



# Tendencias de consumo y gastronomía de productos pesqueros en España y el mundo

● José Luis Murcia  
*Periodista*

**Resumen:** Este artículo analiza las principales tendencias de oferta y consumo de pescados y mariscos en España y el mundo, analizando la evolución actual de este sector, en el que la pesca extractiva es ya globalmente muy inferior a la acuicultura, como respuesta a la preocupación de todos los países por la sostenibilidad de los recursos pesqueros.

Se realiza un amplio repaso de especies y elaboraciones más destacadas con pescados y mariscos en diferentes lugares del mundo, además de repasar sus cualidades nutricionales y gastronómicas.

**Palabras clave:** Pescados, mariscos, acuicultura, nutrición, gastronomía.

a acuicultura alcanza ya cerca del 59% del total de la pesca que se consume en el mundo y genera unos ingresos de 306.000 millones de euros, merced a una producción de 131 millones de toneladas, mientras la pesca extractiva alcanza los 94,50 millones de toneladas, también en crecimiento lineal, por 156.000 millones de euros, según los últimos datos anuales publicados por la FAO, correspondientes a 2022.

Estas cifras se producen en el medio de una amplia discusión, especialmente en los países de la Unión Europea, entre el equilibrio biológico de los ecosistemas acuáticos, ya que los avances científicos de los últimos años han permitido mejorar los conocimientos sobre su funcionamiento, y su repercusión económica en los países donde la actividad pesquera continúa siendo un activo importante, caso de España, Francia, Italia y Portugal.

Después de casi 30 años de la aprobación del Código de Conducta para la Pesca Responsable, la FAO y otros organismos internacionales reconocen ampliamente la importancia de utilizar los recursos pesqueros y acuícolas de forma responsable como eje central del objetivo prioritario: mantener la actividad en el tiempo y dar vida y empleo a muchos países, especialmente asiáticos y africanos, que dependen de ello. La FAO recalca que el 15% de las proteínas animales corresponden al sector pesquero, cantidad que supera el 50% en muchos países de África y Asia.

La producción total supera los 225 millones de toneladas anuales por valor de 462.000 millones de euros, cantidad que incluye la extracción de algas y los animales dedicados a elaboración de harinas y aceites. Un total de 131 millones de toneladas corresponden a acuicultura, el 31% llevadas a cabo en aguas marinas o costeras, el 69% corresponde a capturas, y el 84% de la producción en aguas continentales, ya que en este segmento solo corresponden a capturas el 16%.

Las exportaciones de productos pesqueros suponen más del 41% de la producción, es fuente de generación de empleo y riqueza para muchos países, y genera un negocio de 191.000 millones de euros. La pesca da empleo a 62 millones de personas, de las que el 24% son mujeres; el 85% en Asia, el 10% en África, el 4,1% en América, el 0,78% en Europa y el 0,12% en Oceanía. El número de barcos alcanza la cifra de 4,9 millones, de los que el 71% se encuentran en Asia, el 20% en África, el 7% en América, el 2% en Europa y el 1% en Oceanía.

Asia produce el 70% de la pesca mundial, seguida de América con 12%, Europa con el 9%, África con 7%

y Oceanía con solo el 1%. Por países, China acapara el 36% de la producción mundial total, por delante de India con 8%, Indonesia 7%, Vietnam 5% y Perú 3%. La acuicultura mundial la encabeza por continentes Asia con el 91,4%, seguida de América con el 3,8%, Europa 2,7%, África 1,9% y Oceanía 0,2%.

Las capturas de pesca extractiva marina las encabeza China con 11,82 millones de toneladas, seguida de Indonesia con 6,84 millones, Perú con 5,29 millones, Federación Rusa con 4,72 millones, Estados Unidos con 4,24 millones, India con 3,60 millones, Vietnam con 3,44 millones, Japón con 2,89 millones, Noruega con 2,44 millones, Chile con 2,23 millones, México con 1,66 millones, Filipinas con 1,60 millones, Marruecos con 1,56 millones, Islandia con 1,42 millones, Malasia con 1,31 millones, Tailandia con 1,28 millones, Corea del Sur con 1,25 millones, Myanmar con 1,01 millones, Argentina con 0,84 millones y España, vigésima potencia mundial, con 0,81 millones de toneladas.

Las especies marinas más abundantes son la anchoveta con 4,86 millones de toneladas, seguida del colín de Alaska (abadejo de Alaska) con 3,36 millones, listado (bonito) con 3,06 millones, arenque atlántico con 1,65 millones, rabil (atún de aleta amarilla) con 1,56 millones, sardina europea con 1,55 millones, estornino del Pacífico (caballa del Pacífico) con 1,40 millones, sardina sudamericana con 1,38 millones, caballa con 1,29 millones, pez sable (pez cinturón o cinta) y bacalao atlántico con 1,07 millones en cada caso, jurel con 1,05 millones y bacaladilla con 1,04 millones de toneladas.

En moluscos, la jibia gigante alcanza los 1,08 millones de toneladas, mientras en crustáceos, los decápodos (langosta, buey de mar, centollo, cigala, nécora...) alcanzan los 0,70 millones de toneladas, por delante la jaiba o cangrejo azul con 0,48 millones, el krill atlántico con 0,40 millones, el camaróncillo akiami con 0,39 millones y el cangrejo de mar con 0,35 millones de toneladas.

Las capturas en aguas continentales (ríos, lagos...) las encabeza India con 1,89 millones de toneladas, Bangladesh con 1,32 millones, China con 1,17 millones, Myanmar con 0,86 millones, Indonesia con 0,46 millones, Uganda con 0,45 millones y Tanzania y Camboya con 0,40 millones de toneladas.

La acuicultura la domina China con 52,88 millones de toneladas, por delante de India con 10,23 millones, Indonesia con 5,41 millones, Vietnam con 5,16 millones y Bangladesh con 2,73 millones de toneladas. Fuera de Asia destacan Noruega con 1,65 millones, Egipto con 1,55 millones y Chile con 1,51.

Las especies más abundantes del sector acuícola son las carpas con 31,80 millones de toneladas, el bagre con 6,62 millones, los cíclidos, entre los que se encuentra la tilapia, con 6,52 millones, los salmonídos con 4,24 millones y los chanos con 1,20 millones de toneladas. En crustáceos, el langostino vannamei con 7,93 millones, el cangrejo de las marismas con 2,97 millones y el cangrejo chino con 0,83 millones. En moluscos destacan las ostras con 7,07 millones, almejas y berberechos con 4,51 millones, los ostiones con 2,03 millones y los mejillones con 1,93 millones de toneladas.

### UNA IMPORTANTE FUENTE DE NUTRIENTES

Con respecto a la composición nutricional, la web del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación alberga una guía nutricional de los pescados y mariscos en que se afirma que sus nutrientes principales son el agua, la proteína y los lípidos o grasas.

El agua es el componente principal del pescado ya que supone 2/3 de su peso. Contiene mayor proporción de agua que la carne, oscila entre el 65-80% dependiendo de si son grasos o no. Los grasos tienen una menor proporción de agua mientras que los magros tienen mayor contenido en agua.

Los pescados y mariscos poseen un elevado contenido de ácidos grasos Omega 3 y el contenido proteico de la mayoría de las especies comerciales de pescado es relativamente constante, oscila entre el 15-18%. Las proteínas del pescado son de un valor nutricional elevado, con un contenido y una proporción elevada de aminoácidos esenciales, aquellos que no pueden ser sintetizados por nuestro organismo y deben figurar necesariamente en las proteínas ingeridas en nuestra dieta.

Otro aspecto importante es que la proteína del pescado es de fácil digestión, su coeficiente de digestibilidad verdadero (proporción de proteína absorbida de

la ingerida) es alto. Por ello, el pescado estaría especialmente indicado como fuente de proteína de alto valor biológico en todos los casos donde las ingestas recomendadas de la misma estén aumentadas como gestación, lactación, niños y adolescentes, personas de edad avanzada, etc.

Con respecto al contenido de vitaminas y minerales, esta guía destaca que el pescado graso contiene una importante cantidad de vitaminas liposolubles, especialmente vitaminas A y D, y que en el pescado blanco esas vitaminas se acumulan en el hígado. La carne de pescado constituye una fuente aceptable de vitaminas del grupo B y se considera una fuente valiosa de calcio y fósforo, así como también de hierro y cobre.

Además, los peces de agua salada tienen un alto contenido de yodo, constituyendo la fuente más rica en este mineral con respecto al resto de los grupos de alimentos. La carne de pescado también es rica en sodio, potasio, azufre, magnesio y selenio.

Por tanto, desde el punto de vista nutricional, se afirma en la guía "el pescado constituye una importante fuente de nutrientes, destacando su elevado contenido en proteínas y su calidad, así como la calidad de su grasa que supone una alternativa muy adecuada al consumo de otros alimentos con alto valor proteico pero peor calidad de la grasa".

Asimismo, otra publicación oficial muy ilustrativa para acercarse como consumidores a la excelencia de los pescados y mariscos en España es el "Manual práctico sobre pescados y mariscos frescos", también disponible en la web del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

### NUEVAS TENDENCIAS DE CONSUMO

Una publicación de la empresa transnacional Unilever, dedicada en gran parte a la producción alimentaria, adelantaba recientemente las nuevas tendencias

**Los pescados y mariscos poseen un elevado contenido de ácidos grasos Omega 3 y el contenido proteico de la mayoría de las especies comerciales de pescado es relativamente constante, oscila entre el 15-18%. Las proteínas del pescado son de un valor nutricional elevado, con un contenido y una proporción elevada de aminoácidos esenciales, aquellos que no pueden ser sintetizados por nuestro organismo y deben figurar necesariamente en las proteínas ingeridas en nuestra dieta**

de consumo de pescado tras consultar a sus jefes de cocina. Entre ellas destaca está el pulpo, omnipresente en los menús de los restaurantes de todo el mundo, ya que, a su juicio, y pese a la subida de precio de los últimos tres años, "es económico y versátil, se puede guisar, asar, servir como entrante o plato principal. Se puede acompañar con patatas, legumbres, salchichas, yema de huevo confitada...". Este cefalópodo se encuentra en el noreste del océano Atlántico, aguas portuguesas orientales, golfo de Vizcaya y Mediterráneo occidental y crece y se reproduce rápidamente, por lo que el riesgo de sobre pesca es bajo.

La caballa, cocida y mezclada en brandada, pasta para untar o paté; ahumada en una ensalada César con sabor a pescado, a la parrilla con un tabulé de lentejas y una salsa picante de ruibarbo o encurtida en escabeche. Este pescado graso, de intenso sabor, se encuentra en el océano Atlántico nororiental. Su pesca es selectiva.

El cangrejo ofrece una carne dulce y delicada, es perfecta para preparar rollitos de pescado gourmet, ensaladas, croquetas de cangrejo o como aderezo para sopas. Ahumado, cocinado al vapor, con un toque picante con una especia india o cajún puede resultar delicioso. Se encuentra en el noreste del océano Atlántico y en algunas zonas del mar del Norte. Se captura con cestas, lo que supone una extracción selectiva sin daños colaterales.

Las navajas son moluscos muy populares en países como España e Italia, pero infravaloradas desde hace tiempo en los países del norte de Europa. Se pueden asar a la parrilla y servir con salsa verde como en España, mezclar con una pasta italiana con mariscos, prepararlas al estilo chino con salsa de frijoles negros y cebollitas o hacer un elegante caldo con sus líquidos y servir con almejas y guisantes frescos. Las navajas se encuentran, de manera importante, en el sur del Mar del Norte; aunque también en Galicia.

Las sardinas han pasado de tener mala fama a ser tendencia, ya sean a la parrilla, al horno o enlatadas. Las marcas portuguesas y españolas han conseguido la excelencia en las conservas. Las sardinas son un pescado con muchas variedades y se encuentran en océanos de todo el mundo, como el Atlántico nororiental o el Mediterráneo.

Hay muchas formas de utilizar las anchoas o boquerones. Cocinadas frescas sobre fuego de leña o rebozadas con pan rallado y ajo, fritas en sartén o en abundante aceite en tempura para preparar un sofisticado tentempié de bar; pueden prepararse también



en escabeche como base para un plato de pasta o un guiso, derretidas en un estofado de ternera o de cordero para intensificar los sabores. Las anchoas se encuentran en el noreste del océano Atlántico. Este pequeño pez se reproduce de forma rápida y se sobrepone a las tentaciones de sobre pesca.

El rubio es un pescado muy poco apreciado, debido a su carne firme, normalmente lo agregamos a sopas y guisos. Pero hay muchas otras formas de elaborarlo. Puede combinarse bien con un acompañamiento fuerte: piense en la *caponata siciliana* o en *cime di rapa* salteado y salsa de limón en conserva. El rubio se encuentra en el océano Atlántico nororiental, algunas zonas del mar del Norte y el golfo de Vizcaya. Por ahora no hay cifras oficiales de su población, pero como hay poca pesca selectiva, no hay riesgo de sobre pesca.

La cría de mejillones es una de las formas menos industriales y más sostenibles de producción de marisco y esta combinación podría ayudar a explicar por qué se está convirtiendo en una actividad comunitaria cada vez más popular, especialmente en Dinamarca con la primera granja marina mejillonera gestionada de forma comunitaria. El país cuenta ahora con al menos 15, y hay otra docena en planificación. Aunque se han establecido un puñado de granjas simila-

res en Noruega, aún está por ver si las asignaciones marinas tendrán éxito más allá de sus fronteras o si otras naciones se contentarán con confiar en cultivadores y recolectores profesionales para satisfacer su capacidad de producción de estos bivalvos.

La cría en interiores de especies acuáticas, entre ellas el salmón del Atlántico, el pez rey de cola amarilla y el camarón blanco o langostino, está despegando en Europa y otros lugares. En teoría, estas granjas de interior, la mayoría de las cuales utilizan sistemas de recirculación acuícola (RAS), tienen muchas ventajas sobre las granjas convencionales: todas las variables se pueden optimizar para adaptarse a las especies que se crían y los desechos se pueden recolectar y reutilizar. Sin embargo, la rentabilidad parece ser más difícil de lograr: requieren una inversión de capital significativa para su instalación y muchas de las piscifactorías de interior emblemáticas de Europa y los EE. UU. no han logrado alcanzar sus objetivos de manera sistemática debido a una serie de problemas técnicos y errores operativos hasta ahora.

La sostenibilidad es cada vez más una referencia imprescindible, por lo que no es de extrañar que un número cada vez mayor de minoristas, especialmente en el norte de Europa, insistan en ofrecer únicamente productos del mar que puedan presumir de algún tipo de certificación de terceros. Los productos con etiquetas ecológicas, como los que están certificados por el Marine Stewardship Council y el Aquaculture Stewardship Council, son aceptados con mayor facilidad por los principales minoristas, lo que ofrece a los productores de marisco de mayor rendimiento la oportunidad de una mayor penetración en el mercado, así como la posibilidad de obtener precios superiores por sus productos. A juzgar por el crecimiento de estas etiquetas, se prevé que la tendencia continúe a buen ritmo.

Lo cierto es que la industria de los productos del mar continúa evolucionando, según Global Seafood América, influenciada por las demandas de los consumidores, las tecnologías innovadoras y un enfoque cada vez mayor en la sostenibilidad. Las tendencias como los productos del mar de origen vegetal, los sabores exóticos y las prácticas ecológicas están marcando el camino.

Los consumidores buscan productos del mar de alta calidad que prometan un sabor excepcional y sostenibilidad, tanto si es un pescado madurado en secadero, pescados o mariscos capturados con certificación orgánica o artículos de lujo como el cangrejo real. También es importante su orientación en salud hacia mariscos con alto contenido de proteínas y bajos en calorías, productos comercializados por su

---

**Los consumidores buscan productos del mar de alta calidad que prometan un sabor excepcional y sostenibilidad, tanto si es un pescado madurado en secadero, pescados o mariscos capturados con certificación orgánica o artículos de lujo como el cangrejo real. También es importante su orientación en salud hacia mariscos con alto contenido de proteínas y bajos en calorías, productos comercializados por su contenido de omega-3 y alternativas bajas en mercurio para un consumo seguro**

---

contenido de omega-3 y alternativas bajas en mercurio para un consumo seguro.

Las cocinas del mundo, por otra parte, están inspirando platos de pescados o mariscos originales, lo que hace que las preparaciones exóticas sean más accesibles que nunca. Son tendencia los guisos de mariscos coreanos, el curry de mariscos de la India o el ceviche latinoamericano. A la par, las innovaciones tecnológicas están mejorando la trazabilidad y la transparencia de los productos del mar. Los productos listos para cocinar y consumir son cada vez más apreciados por nuestro estilo de vida acelerados. Es el caso de los filetes marinados, las ensaladas de marico o el sushi.

Igual que ocurre en agricultura, los expertos proponen centrar nuestra atención en los productos del mar regionales y de temporada, ya que los consumidores los priorizarán para apoyar las economías regionales y disfrutar de los sabores más frescos. Los jefes de cocina de los grandes restaurantes están utilizando técnicas innovadoras para convertir los pescados y mariscos en obras maestras gourmet.

## PLATOS DE PESCADO ALREDEDOR DEL MUNDO

La concreción de esas tendencias en platos concretos nos invita a dar una pequeña vuelta al mundo, buscando recetas singulares en diferentes países y lugares con pescados y mariscos como protagonistas.

Así, Islandia tiene una gran tradición marinera y sus tradiciones culinarias han sido recogidas en un reportaje de la revista Vogue sobre este asunto. La carne de tiburón fermentada es un plato popular en el país, aunque resulta difícil encontrar algún local que se atreva a sugerirla a un turista gourmet, pero es tan emblemática de la cocina islandesa como el cordero en libertad. El tiburón que encontrarás en restaurantes como Prír Frakkar Baldursgata se fermenta con vinagre y otros ingredientes más naturales y siempre se acompaña con un trago de *brennivín*, también conocido como muerte negra: un aguardiente transparente y sin azúcar que ayuda a que el fuerte sabor y olor del tiburón se absorba mejor.

Las familias islandesas tienen el pescado asociado a sus comidas diarias. Guisado, hervido, frito, asado o a la parrilla, el pescado ha sido y aún es un pilar de la cocina islandesa desde que la gente ha vivido allí. Delicias como el *plokkfiskur*, o estofado de pescado en puré, es una forma de luchar contra los inviernos dolorosamente fríos. Aunque los tiempos han cambiado, el pescado sigue siendo un alimento básico en muchas dietas locales. El bacalao, el salmón y el eglefino son los más comunes, junto con los langostinos.

El pescado se encuentra en abundancia en toda Reikiavik, como el pescado gratinado con pan de centeno o el *harðfiskur* (o cecina de pescado hecha de bacalao o eglefino secados al viento), que se puede encontrar en casi todas las tiendas de alimentación.

National Geographic, en un artículo publicado en julio de 2024, hace un recorrido por los platos más emblemáticos del mundo con el pescado como protagonista y va desde la trucha ártica cocida o ceviche de caracol caribeño, a menús más livianos y veraniegos, así como opciones muy especiadas como cangrejo picante de Singapur o curry de pescado de Sri Lanka.

Las ostras son para muchos uno de los platos estrella de la alta cocina, sobre todo en Japón. Los casi 400 restaurantes con estrellas Michelin del país están inundados de ellas, normalmente servidas crudas, adornadas con cítricos y presentadas en una bandeja helada. Pero en los *izakayas* japoneses, un lugar de comida que se encuentra a medio camino entre un gastropub y un bar de tapas, encontrará *kaki* (ostras) servidas sin un solo trozo de hielo a la vista. En su lugar, los bivalvos vienen cocidos, a veces incluso envueltos en tocino. Para estas ostras, el trago habitual no es suficiente. Son un placer que incluso los detractores de las ostras pueden saborear.

Los *izakayas*, ahumados por la parrilla y siempre informales, son apreciados por su ambiente acogedor y su comida deliciosa. Y la variedad de ostras que se



sirven en ellos es enorme: desde *kaki* cremoso con mantequilla cocinado en papel de aluminio hasta ostras en cazuela y el favorito a nivel nacional, el *kaki-furai*, rebozado y frito.

En el norte del Ártico de Canadá, hay un pez que domina las olas: la trucha ártica. Los pueblos indígenas de la zona llevan comiéndola toda la vida y pueden disfrutarla fermentada, seca (*pipsi*), hervida, ahumada, cruda o incluso congelada (*quak*). La carne, el sabor y el color de las escamas de la trucha ártica varían según la estación y el entorno. De sabor suave y similar al de la trucha, su carne es suculenta mientras que su delicada piel queda deliciosamente crujiente.

La especie de caracol rosado máspreciada del Caribe se conoce como caracol rosado. El caracol rosa do es una de las especies de mariscos más valiosas del Caribe. A menudo se cría en granjas, pero en la naturaleza los caracoles son extraídos de los lechos arenosos de pastos marinos por buceadores. La investigación sobre el cultivo sostenible del caracol y la acuicultura resultará vital para países como Belice, las Bahamas, Jamaica y Honduras, donde es fundamental para la economía y la gastronomía.

En las Bahamas, la carne ligeramente dulce del caracol se suele servir en ensaladas, sopas y buñuelos. En Jamaica, Haití y Granada se suele encontrar en curry o guisos especiados, mientras que en las Granadinas se cocina a la parrilla en la playa y en Puerto Rico se utiliza en ceviches.

El arroz con curry se considera el plato nacional de Sri Lanka. Los ingredientes varían según la estación o el día, pero el pescado constituye la base de mu-

chas de sus versiones más populares. Sri Lanka es un hervidero de pesca de agua dulce y salada, con mares repletos de atún, caballa y marlín, arrecifes de pargos y barracudas y remansos que esconden tilapias y barramundis dorados. Con gran parte de la pesca del día se puede elaborar un clásico curry de pescado. Los curries de Sri Lanka están repletos de sabores ácidos, como lima y tamarindo, que se combinan con especias y productos aromáticos como ajo, pandan, fenogreco, comino y canela, todo ello mezclado con salsas cremosas de coco con motas de aceite. Hay dos tipos principales de curry de pescado, el *kirata*, más suave, y el *mirisata*, picante, pero el *ambul thiyal* es una versión especialmente ácida que se utiliza tradicionalmente para conservar el pescado.

La preparación de la ensalada de arenque a base de pescado en salmuera no se remonta a Alemania, sino a los Países Bajos, a finales del siglo XIV. Un holandés fue el primero en conservar arenque fresco en salmuera (el nombre *matjes* proviene de la palabra holandesa que significa doncella). Estos arenques jóvenes se capturan desde principios hasta mediados del verano en el Mar del Norte y son apreciados por su alto contenido en aceite. Combinan maravillosamente bien en esta ensalada alemana con los sabores ácidos y avinagrados de la manzana, los pepinillos y la remolacha. Los *matjes* se encuentran en todo el Báltico, los países nórdicos y los Países Bajos con una gran variedad de nombres y con variaciones en el adobo; algunos contienen sidra, azúcar, laurel, cebolla, vino o incluso

Las abarrotadas calles de puestos ambulantes de Singapur suelen estar impregnadas del embriagador olor a marisco, entre el que destaca el aroma especiado del cangrejo picante. Muchos dicen que el plato se originó en Malasia, pero los singapurenses no están de acuerdo y citan una historia de origen clara para el plato moderno a base de tomate. En la década de 1950, el esposo de Cher Yam Tian, a quien le encantaba pescar cangrejos de lodo en la playa, le pidió que hiciera algo diferente con la pesca del día. El resultado fue una mezcla de tomate y chile tan buena que comenzaron a venderla en puestos callejeros frente al mar y arrasaron en Singapur. A lo largo de los años, los chefs han ido incorporando sus propios elementos, como sambal o limón, huevo o vinagre añadidos a una salsa untuosa y especiada que es a la vez sabrosa y dulce.

La devoción de Portugal por el bacalao seco salado se remonta a la época de los Descubrimientos, cuando los exploradores del siglo XV se adentraron en un mundo en gran parte inexplorado. Las sar-

dinas abundan en las aguas que rodean Portugal, pero no se prestan bien a la salazón. El bacalao, en cambio, sí lo hace y, con el descubrimiento de vastas reservas de este pez en las lejanas costas de Terranova en 1497, el bacalao se convirtió en el alimento básico de los marineros. Portugal consume el 20% del bacalao del mundo y, según la leyenda, existen entre 365 y 1.001 platos elaborados con bacalao. La carne del bacalao seco lo convierte en el ingrediente perfecto para platos como el bacalao con nata al horno, la cazuela de huevos y aceitunas y el bacalao con arroz.

Los mejillones neozelandeses reciben su nombre por el borde verde de sus conchas y son originarios de la costa. Se han cultivado industrialmente desde los años 60, después de que la sobrepesca destruyera las poblaciones de mejillones silvestres, pero han sido parte de la cultura maorí durante siglos.

La pequeña isla de Symi, en Grecia, cuenta como pilar marino con sus gambas. Conocidas como *Simiako garidaki*, las diminutas gambas de un rojo intenso son la especialidad de la isla. Tienen tanto sabor que normalmente se sirven de forma sencilla, fritas en sartén hasta que estén crujientes, normalmente en aceite de oliva y condimentadas con una pizca de sal y pimienta, pero de vez en cuando encontrarás a chefs que se animan a pasarlas por harina antes de freírlas o añadirles ajo o un chorrito de limón. La isla produce un gran número de frituras, incluidos calamares suaves y sedosos, anchoas ligeramente fritas, bacalao blanco crujiente y buñuelos de bacalao suculentamente jugosos, a menudo condimentados con un toque de limón fresco.

Las truchas migratorias que nadan en los estuarios y ríos de marea del oeste de Gales, las *sewin*, tienden a ser más gordas y firmes que las truchas marrones. La temporada alta para capturarlas es corta (junio y julio) y solo un puñado de pescadores tienen licencia. Las *sewin* tienen estatus IGP y la mejor opción es cocinarlas de forma sencilla: fritas en la sartén con un poco de mantequilla y limón y servidas con patatas nuevas de Pembrokeshire y quizás un poco de hinojo marino o algas.

La cocina toscana es sinónimo de vinos tintos, pastas con carne y guisos de frijoles, pero si nos alejamos de las emblemáticas ciudades medievales de Italia, encontraremos una franja de costa rica en mariscos. La ciudad portuaria de Livorno, entre Pisa y las playas del parque de la Maremma, alberga uno de los mercados interiores más grandes de Europa, cuyo extenso pabellón de mariscos ofrece la preciada *bottarga di muggine toscana* (huevas de salmo-

nete curadas, cortadas como aperitivo o ralladas sobre pasta), pulpo, langosta, besugo, lubina y sepia, esta última muy utilizada para espaguetis o *risotto al nero di sepia* (negro con tinta de sepia).

Los Brotes de Mejillones son un curioso plato que se sirve en los restaurantes de Charente-Maritime y sigue un ritual en su ahumado. Se hace sobre una tabla contrachapada, con las bisagras hacia arriba, y luego se cubren con largas y delgadas agujas de pino recogidas de las playas cercanas. Se prenden fuego a las agujas, se crea una pequeña hoguera sobre los mejillones y se escalfan en su propio jugo, lo que garantiza un delicioso sabor ahumado. Se sirven con pan y mantequilla de ajo, junto con una copa fría de vino local, moscatel sobre lías.



Aunque es más conocido por su langosta, Maine produce vieiras excepcionalmente dulces, cremosas y sostenibles. Este Estado todavía controla la pesca, con restricciones periódicas, y sus vieiras se han recuperado de una manera asombrosa. Maine también ha experimentado un auge en la acuicultura de vieiras. Las vieiras del Atlántico de Maine constituyen una de las pesquerías más valiosas de los Estados Unidos.

Los inviernos más fríos de Turquía hacen que los *torik* (bonitos del Atlántico), ricos en proteínas y con mucha grasa, migren por las grandes curvas azules

del Bósforo. Cuando los pescadores recogen sus capturas, los que miden los 60-70 centímetros son ideales para hacer la *lakerda*.

Este plato, popular tanto en Grecia como en Turquía, se basa en una forma centenaria de conservar el *torik* crudo mediante encurtidos. Y el método tradicional es una artesanía especializada: una vez que se quitan la cabeza y la cola, el pescado se corta en tres, se limpia, se untá con sal y los trozos se colocan en posición vertical en un recipiente lleno de sal. Luego se refrigeran durante aproximadamente quince días, durante los cuales se rotan a diario. Una vez que se elimina la sal, la pulpa del *torik*, se corta en rodajas y se sirve con cebolla roja y aceite de oliva. Se suele comer como parte de una comida para untar, junto con un vaso de *raki*.

Y para cerrar esta vuelta alrededor del mundo, una última recomendación en el regreso final a casa. Acerarse a las más de 2.500 recetas de pescados y mariscos, populares en todas las zonas de España, que recoge publicación "Entre mares y fogones" agrupadas en 30 volúmenes, que el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación editó en 2022, disponible también en su web.

Una publicación que difunde las costumbres culinarias y la jerga características de los distintos territorios, dando a conocer las características morfológicas y nutricionales de las principales especies de pescados y mariscos disponibles en nuestros mercados, así como sugerencias para cocinarlos.

Las más de 2.500 recetas recopiladas en "Entre mares y fogones" incluyen desde las más tradicionales y locales, basadas en el saber popular y la transmisión oral, hasta las más vanguardistas e innovadoras. Estas recetas no se limitan a ser un listado de ingredientes y forma de preparación, sino que tienen el valor añadido de contar con consejos fruto de la sabiduría tradicional para dar a los guisos un sabor especial. Buen provecho. ■

## REFERENCIAS

<https://www.alimentosdespana.es/dam/ade/contenido/pdfs-migrados/bloc/pescados/09.recetarios-y-publicaciones/guia-nutricional-del-pescado--del-marisco-y-de-las-conservas.pdf>

<https://www.alimentosdespana.es/dam/ade/contenido/pdfs-migrados/bloc/mariscos/07.recetarios-y-publicaciones/manual-practico-sobre-pescados-y-mariscos-y-frescos.pdf>

[https://www.mapa.gob.es/es/prensa/221221publicacionrecetaspescado\\_tcm30-639993.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/prensa/221221publicacionrecetaspescado_tcm30-639993.pdf)