

GUÍA DO

MAR

ti si que es UN ~
B'peixe



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO MARÍTIMO
E DE PESCA (FEMP)

galicia

Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA



ÍNDICE

1. TI SI QUE ES UN BO PEIXE	03
2. APROVEITAMENTO SUSTENTABLE DO MAR	04
3. OS PROFESIONAIS DO MAR	05
4. QUE PODES FACER TI	06
5. RECEITARIO DO MAR	08

O mar é un elemento que define e caracteriza boa parte da **riqueza da nosa terra, é unha fonte de recursos moi prezada**, pois arredor del configúrase un sector primario estratéxico a nivel económico, social e tamén cultural.

De aí a importancia de que **sexamos conscientes deste tesouro único que nos brinda a nosa terra**, porque asumir e ter claro o privilexio que temos de contar cos recursos que nos aporta, é a mellor arma para coidalo e defendelo.

É o mellor xeito de construír futuro. Un futuro que pasa por seguir pescando e mariscando, por saber vender e **dotar de valor engadido os nosos peixes e mariscos**, e saber difundir a súa calidade alén das nosas fronteiras.

Esta é unha pequena guía para que as familias vos animedes a levar máis a miúdo **peixe fresco e marisco galego ás vosas mesas**.

Aquí explicámosvos **as moitas vantaxes de consumir os produtos do noso mar**. Vantaxes para os nosos ecosistemas mariños. Vantaxes para os profesionais que, directa ou indirectamente, dependen dos seus recursos. E vantaxes, sobre todo, para os que os consumides nas vosas casas.



1. TI SI QUE ES UN BO PEIXE

“Ti si que es un bo peixe” é un programa creado pola Consellería do Mar co dobre obxectivo de facilitar o coñecemento e consumo de produtos frescos do mar de Galicia entre as nenas e nenos da nosa Comunidade e de incidir e equilibrar as súas dietas alimentarias.

Os seus destinatarios son os escolares de **Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria** e os seus mestres/as profesores/as.

O programa ten dúas liñas de acción:

Por unha banda **un obradoiro** que vai percorrendo centros da nosa comunidade con diferentes actividades que dan a coñecer os aspectos saudables do consumo de produtos do mar.

E por outro lado, **excursións** a distintas localizacións mariñeiras onde coñecen de primeira man este maravilhoso mundo do mar e poden degustar algúns de ditos produtos.



O programa “Ti si que es un bo peixe” ten como protagonistas **Uxia a Bióloga, a Roque o Peixeiro e por suposto a PeiX, o “Bo peixe”**.

Os nosos protagonistas descubren a través de experimentos, probas de comidas e relacións coa xente do mundo do mar e os seus produtos, múltiples vantaxes do consumo equilibrado destes. Céntranse sobre todo en **9 especies** diversas do mundo mariño que grazas as súas propiedades nutritivas teñen un gran efecto positivo no nosos organismo.

Grazas a historia destes personaxes, das 9 especies tratadas, e das actividades que se levan a cabo, o programa “Ti si que es un bo peixe” é unha ferramenta de achega informativa de gran importancia para o sector educativo e para as familias que o constitúen.



2. APROVEITAMENTO SUSTENTABLE DO MAR

A pesca tradicional de Galicia está baseada na conservación dos recursos do mar. Cando compras peixe ou marisco procedente da pesca artesanal, apoias a familias que, directa ou indirectamente, viven dunha tradición de séculos.

As últimas décadas, non obstante, trouxeron consigo cambios importantes para este sector.

Por un lado, actualmente hoxe é cada vez máis habitual achar nos nosos mercados produtos do mar conxelados oriúndos doutras zonas do mundo.

Por outro, múltiples tecnoloxías permiten aproveitar ao máximo os caladoiros, ata o extremo de chegar a esgotalos.

En terceiro lugar, e como consecuencia disto, a sociedade no seu conxunto, incluídos os consumidores, o sector e a Administración, saben que o único aproveitamento posible destes recursos é o baseado na sustentabilidade. É dicir, no principio de que as futuras xeracións dispoñan dos mesmos recursos ca nós.

A pesca galega aposta firmemente pola sustentabilidade. Por iso consumir peixe fresco procedente da pesca artesanal é apostar polo presente e polo futuro.



3. OS PROFESIONAIS DO MAR

Sen dúbida, o maior valor do mar de Galicia reside nas persoas que nel teñen o seu medio de vida. Quen baixa todos os días á praia a mariscar, quen vai á batea ou quen sae entre as puntas do peirao para procurar o mellor do noso mar son os protagonistas dunha historia de sacrificio e traballo que fai de Galicia unha rexión punteira nesta materia a nivel mundial.

Case 40.000 galegos traballan hoxe directamente en actividades de pesca e marisqueo, e aproximadamente unhas 117.000 (arredor do 10% da poboación) fano en actividades que dependen directamente dela: transporte, industria conserveira, etc.

Non debemos esquecer que nesas persoas se garda o máis importante do noso futuro como comunidade pesqueira: o saber facer. Ese coñecemento é o que garda a alma de permanencia da nosa pesca, do noso marisqueo ou da nosa acuicultura.

Por mor desta importancia do sector, unha notable proporción do esforzo da investigación en Galicia dedícase ao estudo dos recursos pesqueiros, con máis de dez centros de investigación mariña repartidos ao longo da costa.

Cada vez que consumes peixe fresco procedente da pesca artesanal, convérteste nunha peza fundamental deste proceso, que non podería existir sen ti.



4. QUE PODES FACER TI

Os recursos do mar, como os do planeta en xeral, son de todos. E neste “todos” inclúense os cidadáns do futuro.

A sustentabilidade é a única fórmula posible para aproveitalos sen terminarllos pouco a pouco con eles.

Nesa fórmula o teu papel como consumidor é moi importante. Porque aínda que non sexas pescador ou marisqueira, transportista ou vendedor, nin traballes nunha conserveira, ao final es ti quen decide se consumes ou non peixe ou marisco, dependendo do seu tamaño, da súa orixe ou forma de explotación.

Ou se vas de turismo a costas nas que o urbanismo ocupou o lugar da natureza. Ou se apoias as campañas das organizacións de protección do mar... Ou, sobre todo, se estudas e te formas para comprender cada vez máis e mellor estes e tantos outros problemas do noso planeta, e ser capaz así, no futuro, de idear novas solucións.



Por suposto, tamén apostas polo teu futuro máis inmediato. Polo teu benestar físico e psicolóxico e polo da túa familia. Polo desenvolvemento dos máis pequenos.

E é que os produtos frescos do mar son dos mellores alimentos que existen. Fíxate, por poñer só 9 exemplos, nas múltiples virtudes alimentarias dos peixes e mariscos que investigan Uxía, Roque e PeiX...



5. RECEITARIO DO MAR

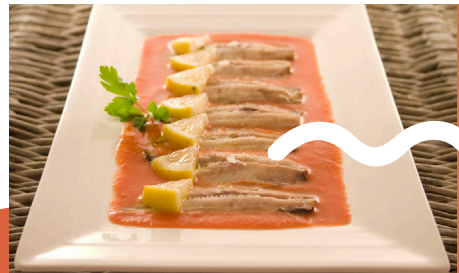
1. SARDIÑAS FRESQUÍÑAS

INGREDIENTES (para 4 persoas)

- 1 kg de sardiñas limpas sen espiñas
- Sal e limón
- ½ cebola fresca
- Aceite de oliva virxe extra
- 2 tomates grandes vermellos
- ¼ de pemento vermello
- Sal mariña en escamas
- Unha chisca de vinagre de Xerez

PREPARACIÓN:

1. Ferver os tomates uns segundos en auga e pasalos a auga fría para poder quitarlles facilmente a pel. Retirar o exceso de auga.
2. Imos a facer unha especie de “salmorejo”, pero ten que quedar espeso, polo que mellor se está ben seco o tomate. Nun vaso de batedor, botar a cebola e o pemento e bater a alta velocidade. Ao estar ben triturado engadir o aceite de oliva virxe extra, o vinagre e o sal ao gusto, remexer a modiño e reservar no frigorífico.
3. Limpar as sardiñas quitándolle as tripas, cabeza e a espiña central, deixando só os lombos, se non as temos xa limpas da peixería.
4. Quecer o forno a 220°C.
5. Na bandexa do forno, poñer unha lámina de papel de cociñar. Colocar as sardiñas e enriba unhas gotas de limón en cada unha e un pouco de sal en escamas. Engadir un pouco de aceite de oliva enriba de cada lombo. Tapalas con outro papel de cociñar para que non se sequen.
6. Metelas no forno e nuns 8 minutos están listas: quedan feitas e no seu punto. Deste xeito tampouco nos deixan olor ao cociñalas.
7. Colocar nun prato a salsa de tomate fría como base, e enriba os lombos da sardiña en canto saen do forno.
8. Decorar cun pouco de perexil e limón.



2. HAMBURGUESAS DE PESCADA

INGREDIENTES (para 4 persoas)

350 gr de pescada limpa, sen espiñas

Aceite de oliva virxe extra

¼ de culler de pemento doce en po

5 mL de zume de limón

1 xema de ovo grande

¼ de culler de allo granulado

1 culler de perexil fresco

Pementa negra ao gusto

Fariña de garavanzos, a que sexa precisa

1 cebola mediana



PREPARACIÓN:

1. Comezamos picando a cebola e pasándoa na tixola con pouco aceite e lume baixo ata que estea tenra. Reservamos ata que arrefría.
2. Limpamos de espiñas e pel o peixe, se non o temos xa limpo da peixería, para o que sería mellor cocelo durante 10 minutos e desfacelo despois.
3. Nun cunco poñemos a pescada desfeita e engadimos o pemento en po co zume de limón, a pementa moída e mesturamos ben coa xema de ovo o perexil e a cebola pasada estando xa fría.
4. Dámoslle forma de bola para ver a consistencia e se é preciso podemos botarlle a cantidade que precisemos de fariña de garavanzos ata ter a forma precisa.
5. Para dar forma de hamburguesa, esmagamos coa man a bola e a poñemos á prancha ou nunha tixola a lume medio a fritir cun pouco de aceite.
6. Dependendo de como as queiramos de grandes, nos sairán máis ou menos porcións, e dependendo de como as fagamos de grosas, precisaremos máis ou menos tempo para que estean ben cociñadas, en canto un lado estea feito, darémoslle a volta cunha espátula.

Acompañado de leituga, tomate, queixo ou aguacate, cebola á prancha e un boliño de pan integral sería unha boa receita saudable.



3. BOCADIÑOS DE PEIXE SAPO REBOZADO

INGREDIENTES (para 4 persoas)

- 500 gr de peixe sapo sen espiña
- 2 ovos
- 1 cunco de aceite de oliva virxe extra
- 2 dentes de allo
- 200 gr de pan integral relado
- 1 chisca de sal
- Unhas follas de perexil picado



PREPARACIÓN:

1. Cortamos o peixe en tiras ou dados, como prefiramos, e engadimos sal. Podemos aderezar tamén con pementas ou outras especias ao gusto. Picamos o allo, mellor se lle quitamos o xerme, co perexil e o mesturamos co pan relado.
2. Batemos os ovos noutro cunco a parte e quecemos o forno a 200°C.
3. Imos pasando o peixe polo pan relado, despois polo ovo e novamente polo pan relado, tendo coidado de que quede sempre ben mollado e empanado por tódolos sitios.
4. Nunha fonte de forno, poñemos un papel de cociñar e imos colocando os anacos de peixe. Deste xeito evitamos fritir e que o peixe quede aceitoso. Podemos darlle a cada peza cun pincel mollado en aceite para mellorar o dourado final.
5. Dependendo de como de grande sexan os anacos de peixe, terá que estar máis ou menos tempo, pero a partir dos 10 minutos deberíase controlar que non se pase de cocción, xa que non debe quedar seco por dentro.

Como acompañamento, podemos poñer humus de garavanzos con pemento a modo de salsa e mollar o peixe coma se fosen “fingers”, mellor que poñer maionesa ou salsa de queixo ou de iogur.



4. ROBALIZA CON FABAS E MENTA

INGREDIENTES (para 4 persoas)

4 robalizas ou 2 róbalos limpos
1 cebola
400 gr de fabas frescas tenras
½ limón
2 culleres de menta xa picada
Aceite de oliva virxe extra
Sal



PREPARACIÓN:

1. Picamos a cebola e a poñemos nunha tixola co sal e as fabas a lume baixo durante uns 20 minutos cun pouco de aceite. Comprobamos nunha que sexa grande que estean xa tenras, se non seguimos deixándoas facerse.
2. Quecemos o forno a 180°C e colocamos na bandexa as robalizas salgándoa e ou ben lle engadimos unhas gotiñas de limón ou lle poñemos unhas rodiñas enriba e engadimos, ou pintamos cun pincel mollado, aceite polo corpo do peixe. Deixámo-las 15 minutos, dependendo do tamaño.
3. Engadimos a menta ás fabas cando estas xa estean feitas. Retiramos do lume e tapamos.
4. Colocamos no prato ou fonte os anacos de carne da robaliza, quitando as espiñas e as rodas do limón. Engadimos por riba as fabas ben quentiñas, cubrindo cada anaco de peixe.



5. PASTA CON LINGUADO

INGREDIENTES (para 4 persoas)

300 gr de pasta integral
1 presa de ameixas
4 linguados pequenos
3 luras
1 folla de loureiro
1 dente de allo
½ cebola e sal
Tomiño, pementa negra e romeu
Aceite de oliva virxe extra
Queixo de Arzúa relado



PREPARACIÓN:

1. Poñemos a ferver 15 minutos en auga os linguados co loureiro, tomiño e romeu ao gusto. Escorremos e limpamos quitando a pel e as espiñas. Reservamos o caldo.
2. Desfacemos a carne do linguado nun cunco e reservamos.
3. Cortamos finiños o allo e a cebola e os poñemos nunha cazola cun pouco de aceite a refogarse a lume medio. Cando estean tenros, engadimos o caldo de cocer o linguado e botámoslle os macarróns integrais. Comprobamos a súa cocción a partir dos 12 minutos. Reservamos.
4. Collemos a auga sobrante de cocela pasta e lle engadimos as ameixas e as luras para cocelas, en canto estean, engadimos o peixe e pasamos o batedor para que quede unha salsa espesa, podendo engadirlle pementa negra ao gusto.
5. Nun prato fondo ou fonte, imos a colocar os macarróns, botámoslle a salsa e engadimoslle o queixo relado e gratinamos no forno durante 10 minutos a 180°C.



6. ARROZ CALDOSO CON PERCEBES

INGREDIENTES (para 4 persoas)

- 3 culleres de aceite de oliva virxe extra
- 2 dentes de allo
- 100 gr de cebola picada
- 100 gr de pemento vermello picado
- 1 chisco de azafrán
- 400 gr de arroz
- 200 gr de percebes frescos
- 80gr de tomate triturado
- 500 gr de lagostinos ou gambas frescos



PREPARACIÓN:

1. Quecer nunha tixola grande o aceite de oliva e sofrir os allos, a cebola, e o pemento co azafrán.
2. Engadir despois o tomate triturado para facer unha salsa.
3. Poñer a cocer os percebes cos lagostinos, quitarlle a cáscara e a uña e engadilos á salsa anterior reservando o caldo.
4. Engadir o arroz e remexer coa salsa ata levar a que ferva. Ir engadindo caldo a medida que se precise, xa que o arroz debe estar caldoso e meloso, non seco.
5. Servir quente.



7. CROQUETAS DE NÉCORA

INGREDIENTES (para 4 persoas)

400 gr de carne de nécora, tanto das patas coma do carro
50 gr de fariña
2 patacas cocidas
½ L de leite
60 gr de manteiga
2 xemas de ovo e 1 ramiña de perexil
aceite de oliva virxe extra e sal
1 cebola e 2 dentes de allo
Pan relado
Fariña a maiores para facer o empanado



PREPARACIÓN:

1. Imos a facer a bechamel coa leite, media cebola cortada en anaquinhos finos e sal, engadimos a manteiga e a fariña e remexemos suave.
2. Douramos nunha tixola co aceite quente a carne da nécora cun pouco de cebola e allo, cortados finiños e engadímoslle a bechamel. Remexemos uns minutos a lume baixo, para que colla substancia e pasamos a unha fonte a que arrefría.
3. Ao estar frío, se o precisamos podemos metelo no frigorífico a que arrefría, imos facer as croquetas, coa forma alongada, e do tamaño que prefiramos.
4. Podemos axudarnos dun pouco de fariña para facer ben a forma, e de seguido as imos pasando por fariña, ovo batido e pan relado.
5. Para non ter que fritilas, dun xeito máis saudable imos a facelas ao forno, deste xeito facemos o proceso anterior outra vez, pero só co pan relado e o ovo, para que queden máis crocantes.
6. Quecemos o forno a 200°C e nunha fonte do forno, imos colocar unha lámina de papel vexetal e sobre ela as croquetas, que cociñaremos durante 15 minutos.

Podemos acompañalas dunha minestra de verduras, xa que así obteremos un prato saudable con todos os nutrientes presentes na hora da comida.



8. VIEIRA GRATINADA CON GAMBAS E XAMÓN

INGREDIENTES (para 4 persoas)

100 gr de xamón curado
400 gr de gambas frescas
4 vieiras
50 gr pan relado
1 allo porro
Sal



PREPARACIÓN:

1. Lavamos ben as vieiras con auga para quitarlle as areas, limpamos a cuncha fonda e as reservamos.
2. Fervemos as gambas en auga e as deixamos arrefriar para limpalas e quitarlle a cáscara. Reservamos o caldo.
3. Picamos o allo porro e o engadimos a unha tixola con aceite quente para sofrítilo.
4. Engadímoslle ao anterior o xamón cortado en anaquiños, remexemos e 3 minutos despois engadimos as gambas peladas. Sofrítimos novamente 2 minutos máis. Podemos engadir a auga de cocer as gambas se o precisamos.
5. Colocamos nunha fonte de forno as cunchas das vieiras, engadimos a carne da vieira e botámoslle por riba a salsa feita co xamón e as gambas.
6. Cociñamos no forno durante 12 minutos a 200°C as vieiras, as sacamos e as servimos quentes.

Acompañadas dunha crema de cabaza serían unha comida saudable.



9. PIZZA DE QUEIXO CON ARGAZO E HINOJO MARIÑO E OLIVAS NEGRAS

INGREDIENTES (para 4 persoas)

350 gr de fariña de forza con lévedo
200 cL de auga
aceite de oliva virxe extra
Sal
200 gr de tomate triturado
Queixo San Simón da Costa
1 tira de argazo
Olivas negras sen óso
Fiuncho mariño ao gusto

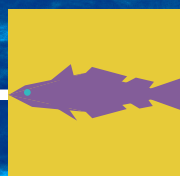
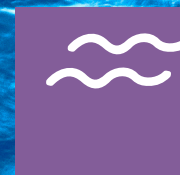
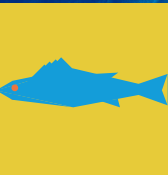
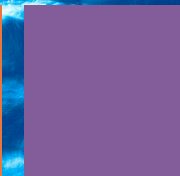
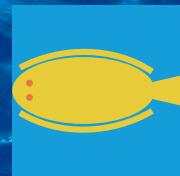
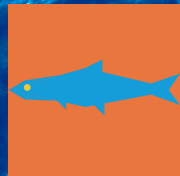
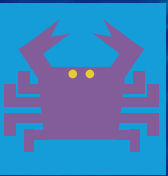


PREPARACIÓN:

1. Se non mercamos xa a masa feita, para facela imos a usar a fariña, unha chisca de sal, medio vaso de auga morna e 3 culleres de aceite. Remexemos e amasamos. Deixamos repousar nun lugar morno ata que levede 30 minutos despois.
2. Poñemos a ferver en auga o argazo durante 10 minutos e cortámolo en tiras máis pequeniñas.
3. Nunha tixola, pasamos o tomate triturado cunha culler de aceite e unha chisca de sal.
4. Quecemos o forno a 200°C.
5. Estiramos a masa da pizza cun rolo e a poñemos sobre unha folla de papel vexetal, que colocaremos nunha fonte de forno.
6. Montamos a pizza repartindo o tomate primeiro, sobre o que engadiremos o fiuncho cortado en anacos moi pequenos, engadiremos por riba rebandas de queixo e sobre elas as tiras de argazo. Podemos engadir tamén as olivas negras, ou ben deixalas sen cociñar e engadilas despois.
7. Cociñamos a pizza uns 25 minutos no forno.

Acompañada dunha sopa de verduras no inverno ou dun gazpacho no verán sería unha comida moito máis saudable.





ti si que es un ~
BORIXE



XUNTA DE GALICIA