENPEACE



© CHRISTIAN ÅSLUND / GREENPEACE



SASHIMI DE ATÚN EN SALSA DE CURRY

INGREDIENTES

*1 fresh skipjack tuna
caught with low-impact
gear*

*juice of 2 coconuts
blended with soft flesh
of 1 coconut (or 1 tin of
coconut milk)*

*2 tablespoons of curry
powder*

salt

PREPARACIÓN

1. Emplear sólo la parte blanca del pescado. Filetear el atún y cortarlo en trozos de un centímetro.
2. Colocar los trozos de atún en un bol grande y quitar el exceso de líquido del pescado con las manos.
3. Añadir la leche de coco y el curry al pescado y mezclar hasta que quede uniformemente cubierto.
4. Salar a gusto.
5. Servir con arroz al vapor y coco fresco.

ATÚN FRITO CON CHIPS DEL FRUTO DEL ÁRBOL DEL PAN

INGREDIENTES

*1 atún listado capturado
con artes de pesca
sostenibles*

Aceite vegetal para freír

1 fruto del árbol del pan

Sal

Pimienta

PREPARACIÓN

1. Filetear el atún dejando la piel y cortarlo en trozos de 1 centímetro x 5 centímetros x 5 centímetros.
2. Salpimentar generosamente.
3. Freír los trozos de atún en una sartén con dos centímetros de aceite hasta que se doren y estén crujientes.
4. Cortar el fruto del árbol del pan en trozos finos y freírlos hasta que se doren y estén crujientes. Colocarlos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.
5. Servir el atún con los chips del fruto del árbol del pan.





© PAUL HILTON / GREENPEACE

Sabías que...

Entre 2007 y 2014 la ciudadanía europea pagó mil millones de euros anuales en subvenciones de pesca. Estudios anteriores demostraron que alrededor del 30% de este dinero va directamente al sector de la flota, incluyendo diversas inversiones para incentivar su modernización y aumentar su capacidad global para capturar pescado.⁷

Sabías que...

La pesca ilegal, no declarada y no reglamentada (INDNR) sigue siendo una de las grandes amenazas para los ecosistemas marinos que socava los esfuerzos nacionales y regionales para gestionar las pesquerías de forma sostenible y proteger la biodiversidad marina. La pesca INDNR ha aumentado en los últimos 20 años y se estima que mediante este tipo de pesca se capturan entre 11 y 26 millones de toneladas de pescado al año, con un valor estimado de entre 10 y 20 mil millones de dólares. ⁸



© ALEX HOFFORD / GREENPEACE







TÉCNICAS DE PESCA SOSTENIBLES

No hay una única solución para las pesquerías. Según la especie de pez se requieren técnicas de pesca distintas para capturarlas y cada técnica impacta de forma distinta en los ecosistemas en que estas especies habitan.

La pesca con línea y anzuelo es más selectiva que otros tipos de pesca en cuanto a especies y tamaño, además proporcionan un pescado de alta calidad. La línea se coloca por un tiempo relativamente corto para que se pueda devolver viva al mar cualquier especie no deseada.

Las redes de enmalle, si se colocan debidamente, en las zonas adecuadas y con el tamaño de malla correcto, pueden ser un aparejo muy selectivo ya que los peces pequeños pueden nadar a través de ellas mientras que no aprisionan la cabeza de los peces más grandes. El impacto que tienen las redes de enmalle de fondo sobre el lecho marino es mucho menor que el de otras artes de fondo como el arrastre. Sin embargo, si no se colocan debidamente, las redes de enmalle pueden provocar capturas accidentales incluyendo mamíferos marinos.

Las poteras y nasas se utilizan para atraer a determinadas especies, para ello se colocan en zonas concretas y se emplean cebos específicos. Normalmente los juveniles o especies no deseadas que acaban en las nasas se pueden liberar vivos al mar sin que sufran daños. No obstante, los mamíferos marinos y las focas se pueden enredar en ellas por lo que es necesario tomar medidas preventivas.



TÉCNICAS DE PESCA NO SOSTENIBLES

El arrastre de fondo y el dragado son métodos destructivos y despilfarradores, especialmente las redes de arrastre de vara, ya que arrasan los ecosistemas del lecho marino y a su paso destrozan una gran variedad de organismos o los atrapan en sus redes. A pesar de que no todas las pesquerías de arrastre de fondo tienen el mismo impacto ya que su magnitud depende de diversos factores (por ejemplo el tipo de aparejo de arrastre empleado, la composición del hábitat, el ciclo vital de las especies que lo habitan, el régimen natural de perturbaciones, etc.) incluso los entornos bentónicos menos sensibles que son reiteradamente objeto de esta técnica pesquera no tienen posibilidad de recuperarse, además de los elevados niveles de capturas accidentales. Los peces que son demasiado pequeños o los no deseados se tiran por la borda muertos o moribundos. Es común que los barcos que emplean redes demersales de arrastre tiren más del 30% de sus capturas (en peso) mientras que los arrastreros de vara pueden desechar hasta el 70% de sus capturas (en peso).

Los cerqueros que emplean FAD colocan a menudo sus redes sobre objetos flotantes o dispositivos de agregación de peces (FAD). Los FAD atraen a gran variedad de especies incluyendo atunes, tiburones, tortugas y mamíferos marinos que vienen a alimentarse y buscar refugio en ellos. Cuando se colocan las redes sobre los FAD se producen capturas accidentales de juveniles como el atún u otros animales marinos. Para aumentar las capturas de atún rabil algunos cerqueros persiguen y tienden sus redes sobre grupos de delfines. Hasta 1990 millones de delfines murieron debido a esta técnica pero ahora se ha adaptado para permitir que los delfines escapen vivos, y hay menos capturas accidentales de otras especies marinas. Sin embargo, perseguir y echar la red sobre los delfines puede provocarles una muerte posterior debido al stress, a lesiones provocadas por las redes y a la muerte de las crías de delfines al verse separadas de sus madres.

El palangre empleado en alta mar captura muchas especies en peligro como tiburones, tortugas, mamíferos marinos y aves marinas. Las capturas accidentales se pueden reducir de varias maneras entre ellas empleando anzuelos circulares para evitar capturar a tortugas o colocando los anzuelos a mayor profundidad para reducir las capturas de tortugas, tiburones o mamíferos marinos.



REFERENCIAS

¹ <http://www.fao.org/fisheries/es/>

² <http://www.fao.org/fisheries/es/>

³ http://ec.europa.eu/fisheries/news_and_events/events/workshop_250210/index_en.htm

⁴ http://ec.europa.eu/fisheries/news_and_events/events/workshop_250210/index_en.htm

⁵ European Commission non paper (2008) Reflections on further reform of the Common Fisheries Policy

⁶ <http://www.fao.org/fisheries/es/>

⁷ Informe especial No 12/2011 del Tribunal de Cuentas Europeo – ¿Han contribuido las medidas de la UE a adaptar la capacidad de las flotas pesqueras a las posibilidades de pesca existentes? (Diciembre 2011)

⁸ <http://www.fao.org/fisheries/es/>



Autor:

Equipo europeo de pesca de
Greenpeace

Editado por:

Elsa Evers, Christina Koll

Diseño:

Free Range Studios
www.freerange.com

Publicado por:

Greenpeace España
C/ San Bernardo 107 1ª planta
28015 Madrid

www.greenpeace.es

Publicado en noviembre 2014



 **PESCA SOSTENIBILE**
STOP MONSTER BOATS

GREENPEACE