



FLAG PESCANDO
GALPA PYRÉNÉES-MEDITERRANÉE
LEADER EIVISSA I FORMENTERA
LEADER MENORCA
GALP MAR DE L'EBRE
GALP COSTA BRAVA

Un mar ric i saborós

Una reivindicació des del sector pesquer
del peix fresc de proximitat en la dieta mediterrània

Un mar rico y sabroso

Una reivindicación desde el sector pesquero
del pescado fresco de proximidad en la dieta mediterránea

Une mer riche et savoureuse

Manifeste du secteur de la pêche pour la promotion
des produits de la pêche locale dans le régime méditerranéen

Un mare ricco e saporito

Una rivendicazione del settore della pesca
di pesce fresco di prossimità nella dieta mediterranea

Un mar ric i saborós

Una reivindicació des del sector pesquer
del peix fresc de proximitat en la dieta mediterrània

Un mar rico y sabroso

Una reivindicación desde el sector pesquero
del pescado fresco de proximidad en la dieta mediterránea

Une mer riche et savoureuse

Manifeste du secteur de la pêche pour la promotion
des produits de la pêche locale dans le régime méditerranéen

Un mare ricco e saporito

Una rivendicazione del settore della pesca di pesce fresco
di prossimità nella dieta mediterranea

2	
4	Presentació de la Generalitat de Catalunya
12	Presentació dels Grups d'Acció Local Pesquers
20	Mapa de referència
22	La dieta mediterrània i la cuina marinera: el paisatge a la cassola
34	Receptes
36	All cremat d'anxoves
38	Arròs de verats
42	Calamars a la pagesa
46	Caldera de morena
50	Canana a la marinera
54	Congre en all i pebre
58	Frit de gató
62	Gerret escabetxat
66	Peix del caldo
72	Sa Merca
76	Samfaina de pop roquer
80	Sopa de peix a l'oristanesa
82	Manifest per a la promoció dels productes pesquers de proximitat dins la dieta mediterrània

Un mar ric i saborós / Un mar rico y sabroso / Une

6	Presentación de la Generalitat de Catalunya
14	Presentación de los Grupos de Acción Local Pesqueros
20	Mapa de referencia
25	La dieta mediterránea y la cocina marinera: el paisaje en la cazuela
34	Recetas
36	All cremat de anchoas
40	Arroz de caballa
44	Calamares a la payesa
48	Caldera de morena
52	Pota a la marinera
56	Congrio en all i pebre (ajo y pimentón)
60	Fritura de pintarroja
64	Caramel escabechado
68	Pescado del caldo
72	Sa Merca
76	Pisto de pulpo roquero
80	Sopa de pescado a la oristanesa
84	Manifiesto para la promoción de los productos pesqueros de proximidad en la dieta mediterránea

8	Présentation de la Gouvernement de Catalogne
16	Présentation des Groupes d'action locale de la pêche
20	Carte de référence
28	Le régime méditerranéen et la cuisine de la mer : le paysage dans l'assiette
34	Recettes
34	All cremat d'anchois
40	Riz aux maquereaux
44	Calmars à la paysanne
48	Marmite de murène
52	Encornet à la marinière
56	Congre à all i pebre (ail et paprika)
60	Friture de roussette
64	Jarret ou picarel à l'escabèche
68	Poisson au bouillon
72	Sa Merca
74	Poulpe de roche et sa ratatouille
80	Soupe de poisson d'Oristano
86	Manifeste pour la promotion des produits de la pêche locale dans le régime méditerranéen

mer riche et savoureuse / Un mare ricco e saporito

10	Presentazione della Governo della Catalogna
18	Presentazione dei Gruppi d'azione locali della pesca
20	Mappa di riferimento
31	La dieta mediterranea e la cucina marinara: il paesaggio in casseruola
34	Ricette
36	All cremat di acciughe
40	Riso allo sgombro
44	Calamari alla contadina
48	Zuppa di murena
52	Totano alla marinara
56	Grongo con all i pebre (aglio e paprika)
60	Frittura di gattuccio
64	Zerro alla scapece
68	Pesce da brodo
70	Sa Merca
76	Ratatouille con polpo di scoglio
78	Zuppa di pesce all'oristanese
88	Manifesto per la promozione dei prodotti della pesca di prossimità nella dieta mediterranea

El quadrant nord-occidental de la Mediterrània, que a grans trets abastaria el Mar Català, les Illes, el Golf de Lleó, el Mar Lìgur i les grans illes de Còrsega i Sardenya, constitueix una regió coherent dels del punt de vista oceanogràfic, geològic, ecològic i humà.

Des del Mar Lìgur arrenca el corrent predominant Lìguro-Provençal-Català, que solca la regió en direcció paral·lela a la costa allà on s'acaba la plataforma continental i que configura en gran manera la dinàmica de les masses d'aigua marina, amb moltes implicacions per a la producció biològica i la pesca. Pel que fa a la topografia i geologia del litoral, hom diu que si dobleguéssim el mapa com un llençol a l'altura de la Provença, obtindríem dues meitats de costa que vindrien a ser com a imatges especulars: el Golf de Lleó es correspondria al Mar Lìgur i fins i tot els canyons submarins, tan característics, se superposarien en ambdues meitats del "full".

I, per sobre de tot, qualsevol viatger de la regió trobaria si fa no fa les mateixes espècies de peixos en qualsevol mercat on es venguessin productes locals, que podria adquirir fàcilment sense ni tan sols canviar de llengua, ja que les parles locals tenen totes un aire familiar, producte d'un llarg camí recorregut conjuntament per pobles germans.

Aquest ha estat precisament l'encert de la iniciativa de cooperació "NORTHWEST-MED FLAGS", aplegar un seguit de grups d'acció local pesquers i marítims de tota la regió, compromesos amb projectes de desenvolupament local participatiu, al voltant de la promoció d'allò que uneix i relliga els territoris: un model comú de pesca i de cultura gastronòmica.

Aquesta iniciativa arriba, a més, en un moment clau. Fa massa anys que el sector pesquer mediterrani pateix un declivi sostingut, paral·lel a la sobreexplotació dels recursos pesquers, canvis ambientals sense precedents i una societat en ràpida evolució que es fa palesa en nous esquemes de consum. La nostra cultura pesquera i gastronòmica és part indissociable de la identitat mediterrània i, si no actuem, està en risc.

Afortunadament els darrers anys ha emergit un moviment, un canvi de consciència en pescadors i ciutadans, que volen ser part de la solució mitjançant noves maneres de gestionar la pesca, noves maneres de comercialitzar, noves maneres de consumir i de relacionar-se. En aquest sentit, un nou relat s'està obrint pas, que implica assumir que el futur de la pesca és la sostenibilitat i una gestió intel·ligent del producte sobre la base d'un nou diàleg amb els ciutadans que, fet i fet, en són els consumidors.

El manifest en suport al paper del peix en la dieta mediterrània promogut per diversos grups d'acció local pesquers i marítims de la Mediterrània nord-occidental, presentat en el decurs de la darrera edició de la fira Alimentaria a Barcelona, ha anat sumant suports d'altres institucions i col·lectius i constitueix un pas endavant de rellevància qualitativa.

En aquest sentit, aquest llibre de receptes recull l'essència d'aquest viatge cap a un nou relat sobre la pesca mediterrània. Qualsevol de nosaltres, ciutadans d'aquest racó del nord de la Mediterrània, ens trobarem com a casa fullejant receptes familiars que ens evoquen la nostra cultura, la nostra identitat i ens empenyen cap a una actitud de compromís respecte a la seva pervivència.—

Sergi Tudela i Casanovas

Director general de Pesca i Afers Marítims
del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
Generalitat de Catalunya

El cuadrante norte-occidental del Mediterráneo, que a grandes rasgos abarcaría el Mar Catalán, las Islas Baleares, el Golfo de León, el Mar de Liguria y las grandes islas de Córcega y Cerdeña, constituye una región coherente desde el punto de vista oceanográfico, geológico, ecológico y humano.

Desde el Mar de Liguria arranca el corriente predominante Liguro-Provençal-Catalán, que surca la región en dirección paralela a la costa allí donde termina la plataforma continental y que configura, en gran manera, la dinámica de las masas de agua marina, con muchas implicaciones para la producción biológica y la pesca. Por lo que se refiere a la topografía y geología del litoral, se dice que si dobláramos el mapa como una sábana a la altura de Provenza, obtendríamos dos mitades de costa que vendrían a ser como imágenes espectaculares: el Golfo de León se correspondería con el Mar de Liguria, e incluso todos los cañones submarinos, tan característicos, se sobrepondrían en ambas mitades de la «hoja».

Y, por encima de todo, cualquier viajero de la región encontraría las mismas especies de peces en cualquier mercado dónde se vendiesen productos locales, que podría adquirir fácilmente sin cambiar de idioma, ya que las lenguas locales tienen todas un aire familiar, producto de un largo camino recorrido conjuntamente por pueblos germanos.

Éste ha sido precisamente el acierto de la iniciativa de cooperación «NORTHWEST-MED FLAGs», reunir unos cuantos grupos de acción local pesqueros y marítimos de toda la región, comprometidos con proyectos de desarrollo local participativo, en torno a la promoción de aquello que une y vincula los territorios: un modelo común de pesca y de cultura gastronómica.

Esta iniciativa llega, además, en un momento clave. Hace ya muchos años que el sector pesquero mediterráneo sufre un declive sostenido, paralelo a la sobreexplotación de los recursos pesqueros, cambios ambientales sin precedentes y una sociedad en rápida evolución que se refleja en los nuevos esquemas de consumo. Nuestra cultura pesquera y gastronómica es parte indisociable de la identidad mediterránea y, si no actuamos, está en riesgo.

Afortunadamente en los últimos años ha emergido un movimiento, un cambio de conciencia en pescadores y ciudadanos, que quieren ser parte de la solución mediante nuevas formas de gestionar la pesca, nuevas formas de comercializar, nuevas formas de consumir y de relacionarse. En este sentido, un nuevo relato se está abriendo paso, lo que implica asumir que el futuro de la pesca es la sostenibilidad y una gestión inteligente del producto sobre la base de un nuevo diálogo con los ciudadanos que, de hecho, son sus consumidores.

El manifiesto en apoyo al papel del pescado en la dieta mediterránea promovido por varios grupos de acción local pesqueros y marítimos del Mediterráneo norte-occidental, presentado en el transcurso de la última edición de la Feria Alimentaria de Barcelona, ha ido sumando el apoyo de otras instituciones y colectivos y constituye un paso adelante de relevancia cualitativa.

En este sentido, este libro de recetas recoge la esencia de este viaje hacia un nuevo relato sobre la pesca mediterránea. Cualquiera de nosotros, ciudadanos de este rincón del norte del Mediterráneo, nos encontramos como en casa hojeando recetas familiares que nos evocan nuestra cultura, nuestra identidad y nos conducen hacia una actitud de compromiso respecto a su pervivencia.—

Sergi Tudela i Casanovas

Director general de Pesca y Asuntos Marítimos
del Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación.
Generalitat de Catalunya

La partie nord-occidentale de la Méditerranée, qui engloberait de manière générale les côtes de la Catalogne et les îles Baléares, le golfe du Lion, la mer de Ligurie et la Corse et la Sardaigne, constitue une région cohérente d'un point de vue océanographique, géologique, écologique et humain.

C'est en mer de Ligurie que naît le courant prédominant liguro-provençal-catalan (courant Nord) qui sillonne la région parallèlement à la côte, là où se termine la plateforme continentale, et qui configure de manière décisive la dynamique des masses d'eau marine, avec de nombreuses conséquences sur la production biologique et la pêche. En ce qui concerne la topographie et la géologie du littoral, si l'on pliait la carte en deux comme un drap au niveau de la Provence, on obtiendrait deux moitiés de côte qui formeraient des images spectaculaires : le golfe du Lion se trouverait au niveau de la mer de Ligurie et les canyons sous-marins mêmes, si caractéristiques, se superposeraient aux deux moitiés de la « feuille ».

Et, surtout, n'importe quel voyageur de la région trouverait les mêmes espèces de poisson sur tous les étals de pêche locale et il pourrait facilement les acheter sans avoir à parler une autre langue, puisque les langues locales de ces territoires ont toutes une ressemblance, résultat des nombreux et lointains échanges entre ces peuples.

C'est précisément cela, la réussite de l'initiative de coopération « NORTHWESTMED FLAGS », réunir des groupes d'action locale de pêche et maritimes de toute la région, engagés envers des projets de développement local participatif, dans le but de promouvoir ce qui unit et relie les territoires : un modèle commun de pêche et de culture gastronomique.

Qui plus est, cette initiative arrive à point nommé. Cela fait trop longtemps que le secteur de la pêche en Méditerranée connaît un déclin soutenu, parallèlement à la surexploitation des ressources de la mer, aux changements climatiques sans précédent et à une société en rapide évolution qui se reflète dans de nouveaux schémas de consommation. Notre culture de pêche et gastronomique est indissociable de l'identité méditerranéenne et, si nous ne faisons rien, nous mettons en danger son avenir.

Heureusement, nous avons assisté ces dernières années à l'émergence d'un mouvement, à un changement de mentalité chez les pêcheurs et les citoyens en général, qui veulent prendre part à la solution en encourageant de nouvelles formes de gestions de la pêche, de nouvelles formes de commercialisation, de consommation et de coopération. Dans ce sens, une nouvelle page est en train de s'écrire sur l'avenir de la pêche qui passe forcément par les concepts de durabilité et de gestion intelligente de la ressource halieutique sur la base d'un nouveau dialogue avec les citoyens qui, de fait, sont les consommateurs.

Le manifeste pour la promotion des produits de la mer dans le régime méditerranéen encouragé par divers groupes d'action locale de pêche et maritimes de la Méditerranée nord-occidentale, présenté lors de la dernière édition du salon Alimentaria à Barcelone, a obtenu le soutien d'autres institutions et collectifs et constitue un grand pas en avant d'une importance significative.

Dans ce sens, ce livre de recettes reflète l'essence de ce voyage vers un nouveau récit sur la pêche en Méditerranée. Quiconque d'entre nous, citoyens de cet endroit du nord de la Méditerranée, se sentira *comme à la maison* en feuilletant des recettes familiales qui évoquent notre culture, notre identité et nous poussent à nous engager pour leur survie.—

Sergi Tudela i Casanovas

Directeur générale des Affaires maritimes et de la Pêche.

Département de l'Agriculture, de l'Élevage, de la Pêche et de l'Alimentation.

Generalitat de Catalunya

Il quadrante nord-occidentale del Mediterraneo, che a grandi linee fornirebbe il mare catalano, le isole, il Golfo del Leone, il mar Ligure e le grandi isole Corsica e Sardegna, costituisce una regione coerente dal punto di vista oceanografico, geologico, ecologico e umano.

Dal mar Ligure inizia la corrente ligure-provenzale catalana, che attraversa la regione in direzione parallela alla costa, laddove termina la piattaforma continentale e che configura in gran parte la dinamica delle masse d'acqua di mare, che influiscono in modo preponderante sulla produzione biologica e sulla pesca. Per quanto riguarda la topografia e la geologia della costa, si dice che se piegassimo la cartina geografica all'altezza della Provenza, otterremmo due metà di costa come immagini speculari: il Golfo del Leone corrisponderebbe al mar Ligure e anche tutti i canyon sottomarini, così caratteristici, si sovrapporrebbero in entrambe le metà.

E, cosa principale, qualsiasi viaggiatore della regione ritroverebbe le stesse specie ittiche in qualsiasi mercato in cui si vendano prodotti locali, e potrebbe acquistarli facilmente senza dover cambiare lingua, poiché le lingue locali hanno tutte un'aria familiare, grazie al lungo percorso realizzato congiuntamente dai popoli germanici.

È stato proprio questo il successo dell'iniziativa di cooperazione «NORTHWESTMED FLAGS», che riunisce alcuni gruppi locali di pesca e azione marittima di tutta la regione, impegnati in progetti di sviluppo locale partecipativo, per la promozione di ciò che unisce e collega i territori: un modello comune di pesca e cultura gastronomica.

Questa iniziativa giunge anche in un momento importantissimo. Da molti anni il settore della pesca nel Mediterraneo ha subito un costante declino, parallelamente allo sfruttamento eccessivo delle risorse alieutiche, modifiche ambientali senza precedenti e una società in rapida evoluzione che influiscono sui nuovi schemi di consumo. La nostra cultura della pesca e della gastronomia è una parte inscindibile dell'identità mediterranea e, se non agiamo subito, è fortemente a rischio.

Fortunatamente, negli ultimi anni è emerso un movimento dovuto ai cambiamenti della consapevolezza di pescatori e cittadini, che vogliono partecipare alla soluzione implementando nuovi modi di gestione della pesca, nuove modalità di commercializzazione e nuove forme di consumare e rapportarsi. In questo senso, si sta facendo strada una nuova storia, il che implica che il futuro della pesca possa consistere nella sostenibilità e in una gestione intelligente dei prodotti basata su un nuovo dialogo con i cittadini che, a tutti gli effetti, ne sono i consumatori.

Il manifesto a sostegno del ruolo del pesce nella dieta mediterranea, promosso da numerosi gruppi locali di pesca e azione marittima del Mediterraneo nord-occidentale e presentato nel corso dell'ultima edizione della Fiera alimentare di Barcellona, ha ricevuto man mano il sostegno di altre istituzioni e gruppi e costituisce un passo avanti in quanto a qualità.

In questo senso, questo ricettario raccoglie l'essenza di un viaggio verso una nuova storia della pesca nel Mediterraneo. Ognuno di noi, cittadini di questo angolo del nord del Mediterraneo, si ritrova a casa a sfogliare ricette di famiglia che evocano la nostra cultura e la nostra identità e che ci guidano, impegnati a non perderle.—

Sergi Tudela i Casanovas

Direttore generale di Affari marittimi e Pesca.

Dipartimento di Agricoltura, Allevamento, Pesca e Alimentazione.

Generalitat de Catalunya

Com a President de la Federació Nacional Catalana de Confraries de Pescadors, em plau presentar aquest llibre que recull el “Manifest per a la promoció dels productes pesquers de proximitat dins la dieta mediterrània”, acompanyat d’una selecció de receptes de cuina amb peix pescat i desembarcat en la subregió del Mediterrani Nord-Occidental.

Aquesta publicació és el fruit de la cooperació entre grups d’acció local pesquer de diverses regions mediterrànies, amb l’objectiu de valoritzar les espècies pesqueres de baix interès comercial presents en la cultura gastronòmica dels diferents territoris, basada en la Dieta Mediterrània.

Un *Grup d’Acció Local Pesquer* és una entitat que sorgeix de la col·laboració entre actors del sector pesquer i agents locals privats i públics, en el si de la qual es dissenya una Estratègia de Desenvolupament Local per atendre les necessitats de les diferents àrees litorals marítimo-pesqueres, siguin econòmiques, socials o ambientals.

En aquesta edició, els sis grups d’acció local pesquer mediterranis signants del manifest aporten receptes provinents del seu patrimoni cultural gastronòmic, preservats bé per pescadors i les seves famílies bé per entitats que promouen la conservació d’aquest patrimoni gastronòmic com poden ser parcs naturals, museus o centres d’interpretació, gastrònoms i restauradors.

Els grups participants són:

- FLAG Pescando (Sardenya)
- GALPA Pyrénées-Méditerranée (França)
- Leader Eivissa i Formentera (Balears)
- Leader Menorca (Balears)
- GALP Mar de l'Ebre (Catalunya)
- GALP Costa Brava (Catalunya)

Amb l'ànim de difondre les excel·lències del peix fresc mediterrani, en el marc d'una dieta saludable i saborosa, els grups d'acció local pesquer han volgut compilar i transmetre, en forma de llibre de receptes, la tradició pesquera i gastronòmica que els és pròpia, els uneix i els atorga identitat. Aquesta publicació, editada en els quatre idiomes oficials, és alhora una de les moltes iniciatives que es volen dur a terme situar els productes pesquers mediterranis en lloc de rellevància en una alimentació equilibrada i respectuosa amb el medi; iniciatives que implicaran aprofundir en la cooperació i el treball en xarxa entre els diferents grups d'acció local de la Mediterrània Nord-Occidental per fer front als reptes comuns que encara el sector pesquer en les pròximes dècades.

Antoni Abad Mallol

President de la Federació Nacional Catalana de Confraries de Pescadors.

Como Presidente de la Federación Nacional Catalana de Cofradías de Pescadores, tengo el placer de presentar este libro que recopila el «Manifiesto para la promoción de los productos pesqueros de proximidad en la dieta mediterránea», acompañado de una selección de recetas de cocina con pescado, pescado y desembarcado en la subregión del Mediterráneo norte-occidental.

Esta publicación es el fruto de la cooperación entre grupos de acción local pesquero de varias regiones mediterráneas, con el objetivo de valorizar las especies pesqueras de bajo interés comercial presentes en la cultura gastronómica de los diferentes territorios, basada en la Dieta Mediterránea.

Un *Grupo de Acción Local Pesquero* es una entidad que surge de la colaboración entre actores del sector pesquero y agentes locales privados y públicos, en cuyo seno se diseña una Estrategia de Desarrollo Local para atender las necesidades de las diferentes áreas litorales marítimo-pesqueras, ya sean económicas, sociales o ambientales.

En esta edición, los seis grupos de acción local pesquero mediterráneos firmantes del manifiesto aportan recetas provenientes de su patrimonio cultural gastronómico, preservado bien por los pescadores y sus familias, bien por entidades que promueven la conservación de este patrimonio gastronómico, como pueden ser parques naturales, museos o centros de interpretación, gastrónomos y restauradores.

Los grupos participantes son:

- FLAG Pescando (Cerdeña)
- GALPA Pyrénées-Méditerranée (Francia)
- Leader Ibiza y Formentera (Baleares)
- Leader Menorca (Baleares)
- GALP Mar de l'Ebre (Cataluña)
- GALP Costa Brava (Cataluña)

Con el afán de difundir las excelencias del pescado fresco mediterráneo, en el marco de una dieta saludable y sabrosa, los grupos de acción local pesquero han querido compilar y transmitir, en forma de libro de recetas, la tradición pesquera y gastronómica que les es propia, les une y les otorga identidad. Esta publicación editada en los cuatro idiomas oficiales, es, a la vez, una de las muchas iniciativas que se quieren llevar a cabo para situar los productos pesqueros mediterráneos en un lugar relevante para fomentar una alimentación equilibrada y respetuosa con el medio; iniciativas que implicarán profundizar en la cooperación y el trabajo en red entre los diferentes grupos de acción local del Mediterráneo Norte-Occidental para hacer frente a los retos comunes a los que se enfrentará el sector pesquero en las próximas décadas.

Antoni Abad Mallo

Presidente de la Federación Nacional Catalana de Cofradías de Pescadores.

En tant que président de la Federació Nacional Catalana de Confraries de Pescadors, j'ai le plaisir de vous présenter ce livre qui contient le « Manifeste pour la promotion des produits de la pêche locale dans le régime méditerranéen », accompagné d'une sélection de recettes de cuisine réalisées avec du poisson pêché et débarqué dans la zone de la Méditerranée nord-occidentale.

Cette publication est le résultat de la coopération entre des groupes d'action locale de pêche de diverses régions méditerranéennes, dans l'objectif de valoriser les espèces de poisson ayant peu d'intérêt commercial qui entrent dans la culture gastronomique des différents territoires, sur la base du régime méditerranéen.

Un *Groupe d'action local pêche* est une entité qui naît de la collaboration entre des acteurs du secteur de la pêche et des agents locaux privés et publics, au sein de laquelle est définie une stratégie de développement local afin de répondre aux besoins des différentes zones côtières et maritimes de pêche, qu'ils soient économiques, sociaux ou environnementaux.

Dans cette édition, les six groupes d'action locale de pêche de Méditerranée signataires du manifeste apportent des recettes provenant de leur patrimoine culturel gastronomique, préservé soit par des pêcheurs et leurs familles soit par des entités qui encouragent la préservation de ce patrimoine gastronomique comme les parcs naturels, les musées ou centres d'interprétation, les gastronomes et restaurateurs.

Les groupes participants sont :

- FLAG Pescando (Sardaigne)
- GALPA Pyrénées-Méditerranée (France)
- Leader Eivissa i Formentera (Baléares)
- Leader Menorca (Baléares)
- GALP Mar de l'Ebre (Catalogne)
- GALP Costa Brava (Catalogne)

Dans le but de promouvoir l'excellence du poisson frais méditerranéen, dans le cadre d'un régime sain et savoureux, les groupes d'action locale pêche ont voulu rassembler et transmettre, sous forme de livre de recettes, leurs traditions de pêche et gastronomique qui les unit et leur donne une identité. Cette publication, éditée dans les quatre langues officielles, est également l'une des nombreuses initiatives qu'ils veulent mettre en œuvre pour accorder une place de choix aux produits de la pêche méditerranéenne afin d'encourager une alimentation équilibrée et respectueuse de l'environnement, des initiatives qui demanderont d'analyser plus en détail la coopération et le travail en réseau entre les différents groupes d'action locale de la Méditerranée nord-occidentale pour pouvoir affronter les enjeux communs auxquels devra faire face le secteur de la pêche pour ces dix prochaines années.

Antoni Abad Mallol

Président de la Fédération nationale catalane des corporations de pêcheurs.

In qualità di presidente della Federació Nacional Catalana de Confraries de Pescadors, sono lieto di presentare questo libro che riunisce il «Manifesto per la promozione dei prodotti della pesca a km 0 nella dieta mediterranea», accompagnato da una selezione di ricette con pesce pescato e sbarcato nella sottoregione del Mediterraneo nord-occidentale.

Questa pubblicazione è il risultato della cooperazione tra gruppi d'azione locali del settore della pesca di diverse regioni del Mediterraneo, con l'obiettivo di valutare le specie appartenenti alla pesca di basso interesse commerciale, presenti nella cultura gastronomica dei diversi territori che si basano sulla dieta mediterranea.

Il *Gruppo d'azione locale per la pesca* è un'istituzione che nasce dalla collaborazione tra operatori del settore della pesca e agenti pubblici e privati locali, grazie al quale viene progettata una strategia di sviluppo locale per soddisfare le esigenze delle diverse zone costiere e marittime della pesca, sia a livello economico che sociale o ambientale.

In questa edizione, i sei gruppi d'azione locale per la pesca nel Mediterraneo che hanno sottoscritto il manifesto, contribuiscono con ricette del proprio patrimonio culturale gastronomico, ben salvaguardato dai pescatori e dalle loro famiglie, o da enti che promuovono la conservazione di questo patrimonio gastronomico così come parchi naturali, musei o centri di interpretazione, gastronomi e ristoratori.

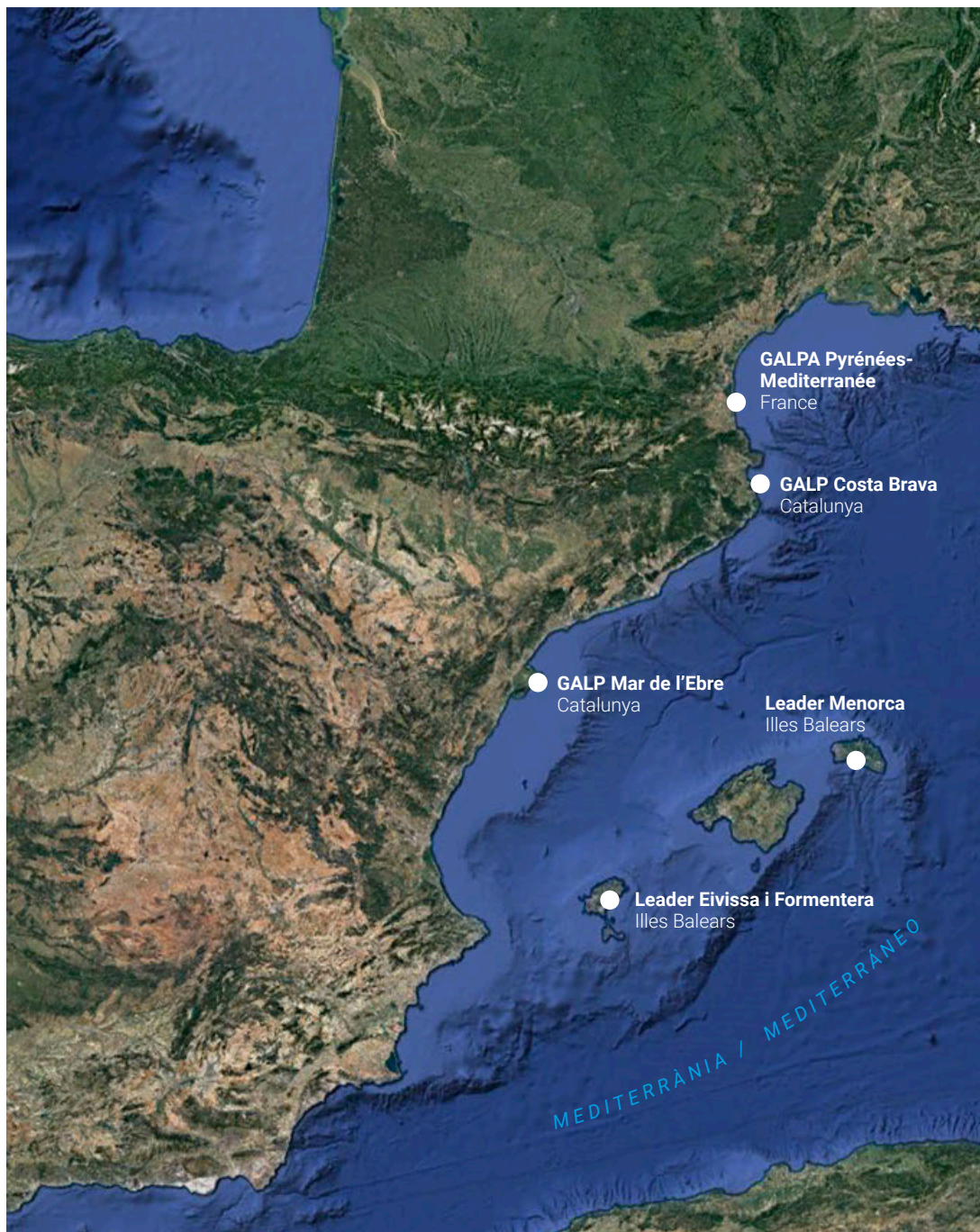
I gruppi partecipanti sono:

- FLAG Pescando (Sardegna)
- GALPA Pyrénées-Méditerranée (Francia)
- Leader Ibiza y Formentera (Baleari)
- Leader Menorca (Baleari)
- GALP Mar de l'Ebre (Catalogna)
- GALP Costa Brava (Catalogna)

Nel tentativo di diffondere l'eccellente qualità del pesce fresco del Mediterraneo, nell'ambito di una dieta sana e gustosa, i gruppi d'azione locali per la pesca hanno voluto compilare e trasmettere, sotto forma di ricettario, la tradizione gastronomica e di pesca che li caratterizza, li unisce e dà loro identità. Questa pubblicazione, edita nelle quattro lingue ufficiali, è allo stesso tempo una delle tante iniziative che devono essere realizzate per collocare i prodotti della pesca del Mediterraneo in un luogo di rilievo per promuovere una dieta equilibrata e rispettosa; iniziative che implicheranno un approfondimento della cooperazione e della creazione di reti tra i diversi gruppi d'azione locale del Mediterraneo nord-occidentale per far fronte alle sfide comuni che il settore della pesca dovrà affrontare nei prossimi decenni.

Antoni Abad Mallol

Presidente della Federazione nazionale catalana delle corporazioni dei pescatori.



GALPA Pyrénées-Méditerranée
France

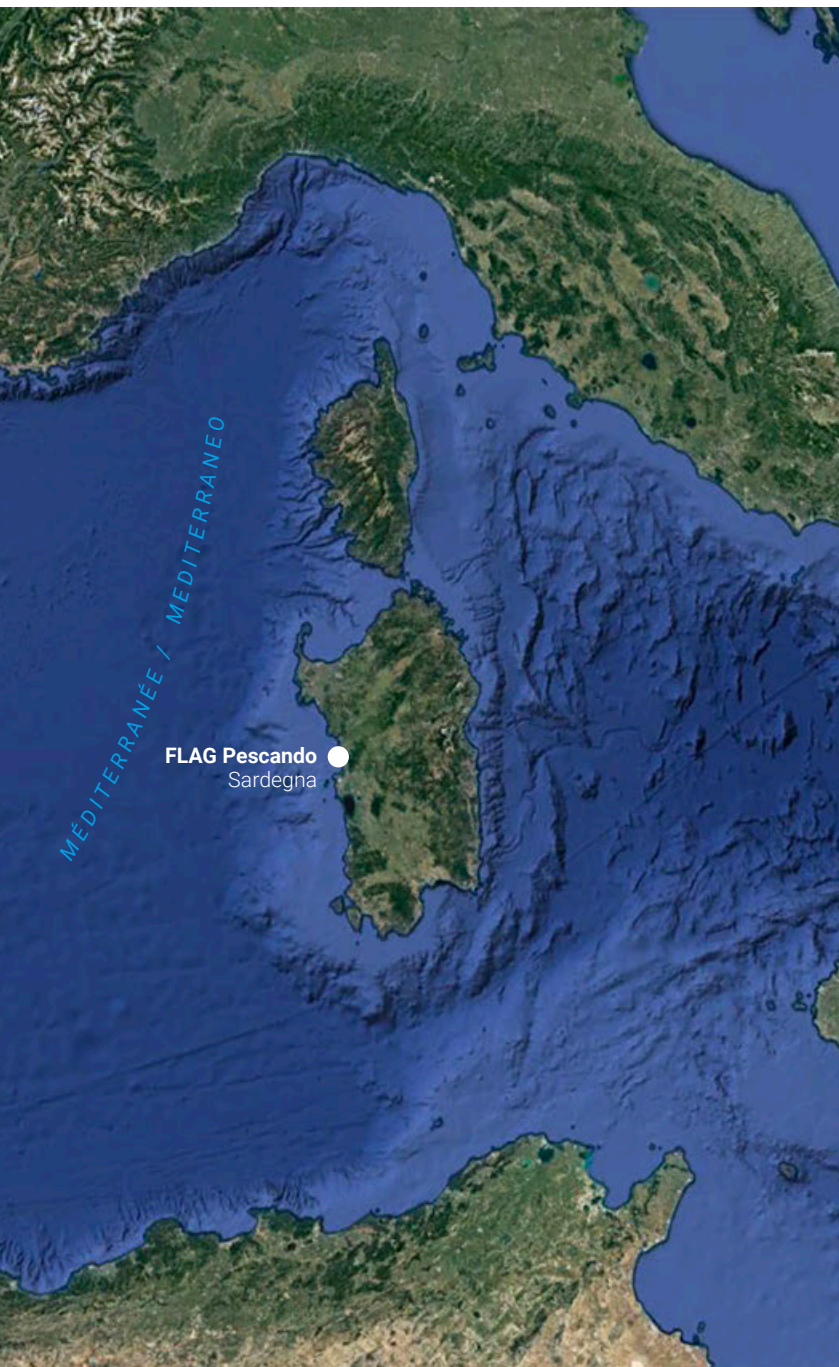
GALP Costa Brava
Catalunya

GALP Mar de l'Ebre
Catalunya

Leader Menorca
Illes Balears

Leader Eivissa i Formentera
Illes Balears

MEDITERRÀNIA / MEDITERRANEO



©GOOGLE EARTH. LANDSAT/COPERNICUS

LA DIETA MEDITERRÀNIA I LA CUINA MARINERA: EL PAISATGE A LA CASSOLA

El peix fresc desembarcat cada dia pels nostres pescadors constitueix un pilar fonamental de la Dieta Mediterrània, un model alimentari molt saludable, reconegut internacionalment pels organismes científics, que combina el plaer del bon menjar amb l'equilibri nutricional, les tradicions locals i el respecte per les temporades de cada ingredient.

Amb l'ànim d'incidir en els beneficis del consum del peix fresc mediterrani en el marc d'una dieta sana, equilibrada i arrelada al territori, oferim dotze receptes de la cuina marinera tradicional seleccionades per a l'ocasió pels grups d'acció local de pesca de la riba occidental: GALP Costa Brava, GALP Mar de l'Ebre, Associació Leader Illa de Menorca, GALPA Pyrénées Méditerranée, FLAG Sardegna Centro Occidentale i el Grup Leader Eivissa i Formentera.

Les associacions han triat les receptes segons la tradició culinària de cada regió i les espècies comunes a les diferents zones de pesca. No deixa de ser una declaració d'intencions, perquè la cuina mediterrània del peix és tan viva i tan enormement rica i variada - com la mateixa mar -, que sintetitzar-la en només dotze plats limita aquest exercici a un tast menor, un preludi a tot allò que es pot arribar a degustar i gaudir amb els productes frescos del nostre mar. Siguem conscients que el procés de selecció i tria no ha estat senzill per a cap dels grups i que el resultat podria haver estat diferent i incloure altres receptes igualment saboroses. La Mediterrània, en aquest sentit, és un tresor gastronòmic tan extens com conegudes són les virtuts de la dieta en que es fonamenta.

Dins la diversitat, però, el recull compila una llegat comú, resultat d'una cultura de la pesca transmesa i compartida des de temps remots. Ens podríem remuntar a la prehistòria, o als pobles navegants de l'època clàssica, centenars d'anys de mestissatges a base de migracions, conquestes i intercanvis. En la cultura marinera destaquen les arrels comunes de les cosmovisions, les formes de vida i treball o el llenguatge. Els mediterranis formem un espai cultural únic, singular, extraordinari, fusionat per lligams entre comunitats marítimes que han viscut durant segles del mar i de la pesca.

La cuina, i per extensió la gastronomia, són una manifestació genuïna d'aquest paisatge compartit i del patrimoni cultural comú. Les receptes que aquí es presenten transmeten la idiosincràsia de les persones que les cuinen i/o les degusten quotidianament, en contextos ben diversos: a bord de la barca, en una barraca a peu de platja, a casa, a peu de moll, en un restaurant del port o en una celebració marinera.

En podem destacar les diferències i furgar en les particularitats, sens dubte, però també ressaltar totes les similituds, allò que li atorga sentit cultural a través del menjar i el beure.

En primer lloc, pel context geogràfic. Parlem d'un mar petit i profund, amb una plataforma continental estreta que circumscriu la pesca marítima de petita escala a unes poques milles de terra ferma. Per això veiem cada dia activitat al moll, perquè és una pesca diària, d'anada i tornada, d'unes poques hores. Malgrat les limitacions de temps i espai, a Espanya, França o Itàlia es pesquen i consumeixen més de 300 espècies pesqueres diferents gràcies a la diversitat existent d'ecosistemes aquàtics: els ambients de roca, propers a la costa; els fons nets i fangosos de la plataforma continental, les profunditats dels canons submarins, o tota la columna d'aigua per on es mou el peix blau segons unes temporades perfectament conegudes pels pescadors des de temps immemorials. Allà viuen peixos, mol·luscs, crustacis o equinoderms de mil formes, colors, textures i sabors, que, acompanyats dels ingredients adequats, donen peu a creacions culinàries de renom mundial.

Les dotze receptes introdueixen el potencial a la cuina d'unes poques espècies seleccionades: pop blanc i de roca, roger, canana, calamar, verat, seitó, morena, congre, gatet, gerret o llobarro. Són peixos habituals a qualsevol port pesquer de la Mediterrània i també a les peixateries, productes econòmics i substanciosos, amb i sense espina, amb o sense clova. Configuren una mostra petita de la riquesa alimentària a l'abast.

La idea és que amb peixos no tan "nobles" o famosos es poden menjar plats superbs, fins i alegres. D'un mateix punt de partida, els cuiners del peix - ranxeros de barca, a la cuina de les llars, a la cuina de restaurants, quan es va de tertúlia a la barraca, responsables de les fondes de poble - han sabut evolucionar preparacions, elaboracions i tècniques de cocció per oferir plats suculents, nutritius, econòmics i saciants.

La unitat paisatgística tan característica de la Mediterrània també es deixa veure en els ingredients dels plats. Compaginen a la perfecció la proteïna del peix, les vitamines i minerals de les verdures i hortalisses (ceba, pebrot verd i vermell), els hidrats de carboni de les patates i l'arròs (o fideus), l'alegria de l'alcohol, els colors de la tomata, el safrà i el pebre vermell, l'aroma del llorer i la ràbia del bitxo. Val a dir que tot és de proximitat, km0, com ho farien els nostres avantpassats amb tota naturalitat i molts menys recursos, i que tant ha ajudat a configurar la nostra "dieta mediterrània".

Si n'hem de destacar un, assenyalaríem l'all. Onze de les dotze receptes en porten. Essent tan humil, l'all és un pilar estructural de la cuina marinera. Aporta minerals, vitamines, aromes i vitalitat gustativa. La gent de mar usa l'all sencer a la cassola, laminat i fregit, al morter amb julivert i pa torrat en la famosa picada o barrejat amb un altre diamant del camp mediterrani - l'oli d'oliva verge extra - per convertir-se en allioli. En resum, conjugació d'ingredients humils per obtenir una extraordinària potència culinària.

La transformació dels ingredients a través de la cocció és també un punt central de l'obra, ja que conté un mostrari d'elaboracions tradicionals. Algunes preparacions són troncats de la cuina de la gent de mar, els grans coneixedors del peix: l'all cremat del Barcarès (en realitat, l'all no arriba a cremar, perquè amargaria), la caldera de peix, l'all i pebre d'arrels valencianes, el peix al caldo que menjaven els pescadors a la barca, o el frit menorquí fet de gatets. La sopa de peix també és una proposta que, si no la proposés Sardenya, es podria fer a qualsevol altre lloc. Un bon peix es pot fer també en samfaina, com ens proposen des del Golf de Lleó, o barrejat amb arròs, seguint una recepta típica de la Costa Brava. Des d'Eivissa i Formentera, en canvi, aposten per alguna cosa més sofisticada, que barreja els calamars amb l'economia pagesa de les illes i els seus embotits tradicionals. Dotze receptes que condensen un mar de possibilitats i que ens animen a conèixer amb més profunditat la cuina marinera tradicional i el territori que la sustenta.

De la sàvia combinació d'aliments de terra i de mar en resulten plats molt complets, amb una identitat marcada, fàcilment identificables i calòricament molt moderats. Aquest compendi barreja la senzillesa de la cuina de barca amb la sofisticació de la cuina comercial. Venim a dir que el context és important, i que les facilitats o dificultats a la cuina possibiliten elaborar un o altre plat, afegir barroquisme i complexitat a la restauració o sintetitzar i aprofitar al màxim els pocs passos necessaris per cuinar el ranxo a bord. És una qüestió d'eficiència i disponibilitat sobre un mateix fonament: el peix fresc de la Mediterrània, un tresor que no ens podem permetre perdre per res del món. —

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y LA COCINA MARINERA: EL PAISAJE EN LA CAZUELA

El pescado fresco desembarcado cada día por nuestros pescadores constituye un pilar fundamental de la Dieta Mediterránea, un modelo de alimentación muy saludable, reconocido internacionalmente por los organismos científicos, que combina el placer de la buena comida con el equilibrio nutricional, las tradiciones locales y el respeto por las temporadas de cada ingrediente.

Con el afán de incidir en los beneficios del consumo de pescado fresco mediterráneo en el marco de una dieta sana, equilibrada y arraigada al territorio, ofrecemos doce recetas de la cocina marinera tradicional seleccionadas para la ocasión por los grupos de acción local de pesca de la ribera occidental: GALP Costa Brava, GALP Mar de l'Ebre, Associació Leader Illa de Menorca, GALPA Pyrénées Méditerranée, FLAG Sardegna Centro Occidentale y el Grupo Leader Ibiza y Formentera.

Las asociaciones han escogido las recetas según la tradición culinaria de cada región y las especies comunes en las diferentes zonas de pesca. No deja de ser una declaración de intenciones, porque la cocina mediterránea del pescado es tan viva y tan enormemente rica y variada -como el mismo mar-, que sintetizarla en solo doce platos limita este ejercicio a una cata menor, un preludio a todo lo que se puede llegar a degustar y disfrutar con los productos frescos de nuestro mar. Seamos conscientes de que el proceso de selección no ha sido sencillo para ninguno de los grupos y que el resultado podría haber sido diferente e incluir otras recetas igualmente sabrosas. El Mediterráneo, en este sentido, es un tesoro gastronómico tan extenso como conocidas son las virtudes de la dieta en las que se fundamenta.

Dentro de la diversidad, pero, la recopilación compila un legado común, resultado de una cultura de la pesca transmitida y compartida desde tiempos remotos. Nos podríamos remontar a la prehistoria, o a los pueblos navegantes de la época clásica, centenares de años de mestizajes a base de migraciones, conquistas e intercambios. En la cultura marinera destacan las raíces comunes de las cosmovisiones, las formas de vida y trabajo o el lenguaje. Los mediterráneos formamos un espacio cultural único, singular, extraordinario, fusionado por relaciones entre comunidades marítimas que han vivido durante siglos del mar y de la pesca.

La cocina, y por extensión la gastronomía, son una manifestación genuina de este paisaje compartido y del patrimonio cultural común. Las recetas que aquí se presentan transmiten la idiosincrasia de las personas que las cocinan y/o las degustan cotidianamente, en contextos muy variados: a bordo del barco, en una barraca a pie de playa, en casa, a pie de muelle, en un restaurante del puerto o en una celebración marinera.

Podemos destacar las diferencias y escarbar en las particularidades, sin duda, pero también resaltar todas las similitudes, lo que le otorga sentido cultural a través de la comida y la bebida.

En primer lugar, por el contexto geográfico. Hablamos de un mar pequeño y profundo, con una plataforma continental estrecha que circunscribe la pesca marítima a unas pocas millas de tierra firme. Por este motivo, vemos cada día actividad en el muelle, porque se trata de una pesca diaria, de ida y vuelta, de unas pocas horas. A pesar de las limitaciones de tiempo y espacio, en España, Francia o Italia se pescan y consumen más de 300 especies pesqueras diferentes gracias a la diversidad existente de ecosistemas acuáticos: los ambientes de roca, próximos a la costa; los fondos limpios y fangosos de la plataforma continental, las profundidades de los cañones submarinos, o toda la columna de agua por donde se mueve el pescado azul según unas temporadas perfectamente conocidas por los pescadores desde tiempos inmemoriales. Allí viven peces, moluscos, crustáceos o equinodermos de mil formas, colores, texturas y sabores, que, acompañados de los ingredientes adecuados, dan pie a creaciones culinarias de renombre mundial.

Las doce recetas introducen el potencial en la cocina de unas pocas especies seleccionadas: pulpo blanco y de roca, salmonete, pota, calamar, caballa, boquerón, morena, congrio, pintarroja, caramelo o lisa. Son peces habituales en cualquier puerto pesquero del Mediterráneo y también en las pescaderías, productos económicos y sustanciosos, con o sin espinas, con o sin concha. Configuran una pequeña muestra de la riqueza alimentaria que tenemos a nuestro alcance.

La idea es que con pescados no tan «nobles» o famosos se pueden elaborar platos soberbios, finos y alegres. De un mismo punto de partida, los cocineros del pescado-rancheros de barco, amas de casa, cocineros de restaurantes, con los amigos en la barraca, responsables de las posadas de pueblo- han sabido evolucionar preparaciones, elaboraciones y técnicas de cocción para ofrecer succulentos platos, nutritivos, económicos y saciantes.

La unidad paisajística tan característica del Mediterráneo también se refleja en los ingredientes de los platos. Compaginan a la perfección la proteína del pescado, las vitaminas y minerales de las verduras y hortalizas (cebolla, pimiento verde y rojo), los hidratos de carbono de las patatas y el arroz (o fideos), la alegría del alcohol, los colores del tomate, el azafrán y el pimentón, el aroma del laurel y la rabia de la guindilla. Debemos mencionar que todo es de proximidad km0, como lo hubieran

hecho nuestros antepasados con toda naturalidad y muchos menos recursos, y que tanto ha ayudado a configurar nuestra «dieta mediterránea».

Si debemos destacar un ingrediente, señalaríamos el ajo. Once de las doce recetas lo incluyen. Siendo tan humilde, el ajo es un pilar estructural de la cocina marinera. Aporta minerales, vitaminas, aromas y vitalidad gustativa. La gente de mar usa el ajo entero en la cazuela, laminado y frito, en el mortero con perejil y pan tostado en la famosa picada o mezclado con otro diamante del campo mediterráneo -el aceite de oliva virgen extra- para convertirse en alioli. En resumen, conjugación de ingredientes humildes para obtener una extraordinaria potencia culinaria.

La transformación de los ingredientes a través de la cocción es también un punto central de la obra, ya que contiene un muestrario de elaboraciones tradicionales. Algunas preparaciones son troncales de la cocina de la gente de mar, los grandes conocedores del pescado: el *all cremat* (ajo quemado) del Barcarès (en realidad, el ajo no llega a quemar, porque amargaría), la caldera de pescado, el *all i pebre* de raíces valencianas, el pescado al caldo que comían los pescadores en la barca, o el fritt menorquín hecho de pintarrojas. La sopa de pescado es también una propuesta que, si no la propusiese Cerdeña, se podría hacer en cualquier otro lugar. Un buen pescado se puede elaborar también con pisto, como nos proponen desde el Golfo de León, o mezclado con arroz, siguiendo una receta típica de la Costa Brava. Desde Ibiza y Formentera, en cambio, apuestan por algo más sofisticado, que mezcla los calamares con la economía campesina de las islas y sus embutidos tradicionales. Doce recetas que condensan un mar de posibilidades y que nos animan a conocer con más profundidad la cocina marinera tradicional y el territorio que la sustenta.

De la sabia combinación de alimentos de tierra y de mar resultan platos muy completos, con una identidad marcada, fácilmente identificables y calóricamente muy moderados. Este compendio mezcla la sencillez de la cocina de barca con la sofisticación de la comercial. Es decir, el contexto es importante y las facilidades o dificultades en la cocina posibilitan elaborar uno u otro plato, añadir barroquismo y complejidad a la restauración o sintetizar y aprovechar al máximo los pocos pasos necesarios para cocinar el rancho. Se trata de una cuestión de eficiencia y disponibilidad sobre un mismo fundamento: el pescado fresco del Mediterráneo, un tesoro que no nos podemos permitir perder por nada del mundo.—

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN ET LA CUISINE DE LA MER : LE PAYSAGE DANS L'ASSIETTE

Le poisson frais débarqué chaque jour par nos pêcheurs constitue un pilier essentiel du régime méditerranéen, un modèle alimentaire très sain, reconnu dans le monde par les organisations scientifiques, qui associe l'hédonisme culinaire à l'équilibre nutritionnel, aux traditions locales et au respect de la saisonnalité de chaque ingrédient.

Afin de souligner les bienfaits de la consommation de poisson frais méditerranéen dans le cadre d'un régime sain, équilibré et enraciné au territoire, nous proposons douze recettes traditionnelles de la cuisine de la mer sélectionnées à l'occasion par des groupes d'action locale de pêche de la rive occidentale : GALP Costa Brava, GALP Mar de l'Ebre, Associació Leader Illa de Menorca, GALPA Pyrénées Méditerranée, FLAG Sardegna Centro Occidentale et Grup Leader Eivissa i Formentera.

Les associations ont choisi les recettes selon la tradition culinaire de chaque région et les espèces communes aux différentes zones de pêche. Il s'agit là d'une simple déclaration d'intention ; en effet, la cuisine méditerranéenne de la mer est si vivante et tellement riche et variée – comme la mer elle-même-, que la réduire à seulement douze plats limite cet exercice à une petite dégustation, un prélude à tout ce qu'il est possible de déguster et savourer avec les produits frais de notre mer. Nous savons pertinemment que le processus de sélection n'a été simple pour aucun des groupes et que le résultat aurait pu être différent et inclure d'autres recettes tout aussi savoureuses. Dans ce sens, la Méditerranée est un trésor gastronomique aussi riche que sont connus les bienfaits du régime sur lesquels il se fonde.

Cependant, dans la diversité, le manifeste rassemble un legs commun, résultat d'une culture de la pêche transmise et partagée depuis des temps ancestraux. Nous pourrions remonter à la préhistoire ou aux peuples navigateurs de l'époque classique, des centaines d'années de métissages dus aux migrations, aux conquêtes et échanges. Dans la culture de la mer, on distingue les racines communes des visions du monde, les formes de vie et de travail ou le langage. Nous, les Méditerranéens, formons un espace culturel unique, singulier, extraordinaire, consolidé par des liens entre communautés maritimes qui ont vécu durant des siècles de la mer et de la pêche.

La cuisine, et par extension la gastronomie, est une véritable manifestation de ce paysage partagé et du patrimoine culturel commun. Les recettes présentées ici transmettent le tempérament des personnes qui les cuisinent et/ou les dégustent au quotidien, dans des contextes très divers : à bord du bateau, dans une cabane sur la plage, à la maison, sur le quai, dans un restaurant du port ou lors d'une fête de la mer. Nous pouvons sans aucun doute souligner les différences et analyser les

particularités, mais également mettre en avant toutes les similitudes, ce qui apporte un sens culturel à la cuisine.

En premier lieu, le contexte géographique. Nous parlons d'une mer petite et profonde, avec une plateforme continentale étroite qui limite la pêche maritime à petite échelle à quelques milles de la terre ferme. C'est pourquoi il y a tous les jours de l'activité sur le quai, c'est une pêche quotidienne, d'aller-retour, de quelques heures. Malgré les limites de temps et d'espace, en Espagne, en France ou en Italie, plus de 300 espèces de poisson sont pêchées et consommées grâce à la diversité des écosystèmes aquatiques : les paysages rocheux, proches de la côte, les fonds clairs et boueux de la plateforme continentale, les profondeurs des canyons sous-marins ou toute la colonne d'eau sur laquelle se déplace le poisson gras à la peau bleue à certaines époques bien connues des pêcheurs depuis des temps immémoriaux. Là vivent des poissons, des mollusques, des crustacés ou encore des échinodermes aux nombreuses formes, couleurs, textures et saveurs qui, accompagnés des ingrédients adéquats, donnent lieu à des créations culinaires de renommée internationale.

Les douze recettes introduisent dans la cuisine le potentiel de quelques espèces sélectionnées : poulpe blanc et de roche, rouget, encornet, calmar, maquereau, anchois, murène, congre, roussette, jarret ou bar. Ce sont des poissons habituels dans les ports de pêche de la Méditerranée et aussi dans les poissonneries, des produits bon marché et nutritifs, avec et sans arêtes, avec ou sans coquille. Ils représentent un petit échantillon de la richesse alimentaire que nous avons à notre portée.

L'idée est de pouvoir élaborer de magnifiques plats, fins et agréables à partir de poissons peu « nobles » ou peu connus. De la même manière, les cuisiniers de poisson –responsables de bateau, femmes au foyer, cuisiniers de restaurants, amis à la maison, responsables des auberges du village– ont su faire évoluer les préparations et les techniques de cuisson pour offrir des plats succulents, nutritifs, bon marché et rassasiants.

L'unité paysagère si caractéristique de la Méditerranée se reflète également à travers les ingrédients des plats. Ils associent à la perfection les protéines du poisson, les vitamines et minéraux des légumes (oignon, poivron vert et rouge), les hydrates de carbone des pommes de terre et du riz (ou nouilles), la liesse de l'alcool, les couleurs de la tomate, le safran et le poivre rouge, l'arôme du laurier et l'intensité du piment. Il convient de mentionner que tous les ingrédients sont locaux, comme ceux qu'auraient choisis naturellement nos ancêtres avec beaucoup moins de ressources, et qui ont beaucoup aidé à configurer notre « régime méditerranéen ».

Si l'on doit insister sur un aliment, c'est sur l'ail. Onze des douze recettes en contiennent. Plante humble, l'ail est un pilier structurel de la cuisine de la mer. Il apporte des minéraux, des vitamines, des arômes et beaucoup de saveur. Les gens de la mer utilisent l'ail entier à la casserole, tranché et frit dans le mortier avec du persil et du pain grillé pour réaliser la fameuse *picada* ou mélangé à une autre richesse des terres méditerranéennes - l'huile d'olive vierge extra- pour en faire un aioli. En résumé, l'association d'ingrédients humbles permet d'obtenir une extraordinaire puissance culinaire.

La transformation des ingrédients à travers la cuisson est également un élément central de la présentation qui rassemble un échantillon d'élaborations traditionnelles. Certaines préparations sont indissociables de la cuisine des gens de la mer, les grands connaisseurs de poisson : l'*all cremat* (ail brûlé) du Barcarès (en réalité, l'ail ne brûle pas car il rendrait de l'amertume), la marmite de poisson, l'*all i pebre* du pays valencien, le poisson au bouillon que mangeaient les pêcheurs dans le bateau ou le frit minorquin cuisiné avec de la roussette. La soupe de poisson est également une option qui peut être réalisée n'importe où, pas seulement en Sardaigne. Un bon poisson peut également être accompagné de ratatouille, tel qu'il est cuisiné dans le golfe du Lion, ou mélangé à du riz, selon une recette typique de la Costa Brava. En revanche, à Ibiza et Formentera, la proposition est plus sophistiquée et les calmars côtoient les produits traditionnels du terroir et la charcuterie. Douze recettes qui proposent une infinité de possibilités et qui nous encouragent à découvrir plus en profondeur la cuisine traditionnelle de la mer ainsi que le territoire qui en est à la base.

L'habile association d'aliments provenant de la terre et de la mer génère des plats très complets, ayant une forte identité, facilement identifiables et peu caloriques. Cet ensemble de recettes mêle la simplicité de la cuisine de la mer à la sophistication de la cuisine commerciale. C'est-à-dire que le contexte est important et que les facilités ou les difficultés rencontrées en cuisine permettent d'élaborer un plat ou un autre, d'ajouter une touche de baroque et de complexité dans la restauration ou de synthétiser et de profiter au maximum du peu d'étapes nécessaires pour préparer un festin à bord. C'est une question d'efficacité et de disponibilité sur un même fondement : le poisson frais de la Méditerranée, un trésor qu'on ne peut se permettre de perdre pour rien au monde. —

LA DIETA MEDITERRANEA E LA CUCINA MARINARA: IL PAESAGGIO IN CASSERUOLA

Il pesce fresco sbarcato ogni giorno dai nostri pescatori è un pilastro fondamentale della dieta mediterranea, un modello alimentare estremamente salutare, riconosciuto a livello internazionale da organizzazioni scientifiche, che combina il piacere del buon cibo con l'equilibrio nutrizionale, le tradizioni locali e il rispetto per le stagioni di ogni ingrediente.

Con l'obiettivo di influenzare i benefici del consumo di pesce fresco del Mediterraneo nell'ambito di una dieta sana, equilibrata e radicata nel territorio, offriamo dodici ricette della cucina marinara tradizionale selezionate per l'occasione dai gruppi di pesca locali della costa occidentale: GALP Costa Brava, GALP Mar de l'Ebre, Associació Leader Illa de Menorca, GALPA Pyrénées Méditerranée, FLAG Sardegna Centro Occidentale e il Grupo Leader Ibiza y Formentera.

Le associazioni hanno scelto le ricette secondo la tradizione culinaria di ogni regione e le specie comuni nelle diverse zone di pesca. È ancora una dichiarazione d'intenti, poiché la cucina a base di pesce del Mediterraneo è così viva ed enormemente ricca e varia, come lo stesso mare, che sintetizzarla in soli dodici piatti limita questo esercizio a una degustazione ridotta, a un mero preludio di tutto ciò che si può assaggiare e gustare preparato con i prodotti freschi del nostro mare. Sappiamo bene che la selezione non è stata per niente facile per nessuno dei gruppi e che il risultato avrebbe potuto essere diverso e includere altre ricette altrettanto gustose. Il Mediterraneo, in questo senso, è un tesoro gastronomico vasto tanto quanto sono note sono le virtù della dieta su cui si basa.

Nell'ambito della diversità, tuttavia, la raccolta contiene un retaggio comune, il risultato di una cultura della pesca trasmessa e condivisa da tempi antichi. Potremmo risalire alla preistoria, o alle popolazioni dei naviganti dell'era classica, centinaia di anni di razze diverse a causa di migrazioni, conquiste e scambi. Nella cultura marinara, spiccano le radici comuni di visioni del mondo, stili di vita, lavoro o linguaggio. Il popolo mediterraneo configura uno spazio culturale unico, singolare, straordinario, unito dai rapporti tra le comunità marittime che hanno vissuto per secoli di mare e di pesca.

La cucina e, per estensione, la gastronomia, sono una vera manifestazione di questo paesaggio condiviso e del patrimonio culturale comune. Le ricette qui presentate trasmettono l'idiosincrasia delle persone che le preparano e/o gustano ogni giorno, in contesti molto diversi: a bordo della barca, in una baracca in spiaggia, a casa, sul molo, in un ristorante del porto o ad una sagra marinara. Possiamo evidenziare

le differenze e precisare le particolarità, senza dubbio, ma anche sottolineare tutte le somiglianze, che conferiscono un senso culturale attraverso il cibo e le bevande.

Innanzitutto, per il contesto geografico. Parliamo di un mare piccolo e profondo, con una piattaforma continentale stretta che circonda la pesca in mare su piccola scala a poche miglia dalla terraferma. Per questo motivo, ogni giorno possiamo osservare attività sul molo, perché si tratta di una pesca con andate e ritorni giornalieri, che si svolge in poche ore. Nonostante i limiti di tempo e di spazio, in Spagna, Francia o Italia, vengono pescate e consumate più di 300 specie diverse grazie alla diversità degli ecosistemi acquatici esistenti: gli ambienti scogliosi vicino alla costa; i fondali puliti e fangosi della piattaforma continentale, le profondità dei canyon sottomarini o tutta la colonna d'acqua nella quale si sposta il pesce azzurro a seconda delle stagioni, perfettamente note ai pescatori da tempo immemorabile. Qui vivono pesci, molluschi, crostacei o echinodermi dalle mille forme, colori, texture e sapori che, accompagnati dagli ingredienti giusti, danno vita a creazioni culinarie di fama internazionale.

Le dodici ricette introducono il potenziale culinario di alcune specie selezionate: polpo bianco e di scoglio, triglia, totano, calamaro, sgombero, acciuga, murena, grongo, gattuccio, zerro o spigola. Sono pesci che si trovano abitualmente in qualsiasi porto peschereccio del Mediterraneo e anche nelle pescherie. Prodotti economici e sostanziosi, con e senza spine, con o senza guscio o conchiglia. Rappresentano un piccolo esempio della ricchezza alimentare alla nostra portata.

L'idea è che con pesci che non sono eccessivamente «nobili» o famosi possano essere preparati piatti superbi, raffinati e allegri. Chef del pesce di qualsiasi tipo: cuochi di barche, casalinghe, chef di ristoranti, amici che lo preparano insieme, responsabili delle locande di paese, sono riusciti a far evolvere preparazioni, elaborazioni e tecniche di cottura per offrire piatti succulenti, nutrienti, economici e sostanziosi.

L'unità paesaggistica così caratteristica del Mediterraneo si riscontra anche negli ingredienti dei piatti. Combinano perfettamente le proteine del pesce, le vitamine e i minerali di verdure e ortaggi (cipolla, peperone verde e rosso), i carboidrati di patate e riso (o della pasta), l'allegria dell'alcool, i colori del pomodoro, dello zafferano e della paprika, l'aroma dell'alloro e la rabbia del peperoncino. Dobbiamo ricordare che tutto è a km 0, come avrebbero fatto i nostri antenati, con tutto naturale e con molte meno risorse, cosa che ha contribuito molto a configurare la nostra «dieta mediterranea».

Se dovessimo dare protagonismo ad un ingrediente, sarebbe senza dubbio l'aglio. È presente in undici delle dodici ricette. L'umile aglio è un pilastro strutturale della cucina marinara. Fornisce minerali, vitamine, aromi e vitalità gustativa. La gente di mare usa l'aglio intero in padella, laminato e fritto, nel mortaio con prezzemolo e pane tostato per il famoso tritato, oppure mescolato con un altro diamante della campagna mediterranea: l'olio di oliva extravergine, per trasformarlo in aioli. In sintesi, una coniugazione di ingredienti umili per ottenere una potenza culinaria straordinaria.

La trasformazione degli ingredienti attraverso la cottura è anche un punto fondamentale del lavoro, poiché contiene un esempio di elaborazioni tradizionali. Alcune preparazioni sono fondamentali per la cucina della gente di mare, i grandi intenditori di pesce: l'*all cremat* (aglio bruciato) di El Barcarès (in realtà l'aglio non arriva a bruciarsi perché altrimenti diventerebbe amaro), la zuppa di pesce, l'*all i pebre* (aglio e paprika) dalle radici valenciane, il pesce al brodo che i pescatori mangiavano in barca, o la frittura minorchina di gattuccio. La zuppa di pesce è una proposta che, anche se non fosse sarda, potrebbe essere realizzata in qualsiasi luogo. Un buon pesce può anche essere preparato con ratatouille, come lo propongono nella zona del Golfo del Leone, oppure mescolato con il riso, seguendo una tipica ricetta della Costa Brava. Ibiza e Formentera, d'altra parte, si impegnano in qualcosa di più sofisticato, che mescola i calamari con l'economia contadina delle isole e le loro salsicce tradizionali. Dodici ricette che condensano infinite possibilità e che ci spingono a conoscere meglio la cucina tradizionale a base di pesce e il territorio che la sostiene.

Dalla sapiente combinazione di terra e frutti di mare si ottengono piatti estremamente completi, con un'identità marcata, facilmente identificabili e con poche calorie. Questo compendio mescola la semplicità della cucina da barca con la raffinatezza della cucina commerciale. Il contesto è importante e le strutture o le difficoltà in cucina consentono di preparare l'uno o l'altro piatto, aggiungere complessità o sintetizzare e sfruttare al meglio i pochi passaggi necessari per cucinare i pasti di bordo. È una questione di efficienza e disponibilità, basate entrambe sul pesce fresco del Mediterraneo, un tesoro che non possiamo permetterci di perdere per nulla al mondo.—

All cremat d'anchois

GRUPE D'ACTION LOCALE PÊCHE AQUACULTURE
PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

Auteur de la recette : Aimé Mérignac, 79 ans, pêcheur du Barcarès

L'*All cremat* est un plat typique de la Méditerranée occidentale, très simple à réaliser et bon marché. Il peut être élaboré avec tout type de poisson : poisson gras, blanc, de roche, etc., mais également avec des crustacés. Si nous le réalisons avec des anchois, le meilleur moment pour le déguster est l'été et l'automne, car le poisson est plus savoureux.

1 kg d'anchois
2 têtes d'ail
2 gros oignons
1 cuillère à soupe de concentré de tomate ou une tomate fraîche
4 grosses pommes de terre
1 morceau de saindoux
Sel
Huile d'olive vierge extra ou huile de tournesol
Poivre noir et paprika doux
1 tartine de pain grillé par personne

Faire revenir à feu doux dans une casserole une tête d'ail et l'oignon avec le saindoux, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, tout en veillant à ne pas brûler l'ail.

Ajouter une bonne cuillère de concentré de tomate (ou de tomate fraîche) et les pommes de terre crues coupées. Mélanger et couvrir. Laisser cuire, en mélangeant souvent, jusqu'à ce que les pommes de terre s'imprègnent du mélange ail/oignon.

Ajouter un peu d'eau (sans recouvrir complètement) et assaisonner de sel, de poivre et de paprika. Couvrir et cuire à feu doux presque un quart d'heure.

À côté, réaliser un aioli dans un mortier avec le reste de l'ail et l'huile d'olive (ou de tournesol). Réserver.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre, ajouter délicatement les anchois sur les pommes de terre pour que celles-ci terminent de cuire.

Éteindre le feu et verser le jus du poisson dans le mortier, mélanger et verser le mélange de l'aioli dans la casserole.

Servir une bonne part de pommes de terre et de poisson sur une tartine de pain grillé.



All cremat d'anxoves

GRUPE D'ACTION LOCALE PÊCHE AQUACULTURE
PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

Aimé Mérignac, de 79 anys, pescador del Barcarès

L'All cremat és un plat típic mariner de la Mediterrània occidental, molt senzill i econòmic. Es pot elaborar amb tota classe de peix: blau, blanc, de roca..., també amb crustacis. Si el fem d'anxoves, el millor moment per menjar-ne és l'estiu i la tardor, quan el peix és més saborós.

1 kg d'anxoves
2 cabeces d'all
2 cebes grosses
1 cullerada de pasta de tomàquet o un tomàquet fresc
4 patates grosses
1 trosset de sagí (greix de porc ranci)
Sal
Oli d'oliva verge extra o oli de gira-sol
Pebre negre i pebre vermell dolç
1 llesca de pa torrat per persona

All cremat de anchoas

GRUPE D'ACTION LOCALE PÊCHE AQUACULTURE
PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

Aimé Mérignac, de 79 años, pescador de El Barcarès

El *All cremat* (ajo quemado) es un plato típico mariner del Mediterráneo occidental, muy sencillo y económico. Se puede elaborar con todo tipo de pescados: blanco, azul, de roca..., también con crustáceos. Si lo hacemos de anchoas, el mejor momento para consumirlo es en verano y en otoño, cuando el pescado es más sabroso.

1 kg de anchoas
2 cabezas de ajo
2 cebollas grandes
1 cucharada de pasta de tomate o un tomate fresco
4 patatas grandes
1 trozo de saín (manteca de cerdo rancio)
Sal
Aceite de oliva virgen extra o aceite de girasol
Pimienta negra y pimentón dulce
1 rebanada de pan tostado por persona

All cremat di acciughe

GRUPE D'ACTION LOCALE PÊCHE AQUACULTURE
PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

Aimé Mérignac, 79 anni, pescatore di El Barcarès

L'*All cremat* (aglio bruciato) è un piatto marinaro tipico del Mediterraneo occidentale, molto semplice ed economico. Può essere realizzato con tutti i tipi di pesce: bianco, azzurro, di scoglio, ed anche con crostacei. Se lo prepariamo con le acciughe, il momento migliore per consumarlo è in estate e in autunno, quando il pesce è più saporito.

1 kg di acciughe
2 teste d'aglio
2 cipolle grandi
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro o un pomodoro fresco
4 patate grandi
1 pezzo di saín (strutto di maiale)
Sale
Olio di oliva extravergine o olio di semi di girasole
Pepe nero e paprika dolce
1 fetta di pane tostato a persona

All cremat d'anxoves

Sofregim en una cassola una cabeça d'all's i la ceba barrejada amb el sagí, molt a poc a poc, a foc lent, fins que es daurin bé, atents al fet que els all's no es cremin.

Afegim un bon cullerot de concentrat de tomàquet (o tomàquet natural) i les patates crues esqueixades. Remenem amb una cullera i cobrim la cassola. Ho deixem coure, remenant molt sovint, fins que les patates s'impregnin del gust de l'all i de la ceba sofregida.

Afegim una mica d'aigua (sense cobrir completament) i condimentem amb sal, pebre i pebre vermell. Cobrim la cassola i ho deixem a foc lent gairebé un quart d'hora.

A banda, fem un allioli en un morter amb la resta d'all's i oli d'oliva (o gira-sol). Reservem.

Quan faltin cinc minuts per coure les patates, afegim delicadament les anxoves sobre les patates perquè acabin de coure. Apaguem el foc i aboquem el suc del peix dins del morter, remenem i aboquem la barreja de l'allioli a la cassola.

Servim una ració generosa de patates i de peix sobre una llesca de pa torrat.

All cremat de anchoas

Sofreímos en una cazuela una cabeza de ajos y la cebolla mezclada con el saín, a fuego lento, hasta que se doren bien, atentos al hecho de que los ajos no se quemen.

Añadimos un buen cucharón de concentrado de tomate (o tomate natural) y las patatas crudas cortadas. Removemos con una cuchara y tapamos la cazuela. Lo dejamos cocer, removiendo muy a menudo, hasta que las patatas se impregnen del gusto del ajo y de la cebolla sofrita. Le añadimos un poco de agua (sin cubrir completamente) y lo condimentamos con sal, pimienta y pimentón. Tapamos la cazuela y lo dejamos a fuego lento casi un cuarto de hora.

Aparte, hacemos un alioli en un mortero con el resto de ajos y el aceite de oliva (o girasol). Reservamos. Cuando falten cinco minutos para que se cuezan las patatas, añadimos delicadamente las anchoas para que se acaben de cocer. Apagamos el fuego e incorporamos un poco del jugo del pescado en el mortero, mezclamos y vertemos la mezcla en la cazuela.

Servimos una ración generosa de patatas y de pescado sobre una rebanada de pan tostado.

All cremat di acciughe

Soffriggere in una casseruola una testa d'aglio e la cipolla insieme allo strutto, a fuoco lento, fino alla doratura, prestando attenzione affinché l'aglio non bruci.

Aggiungere un mestolo di concentrato di pomodoro (o di pomodoro naturale) e le patate crude a fette. Rimuovere con un cucchiaino e coprire la casseruola. Far cuocere, mescolando molto spesso, fino a quando le patate non si impregnano del gusto dell'aglio e della cipolla soffritta. Aggiungere un po' d'acqua (con la casseruola completamente scoperta) e condire con sale, pepe e paprika. Coprire il tegame e far cuocere a fuoco lento per quasi un quarto d'ora. A parte, preparare una aioli in un mortaio con il resto dell'aglio e l'olio d'oliva (o di girasole). Mettere da parte. Quando mancano cinque minuti alla cottura delle patate, aggiungere delicatamente su queste ultime le acciughe patate in modo che terminino di cuocersi.

Spegnere il fuoco e aggiungere il sugo di pesce nel mortaio, mescolare e versare il composto dell'aioli nella casseruola.

Servire una porzione generosa di patate e pesce su una fetta di pane tostato.

Arròs de verats

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER COSTA BRAVA

Aquest és un dels pocs plats que es cuinaven a bord de les barques d'encerclament de la Costa Brava. L'arròs es pot acompanyar l'arròs amb tota mena de peix blau, com l'anxova o la sardina. El gust del plat és òptim si es menja just acabat de coure.

1 kg de verats

400 g d'arròs de Pals

1 pebrot verd

1 ceba grossa

1 litre de fumet
o caldo de peix

Per elaborar el fumet o caldo de peix, fem una picada d'all, julivert i pa torrat i la sofregim en una olla alta. Un cop cuita, aboquem el peix (a poder ser blanc, blau i de roca per igual, espècies econòmiques) i aigua. Ho deixem coure com a màxim 30 min.

Mentrestant, filetegem els verats i els reservem.

A banda, sofregim durant 10 minuts el pebrot i la ceba tallats a la cassola. Passat aquest temps, afegim l'arròs a la cassola i ho remenem tot durant 5 minuts, que quedi ben impregnat del sofregit. Aboquem el brou de peix i ho fem coure durant 10 minuts.

En aquest punt, afegim els filets de verat per sobre i ho deixem coure tot durant 7 o 8 minuts.

Retirem i servim.



Arroz de caballa

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER COSTA BRAVA

Éste es uno de los pocos platos que se cocinaban a bordo de los barcos de pesca de cerco de la Costa Brava. Se puede acompañar el arroz con cualquier tipo de pescado azul, como la anchoa o la sardina. El gusto del plato es óptimo si se consume acabado de cocer.

1 kg de caballa
400 g de arroz de Pals
1 pimiento verde
1 cebolla grande
1 litro de fumet
o caldo de pescado

Riz aux maquereaux

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER COSTA BRAVA

Il s'agit de l'un des rares plats qui était cuisiné à bord des bateaux de pêche d'encerclement de la Costa Brava. Le riz peut être accompagné de toutes sortes de poissons gras comme l'anchois ou la sardine. Consommé tout juste après cuisson, le plat n'en sera que meilleur.

1 kg de maquereaux
400 g de riz de Pals
1 poivron vert
1 gros oignon
1 litre de fumet
ou bouillon de poisson

Riso allo sgombro

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER COSTA BRAVA

Questo è uno dei pochi piatti cucinati a bordo dei pescherecci per la pesca con cianciolo della Costa Brava. È possibile accompagnare con del riso qualsiasi tipo di pesce azzurro, come l'acciuga o la sardina. Il gusto del piatto è ottimo se si consuma appena terminata la cottura.

1 kg di sgombro
400 g di riso di Pals
1 peperone verde
1 cipolla grande
1 litro di fumetto
o brodo di pesce

Arroz de caballa

Para elaborar el fumet o caldo de pescado, hacemos una picada de ajo, perejil y pan tostado y la sofreímos en una olla alta. Una vez cocinado, ponemos el pescado (a poder ser blanco, azul y de roca por igual, especies económicas) y agua. Lo dejamos cocer como máximo 30 min.

De mientras, fileteamos las caballas y las reservamos.

Aparte, sofreímos en la cazuela durante 10 minutos el pimiento y la cebolla cortados. Transcurrido este tiempo, añadimos el arroz en la cazuela y removemos durante 5 minutos, que quede bien impregnado del sofrito. Incorporamos el caldo de pescado y lo dejamos cocer durante unos 10 minutos.

En este punto, añadimos los filetes de caballa por encima y lo dejamos cocer durante 7 u 8 minutos más.

Retiramos y servimos.

Riz aux maquereaux

Pour élaborer le fumet ou bouillon de poisson, mélanger de l'ail, du persil et du pain grillé et faire revenir dans une marmite. Une fois prêt, ajouter le poisson (blanc, gras, de roche, peu importe, des espèces bon marché) et de l'eau. Laisser cuire 30 min maximum.

Pendant ce temps, lever les filets de maquereaux et réserver.

À côté, couper le poivron et l'oignon et faire revenir durant 10 minutes à la casserole. Au bout des 10 minutes, ajouter le riz et mélanger durant 5 minutes avec les autres ingrédients, jusqu'à ce qu'il s'imprègne bien. Verser le bouillon de poisson et laisser cuire 10 minutes.

À ce moment-là, ajouter les filets de maquereaux sur le dessus et poursuivre la cuisson 7 ou 8 minutes.

Retirer du feu et servir.

Riso allo sgombro

Per preparare il fumetto o il brodo di pesce, tritare aglio, prezzemolo e pane tostato e soffriggere il tutto in una pentola alta. Una volta pronto, mettere il pesce (possibilmente bianco, azzurro e di scoglio in parti uguali, sono specie economiche) e acqua. Lasciar cuocere per un massimo di 30 minuti.

Nel frattempo, sfilettare gli sgombri e tenerli da parte.

A parte, soffriggere in una casseruola per 10 minuti il peperone e la cipolla a pezzi. Trascorso questo tempo, aggiungere il riso nella padella e mescolare per 5 minuti, in modo che si impregni bene di salsa. Aggiungere il brodo di pesce e lasciar cuocere per circa 10 minuti.

A questo punto, aggiungere i filetti di sgombro e far cuocere per 7 o 8 minuti.

Togliere dal fuoco e servire.

Com el seu nom indica, aquest plat originari de les Pitiüses compagina el producte del mar amb la tradició pagesa de l'illa. Destaca pel contrast dels calamars, les verdures i els embotits. El resultat és una barreja complexa de sabors típicament mediterranis, amb un toc de sofisticació. La millor època per al consum del calamar és de setembre a març.

- 4 o 5 calamars frescos, amb una mica de la seva tinta
- 250 g de botifarró negre
- 250 g de sobrassada
- 100 g de cansalada
- 1 ceba gran
- 1 moniato
- 1 tomàquet
- 2 grans d'all
- 1 cullerada de conyac
- 1 got petit de vi blanc
- 1 got de brou de peix
- Sal, oli d'oliva i pebre
- Un parell de fulles de llorer
- Pebre vermell dolç
- Julivert / Bitxo (opcional)

Tallem a trossos i sofregim en una cassola, tot junt, el botifarró, la sobrassada i la cansalada. Reservem.

Trossegem el calamar. El sofregim uns minuts. A continuació, aboquem el botifarró, la sobrassada i la cansalada cuita i ho mantenim tot a foc baix durant 10 minuts més, remenant de tant en tant.

A part, en una paella fregim el moniato a tires.

Mentrestant, fem la salsa. Per això, en una paella, amb poc oli, cuinem l'all, el bitxo, la fulla de llorer, la ceba tallada, el tomàquet natural pelat i picat, sal, pebre, conyac, vi blanc, brou de peix i julivert. Ho deixem fins que prengui una textura líquida.

Per acabar, barregem a la cassola el sofregit del calamar, el moniato i la salsa. Servim.



Calamares a la payesa

GRUPO DE ACCIÓN LOCAL PARA EL DESARROLLO RURAL Y PESQUERO DE IBIZA Y FORMENTERA

Como su nombre indica, este plato originario de las Pitiusas compagina el producto del mar con la tradición campesina de la isla. Destaca por el contraste de los calamares, las verduras y los embutidos. El resultado es una mezcla compleja de sabores típicamente mediterráneos, con un toque de sofisticación. La mejor época para el consumo del calamar es de septiembre a marzo.

4 o 5 calamares frescos,
con un poco de su tinta

250 g de morcilla

250 g de sobrasada

100 g de tocino

1 cebolla grande

1 boniato

1 tomate

2 dientes de ajo

1 cucharada de coñac

1 vaso pequeño de vino blanco

1 vaso de caldo de pescado

Sal, aceite de oliva y pimienta

Un par de hojas de laurel

Pimentón dulce

Perejil / Guindilla (opcional)

Calmars à la paysanne

GRUPO DE ACCIÓN LOCAL PARA EL DESARROLLO RURAL Y PESQUERO DE IBIZA Y FORMENTERA

Comme son nom l'indique, ce plat originaire des îles Pityuses associe le produit de la mer à la tradition paysanne de l'île. Les calmars contrastent avec les légumes et la charcuterie. Le résultat est un mélange complexe de saveurs typiquement méditerranéennes, avec une pointe de sophistication. La meilleure époque pour consommer le calmar est de septembre à mars.

4 ou 5 calmars frais, avec un peu d'encre

250 g de boudin noir

250 g de sobrassada

100 g de lard

1 gros oignon

1 patate douce

1 tomate

2 gousses d'ail

1 cuillerée de cognac

1 petit verre de vin blanc

1 verre de bouillon de poisson

Sel, huile d'olive et poivre

Deux feuilles de laurier

Paprika doux

Persil / Piment (optionnel)

Calamari alla contadina

GRUPO DE ACCIÓN LOCAL PARA EL DESARROLLO RURAL Y PESQUERO DE IBIZA Y FORMENTERA

Come indica il nome, questo piatto delle isole Pitiuse combina i prodotti del mare con la tradizione contadina dell'isola. Si distingue per il contrasto tra calamari, verdure e insaccati. Il risultato è una miscela complessa di sapori tipicamente mediterranei, con un tocco raffinato. Il periodo migliore per consumare i calamari è da settembre a marzo.

4 o 5 calamari freschi,
con un po' del loro inchiostro

250 g di morcilla

250 g di sobrasada

100 g di pancetta

1 cipolla grande

1 patata dolce

1 pomodoro

2 spicchi d'aglio

1 cucchiaino di cognac

1 bicchiere piccolo di vino bianco

1 bicchiere di brodo di pesce

Sale, olio d'oliva e pepe

Un paio di foglie di alloro

Paprika dolce

Prezzemolo / Peperoncino (opzionale)

Calamares a la payesa

Cortamos a trozos y sofreímos en una cazuela, todo junto, la morcilla, la sobrasada y el tocino. Reservamos.

Troceamos el calamar. Lo sofreímos unos minutos. A continuación, ponemos la morcilla, la sobrasada y el tocino cocidos y lo mantenemos todo a fuego lento durante 10 minutos más, removiendo de vez en cuando.

A parte, en una sartén freímos el boniato cortado a tiras.

De mientras, elaboramos la salsa. En una sartén con poco aceite, cocinamos el ajo, la guindilla, la hoja de laurel, la cebolla cortada, el tomate natural pelado y picado, la sal, la pimienta, el coñac, el vino blanco, el caldo de pescado y el perejil. Lo dejamos hasta que adquiera una textura líquida.

Para terminar, mezclamos en la cazuela el sofrito de calamar, el boniato y la salsa. Servimos.

Calmars à la paysanne

Couper le boudin, la *sobrassada* et le lard en morceaux et faire revenir dans une casserole. Réserver.

Couper le calmar en morceaux. Le faire revenir quelques minutes. Ajouter ensuite le boudin, la *sobrassada* et le lard cuit et maintenir à feu doux durant 10 minutes de plus, en mélangeant de temps en temps.

Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle la patate douce coupée en lamelles.

Pour la sauce, faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile l'ail, le piment, le laurier, l'oignon coupé, la tomate pelée et coupée en morceaux, le sel, le poivre, le cognac, le vin blanc, le bouillon de poisson et le persil. Laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une texture liquide.

Pour finir, mélanger dans la casserole le calmar, la patate douce et la sauce. Servir.

Calamari alla contadina

Tagliare a pezzi e rosolare in una casseruola, insieme, morcilla, sobrasada e pancetta. Mettere da parte.

Tagliare i calamari a pezzi. Soffriggerli per qualche minuto. Di seguito, collocare la morcilla, la sobrasada e la pancetta cotti e cuocere tutto a fuoco lento per altri 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

In un'altra padella friggere la patate dolce tagliata a strisce.

Nel frattempo, preparare la salsa. In una padella con poco olio, cuocere l'aglio, il peperoncino, l'alloro, la cipolla a fette, il pomodoro naturale pelato e tritato, il sale, il pepe, il cognac, il vino bianco, il brodo di pesce e il prezzemolo. Lasciar cuocere fino a quando non acquisisce una consistenza liquida.

Infine, mescolare nella casseruola il soffritto con il calamaro, le patate dolci e la salsa. Servire.

Caldera de morena

ASSOCIACIÓ LEADER ILLA DE MENORCA –
GRUP D'ACCIÓ LOCAL DE PESCA DE MENORCA

Restaurant Sa Pedrera des Pujol

Plat típic de la cuina balear dels pescadors, econòmic, fermament arrelat a la cuina de les àvies i mares de les illes. La caldera de morena es prepara a molt poques zones d'Espanya. Només amb algunes diferències, Cadis comparteix amb Menorca la recepta, per ser comunitats molt lligades al mar i a l'Armada des de fa segles.

1 morena d'uns 3 o 4 kg

2 grans d'all

2 cebes tendres

Pebrot verd

1 porro

5 o 6 tomàquets petits

Julivert fresc

Safrà

Pebre vermell dolç

Aigua

Sal i oli d'oliva

Tallem la morena en porcions de 6-8 centímetres. Reservem les que hagin quedat més senceres i boniques. Amb la part de la cua cuinarem el fons del plat.

Sofregim a foc lent, en una mica d'oli, l'all laminat, el porro i la ceba tendra finament picada. Quan comenci a transparentar, hi afegim el pebrot verd picat, els tomàquets partits en meitats, julivert abundant, una mica de safrà i una culleradeta de pebre vermell dolç. El cuinem lentament, sense pressa, fins que quedi confitat.

Incorporem a la cassola els trossos de morena més lletjos o amb més espines. Salem, remenem bé i aboquem l'aigua (aprox. 2 l per cada kg de peix). Ho bullim a foc lent durant 30 minuts.

Amb l'ajuda del colador, colem el brou dins d'una gerra i el reservem.

A part, fregim en oli abundant la resta de trossos de morena.

Per servir, posarem a la base del plat la morena fregida i la regarem amb el brou.



Caldera de morena

ASSOCIACIÓ LEADER ILLA DE MENORCA –
GRUP D'ACCIÓ LOCAL DE PESCA DE MENORCA

Restaurant Sa Pedrera des Pujol

Plato típico de la cocina balear de pescadores, económico, fuertemente arraigado a la cocina de las abuelas y madres y a las islas. La caldera de morena se prepara en muy pocas zonas de España. Solo con algunas diferencias, Cádiz comparte con Menorca la receta, al ser comunidades muy vinculadas al mar y a la Armada desde hace siglos.

- 1 morena de unos 3 o 4 kg
- 2 dientes de ajo
- 2 cebolletas
- Pimientto verde
- 1 puerro
- 5 o 6 tomates pequeños
- Perejil fresco
- Azafrán
- Pimentón dulce
- Agua
- Sal y aceite de oliva

Marmite de murène

ASSOCIACIÓ LEADER ILLA DE MENORCA –
GRUP D'ACCIÓ LOCAL DE PESCA DE MENORCA

Restaurant Sa Pedrera des Pujol

Plat traditionnel de la cuisine des pêcheurs des Baléares, bon marché, ayant ses racines dans la cuisine des grands-mères et des mères des îles. La marmite de murène se cuisine dans bien peu d'endroits en Espagne. À quelques différences près, Cadix partage la recette avec Minorque, deux communautés très attachées à la mer et à la marine depuis des siècles.

- 1 murène d'environ 3 ou 4 kg
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons nouveaux
- Poivron vert
- 1 poireau
- 5 ou 6 petites tomates
- Persil frais
- Safran
- Paprika doux
- Eau
- Sel et huile d'olive

Zuppa di murena

ASSOCIACIÓ LEADER ILLA DE MENORCA –
GRUP D'ACCIÓ LOCAL DE PESCA DE MENORCA

Restaurant Sa Pedrera des Pujol

Piatto tipico della cucina delle isole Baleari dei pescatori, economico, fortemente radicato nella cucina di nonne e madri del luogo. La zuppa di murena viene preparata in pochissime zone della Spagna. Ci sono comunque delle differenze, Cadice condivide la ricetta con Minorca, essendo per secoli comunità strettamente legate al mare e alla Marina militare.

- 1 murena di circa 3 o 4 kg
- 2 spicchi d'aglio
- 2 scalogni
- Peperone verde
- 1 porro
- 5 o 6 pomodori piccoli
- Prezzemolo fresco
- Zafferano
- Paprika dolce
- Acqua
- Sale e olio d'oliva

Caldera de morena

Cortamos la morena en porciones de 6-8 centímetros. Reservamos las que hayan quedado más enteras y bonitas. Con la parte de la cola cocinaremos el fondo del plato.

Sofreímos a fuego lento, en un poco de aceite, el ajo laminado, el puerro y la cebolleta picada muy fina. Cuando empiece a transparentar, le añadimos el pimiento verde picado, los tomates partidos en mitades, abundante perejil, un poco de azafrán y una cucharadita de pimentón. Lo cocemos lentamente, sin prisas, hasta que se confite.

Incorporamos a la cazuela los trozos de morena más feos o con más espinas. Salamos, removemos bien y le incorporamos agua (aprox. 2 l por cada kg de pescado). Lo hervimos a fuego lento durante 30 minutos.

Con la ayuda de un colador, colamos el caldo en una jarra y lo reservamos.

Aparte, freímos en abundante aceite el resto de trozos de morena.

Para servir, pondremos en la base del plato la morena frita y la regamos con el caldo.

Marmite de murène

Couper la murène en morceaux de 6-8 centimètres. Réserver les plus beaux morceaux. La queue servira à cuisiner le bouillon.

Faire revenir à feu doux dans un peu d'huile l'ail, le poireau et l'oignon nouveau finement haché. Lorsque le tout devient translucide, ajouter le poivron vert haché, les tomates coupées en deux, beaucoup de persil, un peu de safran et une cuillère à café de paprika doux. Cuire lentement, jusqu'à ce que les ingrédients soient confits.

Ajouter les morceaux de murène les moins agréables ou ayant le plus d'arêtes. Saler, mélanger et verser l'eau (2 l environ par kilo de poisson). Faire bouillir à feu doux durant 30 minutes.

À l'aide d'un chinois, transvaser le bouillon dans une carafe et réserver.

À côté, faire revenir dans beaucoup d'huile les autres morceaux de murène.

Pour servir, disposer dans le plat la murène et arroser de bouillon.

Zuppa di murena

Tagliare la murena in pezzi di 6-8 centimetri. Mettere da parte quelli più completi e di bell'aspetto. Con la parte della coda si prepara il fondo del piatto.

Far rosolare a fuoco lento, con un po' d'olio, l'aglio laminato, il porro e lo scalogno ben tritato. Quando inizia a diventare trasparente, aggiungere il peperone verde tritato, i pomodori tagliati a metà, il prezzemolo abbondante, un po' di zafferano e un cucchiaino di paprika. Cuocere lentamente, senza fretta, fino a quando la preparazione risulta confettata.

Incorporare nella casseruola i pezzi più brutti della murena o con più spine. Salare, mescolare bene e aggiungere acqua (circa 2 l per kg di pesce). Far bollire a fuoco lento per 30 minuti.

Con l'aiuto di un colino, filtrare il brodo in un recipiente e tenerlo da parte.

A parte, friggere il resto dei pezzi di murena in abbondante olio.

Per servire, collocare sulla base del piatto la murena fritta e inaffiarla con il brodo.

Canana a la marinera

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER COSTA BRAVA

La cosina pobre del calamar ha anat guanyant prestigi a la cuina. La canana és un producte molt versàtil que, amb elaboracions molt senzilles, produeix plats suculents i nutritius amb molt pocs ingredients ni complicacions. “A la marinera” és una elaboració pròpia de la gent de mar quan tenia poc temps per cuinar.

800 g de canana

4 alls fregits

50 g d'avellanes

3 branques de julivert

4 tomàquets
nets i tallats

Sal i oli d'oliva

Amb l'ajuda del morter, fem una picada d'all, avellanes i julivert. L'aboquem en una cassola alta i la sofregim 5 minuts. Llavors, hi sumem el tomàquet triturat i ho cuinem tot durant 5 minuts més.

Hi afegim les cananes netes i cobrim tot d'aigua. Ho coem durant uns 30 minuts, fins que les cananes quedin ben tendres i cuites.

És important mantenir la cassola tapada en tot moment.



Pota a la marinera

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER COSTA BRAVA

La prima pobre del calamar ha ido ganando prestigio en la cocina. La pota es un producto muy versátil que, con elaboraciones sencillas, produce platos succulentos y nutritivos con pocos ingredientes ni complicaciones. «A la marinera» es una elaboración propia de la gente de mar cuando tenían poco tiempo para cocinar.

- 800 g de pota
- 4 ajos fritos
- 50 g de avellanas
- 3 ramas de perejil
- 4 tomates limpios y cortados
- Sal y aceite de oliva

Encornet à la marinère

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER COSTA BRAVA

Le cousin pauvre du calmar a conquis les assiettes. L'encornet est un produit très versatile qui, élaboré très simplement, promet des plats succulents et nutritifs réalisés avec peu d'ingrédients et en toute facilité. « À la marinère » est un type d'élaboration propre aux personnes du secteur de la pêche lorsqu'ils avaient peu de temps pour cuisiner.

- 800 g d'encornet
- 4 ails frits
- 50 g de noisettes
- 3 branches de persil
- 4 tomates lavées et coupées en morceaux
- Sel et huile d'olive

Totano alla marinara

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER COSTA BRAVA

Il cugino povero dei calamari ha guadagnato prestigio in cucina. Il totano è un prodotto molto versatile con il quale è possibile preparare piatti succulenti e nutrienti con preparazioni semplici, pochi ingredienti e poche complicazioni. «Alla marinara» è una preparazione della gente di mare che aveva poco tempo per cucinare.

- 800 g di totano
- 4 spicchi d'aglio fritti
- 50 g di nocciole
- 3 rametti di prezzemolo
- 4 pomodori puliti e tagliati
- Sale e olio d'oliva

Pota a la marinera

Con la ayuda del mortero, hacemos una picada de ajos, avellanas y perejil. La vertemos en una cazuela alta y la sofreímos unos 5 minutos. A continuación, le sumamos el tomate triturado y lo cocemos todo durante 5 minutos más.

Le añadimos las potas limpias y cubrimos con agua. Cocemos durante 30 minutos, hasta que las potas queden bien tiernas y cocidas.

Es importante mantener la cazuela tapada en todo momento.

Encornet à la marinière

À l'aide d'un mortier, écraser l'ail, les noisettes et le persil. Verser dans une marmite et faire revenir 5 minutes. Puis, y ajouter la tomate concassée et cuire le tout 5 minutes de plus. Ajouter les encornets lavés et couvrir d'eau. Cuire durant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les encornets soient bien tendres et cuits.

Veiller à toujours couvrir la marmite.

Totano alla marinara

Con l'aiuto del mortaio, tritare l'aglio, le nocciole e il prezzemolo. Mettere il tutto in una casseruola alta e soffriggere per circa 5 minuti. Aggiungere quindi il pomodoro tritato e cuocere per altri 5 minuti.

Aggiungere i totani puliti e coprire con acqua. Cuocere per 30 minuti, fino a quando i totani non sono teneri e ben cotti.

È importante tenere sempre il tegame coperto.

Congre en all i pebre

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER TERRES DE L'EBRE

Cuina típica marinera que optimitza l'ús de pocs ingredients per obtenir plats substanciosos i saciants. Es diu que, en origen, la fortor de l'all-i-pebre emmascarava el gust fangós de les anguiles de l'Albufera de València, d'on sembla que prové aquesta tècnica culinària. Hauria viatjat pel litoral peninsular de sud a nord, i ara es pot menjar a molts ports valencians i catalans, elaborada amb altres espècies, com el congre.

1,5 kg de congre net

4 ó 5 patates mitjanes

4 dents d'all

1 tomàquet, a poder
ser de penjar

2 trossos de pa sec

1 bitxo o mig, segons
el gust al picant

Pebre vermell mòlt

Sal i oli d'oliva

Aigua

1 copeta de vi blanc
Denominació d'Origen
Terra Alta

Tallem el congre en porcions de dos o tres dits d'ample, i els salem ben salat.

En una cassola, fregim el pa i els alls i ho aboquem al morter, junt amb el bitxo i el tomàquet pelat. En fem una picada.

Pelem i esqueixem les patates, de forma irregular. Les aboquem en una cassola de fang amb oli d'oliva verge abundant. Les remenem uns minuts i afegim una mica de sal.

Hi aboquem la picada i, sense deixar de remenar, tirem el pebre vermell, que quedi tot ben mesclat. Afegim el vi i ho deixem coure fins a evaporar els alcohols.

Arriba l'hora d'abocar l'aigua freda, fins a cobrir-ho tot, i ho fem coure 15 minuts. Passat aquest temps, afegim el congre i aigua de nou, fins a cobrir el peix. Ho cuinem 15 minuts – o fins que el peix estigui cuit – i rectificuem de sal (sempre a últim moment).



Congrio en *all i pebre* (ajo y pimentón)

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER TERRES DE L'EBRE

Cocina típica marinera que optimitza el uso de pocos ingredientes para obtener platos sustanciosos y saciantes. Se dice que, en origen, el olor fuerte del *all i pebre* enmascaraba el gusto fangoso de las angulas de la Albufera de Valencia, de donde parece que proviene esta técnica. Habría viajado por el litoral peninsular de sur a norte, y ahora se puede comer en muchos puertos valencianos y catalanes, elaborado con otras especies, como el congrio.

1,5 kg de congrio limpio
4 o 5 patatas medianas
4 granos de ajo
1 tomate, a poder ser de colgar
2 trozos de pan seco
1 guindilla o media, según el gusto al picante
Pimentón dulce molido
Sal y aceite de oliva
Agua
1 copita de vino blanco
Denominación de Origen Tierra Alta

Congre à *all i pebre* (ail et paprika)

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER TERRES DE L'EBRE

Cuisine typique de la mer qui optimise l'utilisation de quelques ingrédients pour obtenir des plats nutritifs et rassasiants. Selon les dires, à l'origine, la forte odeur d'ail et de poivre masquait le goût de terre des anguilles de l'Albufera de Valence, d'où semble provenir cette recette. Elle aurait voyagé le long du littoral péninsulaire du sud au nord et, désormais, elle peut être dégustée dans de nombreux ports valenciens et catalans, où elle est cuisinée avec d'autres espèces, comme le congre.

1,5 kg de congre nettoyé
4 ou 5 pommes de terre moyennes
4 gousses d'ail
1 tomate, si possible à suspendre
2 morceaux de pain sec
1 piment ou un demi, selon les goûts
Poivre rouge moulu
Sel et huile d'olive
Eau
1 petit verre de vin blanc
appellation d'origine Terra Alta

Grongo con *all i pebre* (aglio e paprika)

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER TERRES DE L'EBRE

Cucina típica a base di pesce che ottimizza l'uso di pochi ingredienti per ottenere piatti sostanziosi e soddisfacenti. Si dice che, all'origine, l'odore forte dell'*all i pebre* (aglio e paprika) mascherasse il sapore fangoso delle anguille della laguna di Valencia, da dove sembra provenire questa tecnica. Avrebbe viaggiato lungo la costa peninsulare da sud a nord, ed ora è possibile mangiare questo piatto in molti porti valenciani e catalani, realizzato con altre specie, come il grongo.

1,5 kg di grongo pulito
4 o 5 patate medie
4 spicchi d'aglio
1 pomodoro, possibilmente da serbo
2 pezzi di pane duro
1 peperoncino o mezzo, a seconda del gusto per il piccante
Paprika dolce macinata
Sale e olio d'oliva
Acqua
1 bicchierino di vino bianco
Denominazione di Origine Tierra Alta

Congrio en *all i pebre* (ajo y pimentón)

Cortamos el congrio en porciones de dos o tres dedos de anchura, y las salamos bien saladas. En una cazuela, freímos el pan y los ajos y lo ponemos en el mortero, junto con la guindilla y el tomate pelado. Hacemos una picada.

Pelamos y cortamos las patatas, de forma irregular. Las ponemos en una cazuela de fango con aceite de oliva virgen abundante. Las removemos unos minutos y le ponemos un poco de sal.

Le incorporamos la picada y, sin dejar de remover, tiramos el pimentón, que quede todo bien mezclado. Añadimos el vino y lo dejamos cocer hasta evaporar el alcohol.

Llega el momento de ponerle el agua fría, hasta cubrirlo todo, y lo dejamos cocer unos 15 minutos. Transcurrido este tiempo, añadimos el congrio y agua de nuevo, hasta cubrir el pescado. Lo cocinamos 15 minutos -o hasta que el pescado esté cocido- y rectificamos de sal (siempre en el último momento).

Congre à *all i pebre* (ail et paprika)

Couper le congre en morceaux de trois ou quatre centimètres de largeur, et bien les saler. Dans une casserole, faire revenir le pain et l'ail et verser dans un mortier avec le piment et la tomate pelée. Piler le tout.

Peler les pommes de terre et les couper en morceaux irréguliers. Les disposer dans une casserole en terre avec beaucoup d'huile d'olive vierge. Les mélanger quelques minutes et ajouter un peu de sel.

Y verser le mélange pilé au mortier et, sans arrêter de mélanger, ajouter le poivre rouge, tout doit être bien mélangé. Ajouter le vin et laisser cuire jusqu'à évaporation de l'alcool.

Le moment est venu d'ajouter l'eau froide, de manière à recouvrir le tout, et faire cuire 15 minutes. Passé ce délai, ajouter le congre et à nouveau de l'eau à hauteur du poisson. Faire cuire 15 minutes –jusqu'à ce que le poisson soit cuit- et rectifier l'assaisonnement (toujours au dernier moment).

Grongo con *all i pebre* (aglio e paprika)

Tagliare il grongo in porzioni larghe due o tre dita e salarle bene.

In una casseruola, friggere il pane e l'aglio e metterlo nel mortaio insieme al peperoncino e al pomodoro pelato. Tritare il tutto.

Sbucciare e tagliare le patate, in modo irregolare. Metterle in una pentola di terracotta con abbondante olio di oliva vergine. Rimuoverle per alcuni minuti e salarle leggermente.

Aggiungere il trito e, mescolando, spruzzare la paprika, in modo che tutto sia ben miscelato. Aggiungere il vino e lasciarlo cuocere fino a quando l'alcool evapora.

Aggiungere quindi acqua fredda, fino a coprire il tutto, e lasciar cuocere per circa 15 minuti. Trascorso questo tempo, aggiungere il grongo e di nuovo acqua, fino a coprire il pesce. Cuocere per 15 minuti o fino a quando il pesce non è cotto e aggiustare di sale (sempre all'ultimo momento).

Frit de gató

ASSOCIACIÓ LEADER ILLA DE MENORCA –
GRUP D'ACCIÓ LOCAL DE PESCA DE MENORCA

Plat tradicional de la gastronomia balear que barreja patates i verdures fregides a l'ingredient principal, condimentat amb espècies. Molt cuinat a Mallorca i Menorca, aquesta proposta de fregit de gató és una variant pròpia de la gent de mar, perpetuada per les famílies en contextos més tradicionals.

2-3 peces de gató
o gat pelades

2 grans d'all

1 ceba tendra

Mig pebrot verd

Un tros de bulb de fonoll

Fulles de fonoll

Julivert fresc

Pebre blanc en pols

2 patates mitjanes

Sal i oli d'oliva

Escaldem el gatet en aigua calenta i el tallem en porcions d'uns 3 centímetres. El reservem.

Tallem les patates a daus petits, d'1-1,5 centímetres i les fregim, fins que quedin tendres. També les reservem.

A banda, sofregim en oli d'oliva all laminat, la ceba tendra, el pebrot verd, el bulb de fonoll i unes fulles de julivert, tot ben picat. Salem i afegim pebre blanc. Anem remenant fins que estigui ben cuit.

Llavors, afegim els trossos de peix. Ho saltegem tot, breument. Tot seguit afegim els daus de patata i una mica més de fonoll. Ho deixem coure uns minuts.

Si cal, afegirem una mica més d'oli d'oliva perquè la barreja quedi untuosa.

Retirem del foc i servim.



Fritura de pintarroja

ASSOCIACIÓ LEADER ILLA DE MENORCA –
GRUP D'ACCIÓ LOCAL DE PESCA DE MENORCA

Plato tradicional de la gastronomía balear que mezcla patatas y verduras fritas con el ingrediente principal, condimentado con especias. Muy cocinado en Mallorca y Menorca, esta propuesta de fritura de pintarroja es una variante propia de la gentes de mar, perpetuada por las familias en contextos tradicionales.

2-3 piezas peladas de pintarroja
2 dientes de ajo
1 cebolleta
Medio pimiento verde
Un trozo de bulbo de hinojo
Hojas de hinojo
Perejil fresco
Pimienta blanca en polvo
2 patatas medianas
Sal y aceite de oliva

Friture de roussette

ASSOCIACIÓ LEADER ILLA DE MENORCA –
GRUP D'ACCIÓ LOCAL DE PESCA DE MENORCA

Plat traditionnel de la gastronomie des Baléares qui associe pommes de terre et légumes frits à l'ingrédient principal, assaisonné d'épices. Très cuisiné à Majorque et Minorque, cette recette de friture de roussettes est une variante provenant des gens de la mer, perpétuée par les familles les plus traditionnelles.

2-3 roussettes sans peau
2 gousses d'ail
1 oignon nouveau
1 demi-poivron vert
Un morceau de fenouil
Feuilles de fenouil
Persil frais
Poivre blanc moulu
2 pommes de terre moyennes
Sel et huile d'olive

Frittura di gattuccio

ASSOCIACIÓ LEADER ILLA DE MENORCA –
GRUP D'ACCIÓ LOCAL DE PESCA DE MENORCA

Piatto tradizionale della gastronomia delle isole Baleari che mette insieme patate e verdure fritte con l'ingrediente principale, condito con spezie. Molto nota a Maiorca e Minorca, questa proposta di frittura di gattuccio è una variante propria della gente di mare, conservata dalle famiglie più tradizionali.

2-3 pezzi puliti di gattuccio
2 spicchi d'aglio
1 scalogno
Mezzo peperone verde
Un pezzo di finocchio
Foglie di finocchio
Prezzemolo fresco
Pepe bianco in polvere
2 patate medie
Sale e olio d'oliva

Fritura de pintarroja

Escaldamos la pintarroja en agua caliente y la cortamos en porciones de unos 3 centímetros. La reservamos.

Cortamos las patatas en dados pequeños, de 1-1,5 centímetros y las freímos, hasta que queden tiernas. También las reservamos.

Aparte, sofreímos en aceite de oliva el ajo laminado, la cebolleta, el pimiento verde, el bulbo de hinojo y unas hojas de perejil, todo bien picado. Salamos y le añadimos un poco de pimienta blanca. Vamos removiendo hasta que esté bien cocido.

Entonces, le añadimos los trozos de pescado. Lo salteamos todo, brevemente. A continuación le añadimos los dados de patata y un poco más de hinojo. Lo dejamos cocer unos minutos. Si es necesario, le añadiremos un poco más de aceite de oliva para que la mezcla quede más untuosa.

Retiramos del fuego y servimos.

Friture de roussette

Blanchir la roussette dans de l'eau bouillante et la couper en morceaux d'environ 3 centimètres. Réserver.

Couper les pommes de terre en petits cubes de 1-1,5 centimètre et les frire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver.

À côté, faire revenir dans de l'huile d'olive l'ail, l'oignon nouveau, le poivron vert, le morceau de fenouil et quelques branches de persil, le tout coupé finement. Saler et poivrer. Remuer jusqu'à cuisson complète.

À ce moment-là, ajouter les morceaux de poisson. Poêler rapidement. Ajouter alors les dés de pommes de terre et un peu plus de fenouil. Laisser cuire quelques minutes.

Au besoin, ajouter un peu plus d'huile d'olive pour que le mélange soit onctueux.

Retirer du feu et servir.

Frittura di gattuccio

Scaldare il gattuccio in acqua calda e tagliarlo in porzioni di circa 3 centimetri. Mettere da parte. Tagliare le patate a cubetti piccoli, di 1-1,5 centimetri e friggerle fino a quando sono tenere. Mettere da parte.

A parte, soffriggere l'olio di oliva e l'aglio laminato, lo scalogno, il peperone verde, il finocchio e alcune foglie di prezzemolo, tutto ben tritato. Salare e aggiungere un po' di pepe bianco. Mescolare fino al termine della cottura.

Aggiungere i pezzi di pesce. Saltare il tutto brevemente. Di seguito, aggiungere i cubetti di patate e dell'altro finocchio. Lasciar cuocere per alcuni minuti.

Se necessario, aggiungere altro olio d'oliva affinché il preparato risulti più unto.

Togliere dal fuoco e servire.

Gerret o caramel escabetxat

GRUP D'ACCCIÓ LOCAL PER AL DESENVOLUPAMENT RURAL
I PESQUER D'EIVISSA I FORMENTERA

L'escabetx de gerret és un plat molt senzill, arrelat a la cuina eivissenca. La tècnica de l'escabetx es pot usar amb qualsevol peix i el plat es pot guardar a la nevera més d'un mes sense perdre el sabor. De novembre a abril gaudirem al màxim del gerret procedent de la pesca artesanal.

1 kg de gerret

2 cullerades de farina

1 ceba

1 coliflor

1 pebrot verd
i 1 pebrot vermell

½ cabeça d'all

Pebre vermell

Orenga

Llorer

1 got d'aigua (250 ml)
i un de vinagre (250 ml)

Oli d'oliva i sal

Netegem el peix, el salem i fregim en abundant oli.

A part, trossegem la coliflor i la cuinem en una paella. La reservem. Després confitem els pebrots tallats i la ceba picada, i al final afegim la coliflor.

Piquem l'all i en un cassó amb oli d'oliva i el fregim a foc lent amb l'orenga, el llorer, el pebre vermell, sal, pebre i farina. Afegim a la barreja el vinagre, l'aigua i les verdures confitades i ho deixem coure durant 5 minuts. Reservem

Posem el peix en una cassola de fang i el cobrim amb la barreja de verdures i salsa.

Ho deixem reposar un mínim de 24 hores a la nevera abans de menjar.



Caramel escabechado

GRUP D'ACCCIÓ LOCAL PER AL DESENVOLUPAMENT
RURAL I PESQUER D'EIVISSA I FORMENTERA

El escabeche de caramel es un plato muy sencillo, arraigado a la cocina ibicenca. La técnica del escabeche se puede usar con cualquier pescado y el plato se puede guardar en la nevera más de un mes sin que pierda el sabor. De noviembre a abril disfrutaremos al máximo del caramel procedente de la pesca artesanal.

1 kg de caramel
2 cucharadas de harina
1 cebolla
1 coliflor
1 pimiento verde y 1 pimiento rojo
½ cabeza de ajos
Pimiento rojo
Orégano
Laurel
1 vaso de agua (250 ml)
y uno de vinagre (250 ml)
Aceite de oliva y sal

Jarret ou picarel à l'escabèche

GRUP D'ACCCIÓ LOCAL PER AL DESENVOLUPAMENT
RURAL I PESQUER D'EIVISSA I FORMENTERA

L'escabèche de jarret est un plat très simple, originaire de la cuisine d'Ibiza. La technique de l'escabèche peut être utilisée avec n'importe quel poisson et le plat peut se conserver au réfrigérateur plus d'un mois sans que le goût soit altéré. La saison du jarret se situe entre novembre et avril, et il provient de la pêche artisanale.

1 kg de jarret
2 cuillères de farine
1 oignon
1 chou fleur
1 poivron vert et 1 poivron rouge
½ tête d'ail
Poivre rouge
Origan
Laurier
1 verre d'eau (250 ml)
et un de vinaigre (250 ml)
Huile d'olive et sel

Zerro alla scapece

GRUP D'ACCCIÓ LOCAL PER AL DESENVOLUPAMENT
RURAL I PESQUER D'EIVISSA I FORMENTERA

La scapece di zerro è un piatto molto semplice, radicato nella cucina di Ibiza. La tecnica della scapece si può usare con qualsiasi pesce e il piatto può essere conservato in frigorifero per più di un mese senza che perda il gusto. Da novembre ad aprile lo zerro è della migliore qualità perché proveniente direttamente dalla pesca artigianale.

1 kg di zerro
2 cucchiari di farina
1 cipolla
1 cavolfiore
1 peperone verde
e 1 peperone rosso
½ testa d'aglio
Peperone rosso
Origan
Alloro
1 bicchiere d'acqua (250 ml)
e uno di aceto (250 ml)
Olio di oliva e sale

Caramel escabechado

Limpiamos el pescado, lo salamos y freímos en abundante aceite.

Aparte, troceamos la coliflor y la cocemos en una sartén. Reservamos. Después confitamos los pimientos cortados y la cebolla picada, y al final le añadimos la coliflor.

Picamos el ajo y en un cazo con aceite de oliva lo freímos a fuego lento con orégano, laurel, pimentón, sal, pimienta y harina. Añadimos a la mezcla el vinagre, el agua y las verduras confitadas y lo dejamos cocer durante 5 minutos. Reservamos.

Ponemos el pescado en una cazuela de fango y lo cubrimos con la mezcla de verduras y salsa. Lo dejamos reposar un mínimo de 24 horas en la nevera antes de comer.

Jarret ou picarel à l'escabèche

Nettoyer le poisson, le saler et le faire revenir dans beaucoup d'huile.

À côté, couper le chou fleur et le faire cuire dans une poêle. Réserver. Puis, faire confire le poivron en morceaux et l'oignon haché et enfin ajouter le chou fleur.

Hacher l'ail et le faire revenir à feu doux dans de l'huile d'olive avec l'origan, le laurier, le poivre rouge, le sel, le poivre et la farine. Ajouter le vinaigre, l'eau et les légumes confits et laisser cuire durant 5 minutes. Réserver.

Mettre le poisson dans une marmite en terre et le couvrir avec le mélange de légumes et la sauce. Laisser reposer au moins 24 heures dans le réfrigérateur avant de déguster.

Zerro alla scapece

Pulire il pesce, salarlo e friggerlo in olio abbondante.

A parte, tritare il cavolfiore e cuocerlo in una padella. Mettere da parte. Successivamente confettare i peperoni tagliati a pezzi e la cipolla tritata e, alla fine, aggiungere il cavolfiore.

Tritare l'aglio e, in un tegamino con olio di oliva, soffriggerlo a fuoco lento con origano, alloro, paprika, sale, pepe e farina. Aggiungere alla miscela l'aceto, l'acqua e le verdure confettate e far cuocere per 5 minuti. Mettere da parte.

Mettere il pesce in una casseruola di terracotta e coprirlo con il preparato di verdure e la salsa.

Lasciar riposare per un minimo di 24 ore in frigorifero prima di consumarlo.

Peix del caldo

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER TERRES DE L'EBRE

Albert Guzmán Restaurant

Menjar molt usual a les barques de pesca catalanes, que aprofitaven sàviament el peix econòmic i uns pocs ingredients per cuinar dos plats complets amb una sola cocció: mentre es menja el peix amb patates de primer, es deixa coure el segon (arròs o fideus, al gust). L'allioli li atorga més personalitat, però pot amagar els rics matisos del sabor del brou de peix. Aquest plat ha anat evolucionant i guanyant complexitat, tot passant a les llars i als restaurants mariners del territori.

1 kg de peix de roca econòmic: julioles, aranyes, escòrpores, sorell, congre, pop, etc.

1 ceba

1 tomàquet

1 cabeça d'all

4 patates mitjanes

1 copa de vi blanc de la Terra Alta

Una cullerada de pebre vermell

Sal i oli d'oliva verge

Aigua

350 g d'arròs del Delta de l'Ebre

Per començar, cuinem en una cassola amb un raig d'oli el pop, la ceba tallada i tres o quatre grans d'all sense pelar. Quan s'hagi evaporat l'aigua de la ceba i el pop (vigilant que no se'ns cremi l'all, perquè amargaria) afegim les patates tallades a rodanxes del mateix gruix, el pimentó roig i la copeta de vi. Afegim aigua fins a cobrir, salem i ho deixem coure durant 15-20 minuts a foc suau, segons el gruix de les patates. Tot seguit incorporem el peix al damunt de les patates i ho deixarem coure durant 15-20 minuts més. Rectifiquem de sal. Un cop cuit, separem el peix i les patates del caldo i el servim en una safata per començar a menjar. S'acompanya amb all-i-oli negat amb una mica de caldo calent. A banda, en una paella aboquem una mica de ceba tallada fina, tres alls ben picats i l'arròs. Ho daurem tot (rossegem) vigilant que l'all no es cremi. Colem el caldo i l'afegim a l'arròs fins a cobrir i una mica més. Ho cuinem a foc molt fort durant cinc minuts. Rectifiquem de sal. A continuació baixem a foc i el mantenim suau durant deu minuts més, atents que no s'evapori el brou i es cremi l'arròs. Parem el foc i deixem reposar l'arròs. Si ens agrada socarrat, després de reposar passem la paella pel foc durant dos o tres minuts més. Servim amb més allioli.



Pescado del caldo

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER TERRES DE L'EBRE

Albert Guzmán Restaurante

Comida muy usual en los barcos de pesca catalanes, que aprovechaban sabiamente el pescado económico y unos pocos ingredientes para cocinar dos platos completos con una sola cocción: mientras se come el pescado con patatas de primero, se deja cocer el segundo (arroz o fideos, al gusto). El alioli le da más personalidad, pero puede esconder los ricos matices del sabor del caldo de pescado. Este plato ha ido evolucionado y ganado complejidad, pasando por los hogares y restaurantes marineros del territorio.

1 kg de pescado de roca económico: doncellas, pez araña, cabracho, jurel, congrio, pulpo, etc.

1 cebolla

1 tomate

1 cabeza de ajos

4 patatas medianas

1 copita de vino blanco de la Tierra Alta

1 cucharada de pimentón

Sal y aceite de oliva virgen

Agua

350 g de arroz del Delta de l'Ebre

Poisson au bouillon

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER TERRES DE L'EBRE

Albert Guzmán Restaurants

Déjeuner habituel à bord des bateaux de pêche catalans qui profitaient intelligemment du poisson bon marché et de bien peu d'ingrédients pour élaborer deux plats complets en une seule cuisson ; en effet, pendant que l'on déguste le poisson avec les pommes de terre en entrée, le plat principal cuit dans le bouillon (riz ou nouilles, au choix). L'ailoli lui apporte plus de caractère mais il peut aussi neutraliser les nuances du bouillon de poisson. Ce plat a évolué et a gagné en complexité, passant par les foyers et les restaurants de poisson du territoire.

1 kg de poisson de roche bon marché : girelles, grandes vives, rascasses rouges, chinchard, congre, poulpe, etc.

1 oignon

1 tomate

1 tête d'ail

4 pommes de terre moyennes

1 verre de vin blanc de la Terra Alta

Une cuillerée de poivre rouge

Sel et huile d'olive vierge

Eau

350 g de riz du delta de l'Èbre

Pesce da brodo

GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER TERRES DE L'EBRE

Albert Guzmán Restaurante

Pietanza molto comune nelle barche da pesca catalane che, saggiamente, utilizzavano pesce economico e pochi ingredienti per cucinare due piatti completi con un'unica cottura: mentre si mangia il pesce con le patate per primo piatto, si fa cuocere il secondo (riso o spaghetti spezzati, a seconda dei gusti). L'ailoli dà più personalità alla preparazione, ma può nascondere le prelibate sfumature del sapore del brodo di pesce. Questo piatto si è evoluto e ha guadagnato complessità, passando dalle case e ristoranti marinari del territorio.

1 kg di pesce di scoglio economico: donzella, tracina, scorfano, sugarello, grongo, polpo, ecc.

1 cipolla

1 pomodoro

1 testa d'aglio

4 patate medie

1 bicchierino di vino bianco della Terra Alta

1 cucchiaino di paprika

Sale e olio d'oliva vergine

Acqua

350 g di riso del Delta dell'Ebro

Pescado del caldo

En primer lugar, cocinamos en una cazuela con un poco de aceite el pulpo, la cebolla cortada, y tres o cuatro dientes de ajo sin pelar. Cuando se haya evaporado el agua de la cebolla y el pulpo (vigilando que no se nos queme el ajo, porque amargaría), le añadimos las patatas cortadas a rodajas del mismo grosor, el pimentón y la copita de vino. Añadimos agua hasta cubrir, salamos y lo dejamos cocer durante 15-20 minutos a fuego lento, según el grosor de las patatas. A continuación incorporamos el pescado encima de las patatas y lo dejamos cocer durante 15-20 minutos más. Rectificamos de sal. Cuando esté cocido, separamos el pescado y las patatas del caldo y lo servimos en una bandeja para empezar a comer. Se acompaña con un alioli negado con un poco de caldo caliente. Aparte, en una sartén le ponemos un poco de cebolla cortada fina, tres ajos bien picados y el arroz. Lo doramos atentos a que el ajo no se nos queme. Colamos el caldo y lo añadimos al arroz hasta cubrirlo y un poco más. Lo cocinamos a fuego muy fuerte durante cinco minutos. Rectificamos de sal. A continuación, bajamos el fuego y lo mantenemos a fuego lento durante diez minutos más, controlando que no se evapore el caldo y se queme el arroz. Paramos el fuego y dejamos reposar el arroz. Si nos gusta socarrat, una vez reposado pasaremos la sartén por el fuego durante dos o tres minutos más. Servimos con más alioli.

Poisson au bouillon

Pour commencer, faire cuire dans une casserole avec un filet d'huile d'olive le poulpe et l'oignon en morceau, trois ou quatre gousses d'ail avec leur peau. Une fois le liquide évaporé (en veillant à ne pas brûler l'ail sans quoi cela apporterait de l'amertume) ajouter les pommes de terre coupées en rondelles de la même grosseur, le poivre rouge et le verre de vin. Ajouter de l'eau jusqu'à couvrir, saler et laisser cuire durant 15-20 minutes à feu doux, selon la grosseur des pommes de terre. Ensuite, ajouter le poisson sur les pommes de terre et laisser cuire 15-20 minutes supplémentaires. Rectifier l'assaisonnement. Une fois cuit, retirer le poisson du bouillon ainsi que les pommes de terre et servir sur un plat. Accompagner d'aioli et d'un peu de bouillon chaud. À côté, mettre dans une poêle un peu d'oignon coupé finement, trois gousses d'ail bien hachées et le riz. Faire dorer tout en veillant à ne pas brûler l'ail. Passer le bouillon et l'ajouter au riz jusqu'à bien le recouvrir. Cuire à feu vif durant cinq minutes. Rectifier l'assaisonnement. Puis, baisser le feu et cuire à feu doux durant dix minutes de plus. Il ne faut pas que le bouillon s'évapore trop vite car le riz brûlerait. Arrêter le feu et laisser reposer le riz. Si on l'aime légèrement roussi, remettre la poêle sur le feu durant deux ou trois minutes de plus. Servir avec l'aioli.

Pesce da brodo

Prima di tutto, cuocere in una casseruola con un po' d'olio il polpo, la cipolla tagliata e tre o quattro spicchi d'aglio non pelati. Una volta evaporata l'acqua della cipolla e del polpo (prestando attenzione a non far bruciare l'aglio che conferirebbe un sapore amaro), aggiungere le patate tagliate a fette dello stesso spessore, la paprika e il bicchierino di vino. Aggiungere acqua fino a coprire, salare e far cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti, a seconda dello spessore delle patate. Di seguito unire il pesce alle patate e lasciarlo cuocere per altri 15-20 minuti. Aggiustare di sale. Una volta cotto, separare il pesce e le patate dal brodo e servirlo in un vassoio per cominciare a mangiare. Si accompagna con salsa aioli preparata aggiungendo un po' di brodo caldo. A parte, in una padella, aggiungere un po' di cipolla tagliata sottile, tre spicchi d'aglio ben tritati e il riso. Dorare il tutto facendo attenzione a non far bruciare l'aglio. Colare il brodo e aggiungerlo al riso fino a coprirlo e un po' di più. Cuocere a fuoco molto alto per cinque minuti. Aggiustare di sale. Di seguito ridurre il fuoco e mantenere la cottura a fuoco lento per altri dieci minuti, facendo attenzione affinché il brodo non evapori per non far bruciare il riso. Spegnerne il fuoco e lasciar riposare il riso. Se il riso piace più croccante, dopo il tempo di riposo, passare la padella sul fuoco per altri due o tre minuti. Servire con altra salsa aioli.

Questa ricetta a base di muggine è tipica della festa di San Salvatore, nel comune di Cabras. L'obione (in sardo "Sa Zibba" e in catalano "verdolaga marina"), *Halimione portulacoides*, è un arbusto che cresce in ambienti salubri utilizzato sin da tempi remoti per conservare il pesce avvolto nelle sue foglie, mantenendolo tenero e aromatizzato e con le caratteristiche organolettiche intatte.

2 muggini grandi,
da circa 500 g l'uno

500 g di sale

Obione, nella quantità
necessaria

Squamare e pulire il pesce. Praticare due tagli, uno dietro la testa e uno sulla coda, dividendolo in tre parti uguali, ma senza tagliarlo del tutto.

Cuocere il pesce in acqua bollente e abbondante sale (circa 200 ml/l, a seconda dei giorni in cui vogliamo conservare il pesce) per circa 20-25 minuti.

Rimuovere e far raffreddare sulle foglie di obione.

Quando il muggine è completamente asciutto e freddo, avvolgerlo con più obione, come se si stesse facendo un pacchetto, e legarlo con uno spago da cucina.

Prima di consumarlo, far riposare il pesce per almeno un giorno. Il muggine deve essere servito su un vassoio, su un letto di obione.



Sa Merca

FLAG PESCANDO SARDEGNA CENTRO OCCIDENTALE

Aquesta recepta a base llisses és típica de la festa de Sant Salvatore, al municipi de Cabras. L'obione (en sard "Sa Zibba" i en català "verdolaga marina"), *Halimione portulacoides*, és un arbust d'ambients salobres aprofitat des de temps remots per conservar el peix embolicat en les seves fulles, mantenint intactes les seves característiques organolèptiques, tendre i aromatitzat.

2 llises grans, de 500 g aprox.

500 g de sal

Obione, tant com sigui necessari

Sa Merca

FLAG PESCANDO SARDEGNA CENTRO OCCIDENTALE

Esta receta a base de lisas es típica de la fiesta de San Salvatore, en el municipio de Cabras. El obione (en sardo "Sa Zibba" y en castellano "cenizo blanco", *Halimione portulacoides*, es un arbusto de ambientes salobres, aprovechado desde tiempos remotos para conservar el pescado envuelto en sus hojas, manteniendo intactas sus características organolépticas, tierno y aromatizado.

2 lisas grandes, de 500 g aprox.

500 g de sal

Obione, tanto como sea necesario

Sa Merca

FLAG PESCANDO SARDEGNA CENTRO OCCIDENTALE

Cette recette à base de mulot cabot est typique de la fête de San Salvatore, dans la commune de Cabras. L'obione (en sarde « Sa Zibba » et en français « obione faux-pourpier »), *Halimione portulacoides*, est un sous-arbrisseau. Ses feuilles étaient utilisées pour conserver le poisson, sans altérer ses caractéristiques organoleptiques, sa tendreté et sa saveur.

2 grands mulets cabots, de 500 g environ

500 g de sel

Obione, autant que nécessaire

Sa Merca

Escatem, netegem i traiem la tripa del peix. Li fem dos talls, un per darrera del cap i un altre per sobre de la cua, tot dividint-lo en tres parts iguals, però sense arribar a tallar-lo del tot. Coquem el peix en aigua bullent i sal abundant (200 ml/l aprox., segons els dies que vulguem conservar el peix) durant 20-25 minuts, aproximadament.

El retirem i el deixem refredar a sobre les fulles d'obione.

Un cop la llissa està completament seca i freda, l'emboliquem amb més obione, fent una mena de farcell i lligant-ho amb fil de cuina.

Abans de menjar-lo deixem que el peix reposi com a mínim un dia. La llissa s'ha de servir en una safata, sobre un llit d'obione.

Sa Merca

Escatamos, limpiamos y sacamos las tripas del pescado. Le hacemos dos cortes, uno por detrás de la cabeza y otro por encima de la cola, dividiéndolo en tres partes iguales, pero sin llegar a cortarlo todo.

Cocemos el pescado en agua hirviendo y en abundante sal (200 ml/l aprox., según los días que queramos conservar el pescado) durante 20-25 minutos, aproximadamente.

Retiramos y dejamos enfriar encima de las hojas de obione.

Una vez el pardete está completamente seco y frío, lo envolvemos con más obione, como si hiciéramos un paquete y atándolo con hilo de cocina.

Antes de comer dejamos que el pescado repose como mínimo un día. El pardete se debe servir en una bandeja, sobre un lecho de obione.

Sa Merca

Écailler, nettoyer et retirer les entrailles du poisson. Faire deux entailles, une derrière la tête, une autre au-dessus de la queue, tout en le divisant en trois parts égales, mais sans le couper complètement.

Cuire le poisson dans de l'eau bouillante avec beaucoup de sel (200 ml/l environ, selon que l'on veut conserver plus ou moins longtemps le poisson) durant 20-25 minutes, environ.

Le retirer du feu et le laisser refroidir sur les feuilles d'obione.

Une fois que le mulot est bien sec et froid, l'envelopper dans des feuilles d'obione, comme un petit sac en le nouant avec du fil de cuisine.

Avant de le déguster, laisser reposer le poisson au moins un jour. Servir le mulot cabot dans un plat sur un lit d'obione.

Poulpe de roche et sa ratatouille

GRUPE D'ACTION LOCALE PÊCHE AQUACULTURE PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

Victòria Magenti, fille d'un pêcheur de la côte rocheuse de Port-Vendres

Si on le laisse reposer quelques heures avant de le déguster, ce plat n'en sera que meilleur. Il est conseillé de le cuisiner le matin pour le soir ou le lendemain. Il faut bien veiller à la cuisson du poulpe car, comme la seiche ou certaines viandes, il se durcira s'il cuit trop, notamment s'il est préparé en marmite traditionnelle. Il faut le cuire entre 20 et 40 minutes, selon la taille.

- 1 poulpe de roche de 1,5 kg
- 1 kg d'oignons
- 1 kg de tomates mûres
- 1 tête d'ail
- 2 verres d'huile d'olive vierge extra
- Thym et laurier
- 3 petits poivrons
- 4 cuillères à café de gros sel
- Poivre noir
- 1 cuillerée de concentré de tomate

Avant de cuire le poulpe, le mettre dans un sac bien fermé et le déposer le plus à plat possible au congélateur, au moins pendant 48 heures. La veille de la préparation, le décongeler, le nettoyer et couper les pattes en dés.

Dans un autocuiseur, faire revenir l'oignon coupé en julienne et une tête d'ail pelée et hachée. Une fois que l'oignon est doré, ajouter les morceaux de poulpe et cuire quelques minutes à feu vif, jusqu'à ce qu'ils roussissent.

Ajouter les tomate et mélanger. Laisser réduire 10 minutes.

Enfin, incorporer le concentré de tomate, les poivrons coupés en petits cubes, une feuille de laurier et le thym. Saler, poivrer.

Fermer l'autocuiseur et lorsque la pression maximale est atteinte, baisser le feu et laisser cuire 30 minutes à feu moyen.



Samfaina de pop roquer

GRUPE D'ACTION LOCALE PÊCHE
AQUACULTURE PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

Victòria Magenti, filla d'un pescador
de la costa rocosa de Portvendres

Aquest plat guanya en sabor si es deixa reposar unes hores abans de menjar-lo. És millor cuinar-lo al matí per menjar-lo a la nit o al següent dia. Cal anar amb compte amb el pop, perquè com la sèpia o alguna carn, s'endurirà si es cuina massa, especialment si s'usa una olla tradicional. Cal coure-ho entre 20 i 40 minuts, segons la mida.

1 pop de roca d'1,5 kg
1 kg de cebes
1 kg de tomàquet madur
1 cabeça d'allis
2 gots d'oli d'oliva verge extra
Farigola i llorer
3 pebrots petits
4 culleradetes de cafè
de sal gruixuda
Pebre negre
1 cullerada de pasta de tomàquet

Pisto de pulpo roquero

GRUPE D'ACTION LOCALE PÊCHE
AQUACULTURE PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

Victòria Magenti, hija de un pescador
de la costa rocosa de Portvendres

Este plato gana en sabor si se deja reposar unas horas antes de consumir. Es mejor cocinarlo por la mañana si se quiere comer por la noche o al día siguiente. Debemos prestar atención al pulpo, porque como la sepia o alguna carne, se endurecerá si se cocina demasiado, especialmente si se usa una olla tradicional. Es necesario cocerlo entre 20-40 minutos, según el tamaño.

1 pulpo de roca de 1,5 kg
1 kg de cebollas
1 kg de tomate maduro
1 cabeza de ajos
2 vasos de aceite
de oliva virgen extra
Tomillo y laurel
3 pimientos pequeños
4 cucharaditas de cafè
de sal gorda
Pimienta negra
1 cucharada de pasta de tomate

Ratatouille con polpo di scoglio

GRUPE D'ACTION LOCALE PÊCHE
AQUACULTURE PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

Victòria Magenti, figlia di un pescatore
della costa scogliosa di Portvendres

Questo piatto è più saporito se si fa riposare per alcune ore prima di consumarlo. È meglio cucinarlo di mattina se si vuol mangiare la sera o il giorno dopo. Dobbiamo fare attenzione con il polpo perché, come la seppia, si indurisce se viene cotto troppo, soprattutto utilizzando una pentola tradizionale. È necessario cuocerlo tra 20 e 40 minuti, a seconda delle dimensioni.

1 polpo di scoglio da 1,5 kg
1 kg di cipolle
1 kg di pomodori maturi
1 testa d'aglio
2 bicchieri d'olio
di oliva extravergine
Timo e alloro
3 peperoni piccoli
4 cucchiaini da caffè
di sale grosso
Pepe nero
1 cucchiaino di concentrato
di pomodoro

Samfaina de pop roquer

Abans de coure el pop, el posem en una bossa tancada i el col·loquem el més pla possible al congelador, almenys durant 48 hores. 24 hores abans de preparar el plat, el traiem i el descongelem, netegem i tallem les potes a daus.

En una olla a pressió, sofregim la ceba tallada en juliana i un all pelat i tallat. Un cop daurada la ceba, li afegim els trossos de pop i ho cuinem uns minuts a foc fort, fins que canviï de color.

Afegim la salsa de tomàquet i remenem. La deixem reduir 10 minuts.

Finalment, incorporem la pasta de tomàquet, els pebrots tallats en quadrats petits, una fulla de llorer i farigola. Rectifiquem de sal i pebre.

Tanquem l'olla i quan la pressió estigui al màxim, baixem el foc i ho deixem coure 30 minuts, a foc mitjà.

Pisto de pulpo roquero

Antes de cocer el pulpo, lo ponemos en una bolsa cerrada y lo colocamos lo más plano posible en el congelador, como mínimo durante 48 horas. 24 horas antes de preparar el plato, lo sacamos y lo descongelamos. Limpiamos y cortamos las patas a dados.

En una olla a presión, sofreímos la cebolla cortada en juliana y un ajo pelado y cortado. Cuando tengamos la cebolla dorada, le añadimos los trozos de pulpo y lo cocinamos unos minutos a fuego fuerte, hasta que cambie de color.

Añadimos la salsa de tomate y removemos. La dejamos reducir 10 minutos.

Finalmente, incorporamos la pasta de tomate, los pimientos cortados en cuadrados pequeños, una hoja de laurel y tomillo. Rectificamos de sal y pimienta.

Cerramos la olla y cuando la presión esté al máximo, bajamos el fuego y lo dejamos cocer 30 minutos, a fuego medio.

Ratatouille con polpo di scoglio

Prima di cuocere il polpo, metterlo in una busta chiusa e situarlo più piatto possibile nel congelatore, per almeno 48 ore. Togliere dal congelatore 24 ore prima di cominciare la preparazione affinché si scongeli perfettamente. Pulirlo e tagliare i tentacoli a cubetti.

In una pentola a pressione, soffriggere la cipolla tagliata alla julienne e un aglio pelato e tagliato. Una volta dorata la cipolla, aggiungere i pezzi di polpo e cucinarlo per alcuni minuti a fuoco forte, fino a quando non cambia colore.

Aggiungere la salsa di pomodoro e rimuovere. Lasciarla ridurre per 10 minuti.

Infine, aggiungere il concentrato di pomodoro, i peperoni tagliati a cubetti piccoli, una foglia di alloro e il timo. Aggiustare di sale e pepe.

Chiudere la pentola e, quando la pressione è al massimo, abbassare il fuoco e far cuocere a fuoco medio per 30 minuti.

Zuppa di pesce alla oristanese

FLAG PESCANDO SARDEGNA CENTRO OCCIDENTALE

La zuppa di pesce o “cassóla” è un piatto di influenza catalana molto completo, che contiene buona parte della ricchezza marinara dell’isola. Tra i prodotti locali contenuti è rinomata la Vernaccia d’Oristano, vino con Denominazione di Origine Protetta, dal sapore leggermente mandorlato, che si sposa alla perfezione con piatti di pesce dal carattere forte, piccanti e affumicati.

1 kg di pesce da zuppa

1 polpo

1 cipolla

3 spicchi d’aglio,
prezzemolo

1 peperoncino

1 bicchiere di Vernaccia
di Oristano

250 g di pomodori maturi

4-5 foglie di basilico

Pane tostato

Olio di oliva extravergine,
sale e pepe

Pulire il pesce e lavare e scaldare le cozze.

A parte, pulire il polpo, già scongelato.

In una casseruola, saltare l’aglio tritato, la cipolla tagliata in pezzi piccoli e il prezzemolo nell’olio di oliva. Una volta dorato il trito, aggiungere i pomodori tagliati a cubetti, sale e pepe. Far cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

Aggiungere il polpo tagliato in pezzi piccoli e un litro d’acqua e lasciarlo cuocere per altri 30 minuti circa.

Trascorso questo tempo, aggiungere il pesce a filetti, le cozze, un altro po’ d’acqua e il bicchiere di vino. Far bollire almeno per un’altra ora.

Togliere dal fuoco e profumare la zuppa con il basilico tritato.

Servire la zuppa con fette di pane tostato unte d’aglio.



Sopa de peix a l'oristanesa

FLAG PESCANDO SARDEGNA CENTRO OCCIDENTALE

La sopa de peix o “cassóla” és plat d'influència catalana molt complet, que incorpora bona part de la riquesa pesquera de l'illa. Entre els productes locals que barreja destaca la Vernaccia d'Oristano, vi amb Demoninació d'Origen Protegida, de sabor lleugerament ametllat, que marida a la perfecció amb plats de peix amb fort caràcter, picants i fumats.

- 1 kg de peix de sopa
- 1 pop
- 1 ceba
- 3 alls, julivert
- 1 bitxo
- 1 got de Vernaccia di Oristano
- 250 g de tomàquets madurs
- 4-5 fulles d'alfàbrega
- Pa torrat
- Oli d'oliva verge extra, sal i pebre

Sopa de pescado a la oristanesa

FLAG PESCANDO SARDEGNA CENTRO OCCIDENTALE

La sopa de pescado o “cassóla” es un plato de influencia catalana muy completo, que incorpora buena parte de la riqueza pesquera de la isla. Entre los productos locales que mezcla destaca la Vernaccia d'Oristano, vino con Denominación de Origen Protegida, de sabor ligeramente almendrado, que marida a la perfección con platos de pescado con fuerte carácter, picantes y ahumados.

- 1 kg de pescado de sopa
- 1 pulpo
- 1 cebolla
- 3 ajos, perejil
- 1 guindilla
- 1 vaso de Vernaccia di Oristano
- 250 g de tomates maduros
- 4-5 hojas de albahaca
- Pan tostado
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Soupe de poisson d'Oristano

FLAG PESCANDO SARDEGNA CENTRO OCCIDENTALE

La soupe de poisson ou « cassóla » est un plat aux influences catalanes très complet, qui incorpore une bonne partie de la richesse de la pêche de l'île. Parmi les produits locaux qui entre dans la composition, soulignons notamment le Vernaccia di Oristano, un vin à l'appellation d'origine contrôlée, aux notes de fleurs d'amandier, qui s'associe à la perfection avec des plats de poisson de caractère, au goût fort et fumé.

- 1 kg de poisson pour soupe
- 1 poulpe
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail, persil
- 1 piment
- 1 verre de Vernaccia di Oristano
- 250 g de tomates mûres
- 4-5 feuilles de basilic
- Pain grillé
- Huile d'olive vierge extra, sel et poivre

Sopa de peix a l'oristanesa

Comencem per netejar el peix i rentar i escaldar els musclos.

A banda, netegem el pop, que haurem descongelat prèviament.

En una cassola, saltem en oli d'oliva els alls picats, la ceba tallada petita i el julivert. Un cop daurat, afegim els tomàquets tallats en daus, sal i pebre. Ho deixem coure suaument uns 20 minuts.

Afegim el pop tallat a trossos petits, i un litre d'aigua, i deixem que cogui aproximadament 30 minuts més.

Un cop passat aquest temps, afegim el peix filetejat, els musclos, una mica més d'aigua i la copa de vi. Ho fem bullir suaument almenys una hora més.

Retirem del foc i perfumem la sopa amb alfàbrega picada.

Servim la sopa acompanyada de rodanxes de pa torrades, untades amb all.

Sopa de pescado a la oristanesa

Empezamos limpiando el pescado y lavando y escaldando los mejillones.

Aparte, limpiamos el pulpo, que habremos descongelado con antelación.

En una cazuela, salteamos en aceite de oliva los ajos picados, la cebolla cortada pequeña i el perejil. Una vez dorado, añadimos los tomates cortados a dados, sal y pimienta. Lo dejamos cocer suavemente unos 20 minutos.

Añadimos el pulpo cortado a trozos pequeños y un litro de agua, y dejamos que cueza aproximadamente 30 minutos más.

Una vez transcurrido este tiempo, añadimos el pescado fileteado, los mejillones, un poco más de agua y la copa de vino. Lo llevamos a ebullición durante, como mínimo, una hora más.

Retiramos del fuego y perfumamos la sopa con la albahaca picada.

Servimos la sopa acompañada de rebanadas de pan tostado untadas con ajo.

Soupe de poisson d'Oristano

Commencer par nettoyer le poisson et par nettoyer et blanchir les moules.

Nettoyer le poulpe, préalablement décongelé.

Dans une casserole, faire revenir dans l'huile d'olive l'ail haché, l'oignon coupé fin et le persil. Une fois dorés, ajouter les tomates coupées en cubes, le sel et le poivre. Laisser cuire à feu doux environ 20 minutes.

Ajouter le poulpe coupé en petits morceaux et un litre d'eau et laisser cuire environ 30 minutes de plus.

Passé ce délai, ajouter le poisson coupé en filet, les moules, un peu plus d'eau et le verre de vin. Faire bouillir doucement pendant au moins une heure de plus.

Retirer du feu et parfumer la soupe avec le basilic haché.

Servir la soupe accompagnée de rondelles de pain grillé frotté à l'ail.

MANIFEST PER A LA PROMOCIÓ DELS PRODUCTES PESQUERS DE PROXIMITAT DINS LA DIETA MEDITERRÀNIA

La pesca a tot el Mediterrani es caracteritza per ser una pesca litoral, és a dir, per desenvolupar-se en caladors molt propers a la costa, i pel fet que les embarcacions surten i tornen cada dia a port per vendre el peix just acabat de pescar.

El sector pesquer del Mediterrani té una baixa capacitat en volum de captura pesquera o producció aquícola, però té una excel·lent qualitat basada en una gran diversitat d'espècies capturades, un reconegut prestigi gastronòmic, i la frescor característica d'un producte que arriba diàriament a port.

El fet que el producte es desembarqui cada dia just després de ser pescat, fa que el producte de la pesca litoral sigui d'alta qualitat i frescor, característiques que li confereix un exquisit valor afegit respecte al peix d'altres indrets.

En els països banyats pel mar Mediterrani, el món de la pesca va molt més enllà de la pesca professional, és una forma de vida, és un bé cultural, una tradició.

Els **Grups d'Acció Local Pesquers** – GALP – són entitats que fomenten el desenvolupament local participatiu, una eina que la Comissió Europea i el **Departament d'Agricultura Ramaderia Pesca i Alimentació (DARP)** posen a disposició dels ciutadans per a què, a nivell local, es puguin aportar respostes als reptes socials, mediambientals i econòmics que es plantegen.

El desenvolupament local participatiu, planteja com a objectiu la cohesió social mitjançant els objectius específics següents: el foment del creixement econòmic, la inclusió social, la creació de llocs de treball i el foment de la ocupabilitat i la mobilitat laboral en les comunitats costaneres i de l'interior dependents de la pesca i l'aqüicultura, inclosa la diversificació de les activitats realitzades en el marc de la pesca i respecte a altres sectors de la economia blava.

Els **Grups d'Acció Local Pesquers del Mediterrani Noroccidental** (GALP Costa Brava, GALP Mar de l'Ebre, Associació Leader Illa de Menorca, GALPA Pyrénées Méditerranée, FLAG Sardegna Centro Occidentale, Grup Leader Eivissa i Formentera), la Federació Nacional Catalana de Confraries de Pescadors i la Direcció General de Pesca i Afers Marítims del DARP, volem contribuir en la promoció dels aliments que formen part de la Dieta Mediterrània, essent els productes de la pesca i de l'aqüicultura pilars fonamentals de la mateixa.

Per a promocionar i donar valor als productes pesquers de proximitat, ens comprometem a treballar en la difusió i sensibilització dels següents atributs:

- La frescor del producte de proximitat com a valor nutricional, sensorial, gastronòmic i medioambiental.
- La diversitat d'espècies desembarcades diàriament en els ports pesquers del Mediterrani, la majoria poc conegudes pels consumidors.
- La temporalitat de les espècies pesqueres i fer una compra amb coneixement i sostenible. Conèixer la temporada dels productes comporta poder consumir el peix en el seu moment òptim de la seva captura, contribuint positivament a una millor qualitat nutricional i organolèptica de l'elaboració culinària. A més a més, conèixer la temporalitat permet diferenciar el producte de proximitat del provinent de la resta del món.
- La tradició i cultura de les zones costaneres de la Mediterrània com a element identitari dels pobles mediterranis basat en el constant intercanvi de cultures.
- La cuina marinera, molt variada gràcies a l'elevada multiespecificitat de les pesqueres. Cal redescobrir la riquesa i les aromes de la cuina local, cuina de proximitat.

Igualment ens comprometem a promoure la correcta identificació dels productes pesquers que mantingui la traçabilitat del producte des de l'origen com a garantia per al consumidor. La correcta identificació del producte pesquer permet:

- Diferenciar el producte de proximitat, el producte local.
- Donar valor a partir de múltiples i diferents aspectes del producte com la salut (propietats nutricionals), el valor gastronòmic, l'origen (frescor i qualitat, la tradició i cultura marinera),
- Crear un vincle emocional entre el consumidor, el sector pesquer i el territori, conferint valor més enllà del simple consum del producte.
- Incrementar el coneixement de les espècies locals, la temporada de cada espècie, com es pesquen, tradicions, gastronomia local, etc.
- Donar suport als pescadors i a la gent del mar en general.

Reivindiquem que la pesca litoral, ben gestionada, és compatible amb la funcionalitat ecològica de la nostra mar i la seva capacitat de proveir valuosos serveis a les societats mediterrànies. En aquest sentit, la pesca a la Mediterrània ha de ser un pilar clau de l'economia blava, sostenible, en la regió.—

MANIFIESTO PARA LA PROMOCIÓN DE LOS PRODUCTOS PESQUEROS DE PROXIMIDAD EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

La pesca en todo el Mediterráneo se caracteriza por ser una pesca litoral, es decir, por desarrollarse en caladeros muy próximos a la costa, y por el hecho que las embarcaciones salen y regresan cada día a puerto para vender el pescado que acaban de pescar.

El sector pesquero del Mediterráneo tiene una baja capacidad en volumen de captura pesquera o producción acuícola, pero tiene una excelente calidad basada en una gran diversidad de especies capturadas, un reconocido prestigio gastronómico, y el frescor característico de un producto que llega diariamente a puerto.

El hecho de que el producto se desembarque cada día justo después de su pesca, hace que el producto de la pesca litoral sea de alta calidad y fresca, características que le confiere un exquisito valor añadido respecto al pescado de otros lugares.

En los países bañados por el mar Mediterráneo, el mundo de la pesca va más allá de la pesca profesional, es una forma de vida, es un bien cultural, una tradición.

Los **Grupos de Acción Local Pesqueros** - GALP- son entidades que fomentan el desarrollo local participativo, una herramienta que la Comisión Europea y el **Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación (DARP)** ponen a disposición de los ciudadanos para que, a nivel local, se puedan aportar respuestas a los retos sociales, medioambientales y económicos que se plantean.

El desarrollo local participativo, plantea como objetivo la cohesión social mediante los objetivos específicos siguientes: el fomento del crecimiento económico, la inclusión social, la creación de puestos de trabajo y el fomento de la ocupación y la movilidad laboral en las comunidades costaneras y del interior dependientes de la pesca y la acuicultura, incluida la diversificación de las actividades realizadas en el marco de la pesca y respecto a otros sectores de la economía azul.

Los **Grupos de Acción Local Pesqueros del Mediterráneo norte-occidental** (GALP Costa Brava, GALP Mar de l'Ebre, Asociación Leader Illa de Menorca, GALPA Pyrénées Méditerranée, FLAG Sardegna Centro Occidentale, Grupo Leader Ibiza y Formentera), la Federación Nacional Catalana de Cofradías de Pescadores y la Dirección General de Pesca y Asuntos Marítimos del DARP, queremos contribuir a la promoción de los alimentos que forman parte de la Dieta Mediterránea, siendo los productos de la pesca y la acuicultura pilares fundamentales de la misma.

Para promocionar y dar valor a los productos pesqueros de proximidad, nos comprometemos a trabajar en la difusión y sensibilización de los siguientes atributos:

- La frescura del producto de proximidad como valor nutricional, sensorial, gastronómico y medioambiental.
- La diversidad de especies desembarcadas diariamente en los puertos pesqueros del Mediterráneo, la mayoría poco conocidas por los consumidores.
- La temporalidad de las especies pesqueras y hacer una compra con conocimiento y sostenible. Conocer la temporada de los productos comporta poder consumir el pescado en su momento óptimo de su captura, contribuyendo positivamente a una mejor calidad nutricional y organoléptica de la elaboración culinaria. Además, conocer la temporalidad permite diferenciar el producto de proximidad del proveniente del resto del mundo.
- La tradición y cultura de las zonas costaneras del Mediterráneo como elemento de identidad de los pueblos mediterráneos basado en el constante intercambio de productos.
- La cocina marinera, muy variada gracias a la elevada multiespecificidad de las pesqueras. Debemos redescubrir la riqueza y los aromas de la cocina local, cocina de proximidad.

Igualmente nos comprometemos a promover la correcta identificación de los productos pesqueros que mantenga la trazabilidad del producto desde el origen como garantía para el consumidor. La correcta identificación del producto pesquero permite:

- Diferenciar el producto de proximidad, el producto local.
- Dar valor a partir de múltiples y diferentes aspectos del producto como la salud (propiedades nutricionales), el valor gastronómico y el origen (frescura y calidad, tradición y cultura marinera).
- Crear un vínculo emocional entre el consumidor, el sector pesquero y el territorio, confiriendo valor más allá del simple consumo del producto.
- Incrementar el conocimiento de las especies locales, la temporada de cada especie, cómo se pescan, tradiciones, gastronomía local, etc.
- Dar apoyo a los pescadores y a la gente del mar en general.

Reivindicamos que la pesca litoral, bien gestionada, es compatible con la funcionalidad ecológica de nuestro mar y su capacidad de proveer valiosos servicios en las sociedades mediterráneas. En este sentido, la pesca en el Mediterráneo debe ser un pilar clave de la economía azul, sostenible, en la región.—

MANIFESTE POUR LA PROMOTION DES PRODUITS DE LA PÊCHE LOCALE DANS LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

La pêche dans toute la Méditerranée est une pêche littorale c'est-à-dire qu'elle se développe dans des zones de pêche situées à proximité de la côte, où les embarcations partent et rentrent chaque jour au port pour vendre le poisson tout juste pêché.

Le secteur de la pêche en Méditerranée présente une faible capacité en termes de volume de capture ou de production aquacole, mais il se distingue par une excellente qualité basée sur la grande diversité des espèces capturées, sur une gastronomie prestigieuse de qualité et sur la fraîcheur caractéristique d'un produit qui arrive quotidiennement au port.

Le produit débarqué chaque jour juste après avoir été pêché est synonyme de qualité et de fraîcheur, des caractéristiques qui lui confèrent une véritable valeur ajoutée contrairement aux poissons venus d'ailleurs.

Dans les pays baignés par la mer Méditerranée, le monde de la pêche va bien au-delà de la pêche professionnelle. C'est un mode de vie, un bien culturel, une tradition.

Les **Groupes d'action locale de la pêche** – GALP – sont des entités qui encouragent le développement local participatif, un outil que la Commission européenne et le **Ministère catalan de l'Agriculture, de l'Élevage, de la Pêche et de l'Alimentation (DARP)** mettent à disposition des citoyens pour qu'ils puissent, à l'échelle locale, apporter des réponses aux enjeux sociaux, environnementaux et économiques auxquels ils sont confrontés.

Le développement local participatif a pour but de promouvoir la cohésion sociale par le biais des objectifs spécifiques suivants : le développement de la croissance économique, l'inclusion sociale, la création de lieux de travail et l'amélioration de l'insertion et de la mobilité professionnelle dans les régions côtières et de l'intérieur qui dépendent de la pêche et de l'aquaculture, y compris la diversification des activités réalisées dans le cadre de la pêche et celles qui concernent d'autres secteurs de l'économie bleue.

Nous, **les Groupes d'action locale de la pêche en Méditerranée nord-occidentale** (GALP Costa Brava, GALP Mar de l'Ebre, Associació Leader Illa de Menorca, GALPA Pyrénées Méditerranée, FLAG Sardegna Centro Occidentale, Grup Leader Eivissa i Formentera), la Fédération nationale catalane de la confrérie de pêcheurs et la Direction générale de la pêche et des affaires maritimes du DARP, voulons contribuer à la promotion des aliments qui entrent dans le régime méditerranéen, à savoir les produits de la pêche et de l'aquaculture et qui en sont les piliers.

Pour promouvoir et apporter une valeur ajoutée aux produits de la pêche de proximité, nous nous engageons à améliorer la diffusion et la sensibilisation sur les aspects suivants :

- La fraîcheur du produit de proximité en tant que valeur nutritionnelle, gustative, gastronomique et environnementale.
- La diversité des espèces débarquées chaque jour dans les ports de pêche de la Méditerranée, dont la plupart sont méconnues des consommateurs.
- La saisonnalité des espèces de pêche pour effectuer des achats en toute connaissance de cause et durables. Connaître la saison des produits permet de consommer des poissons au meilleur moment tout en contribuant positivement à une meilleure qualité nutritionnelle et organoleptique de l'élaboration culinaire. Par ailleurs, connaître la saisonnalité permet de différencier le produit de proximité du produit importé.
- La tradition et la culture des zones côtières de la Méditerranée en tant qu'élément identitaire des villages méditerranéens fondé sur l'échange permanent des cultures.
- La cuisine de la mer, très variée grâce à la grande diversité des produits de la pêche. Il faut redécouvrir la richesse et les saveurs de la cuisine locale et de proximité.

Nous nous engageons également à promouvoir la correcte identification des produits de la pêche afin d'assurer la traçabilité des produits depuis leur origine, une garantie pour le consommateur. L'identification correcte des produits de la pêche permet :

- De différencier le produit de proximité du produit local.
- Ajouter de la valeur en fonction des différents aspects du produit tels que la santé (propriétés nutritionnelles), la valeur gastronomique, l'origine (fraîcheur et qualité, tradition et culture de la mer).
- Créer un lien émotionnel entre le consommateur, le secteur de la pêche et le territoire, tout en apportant de la valeur au-delà de la simple consommation du produit.
- Améliorer la connaissance des espèces locales, de la saison de chaque espèce, des méthodes de pêches, des traditions, de la gastronomie locale, etc.
- Soutenir les pêcheurs et toutes les personnes du secteur en général.

Nous revendiquons que la pêche littorale, bien gérée, est compatible avec la fonctionnalité écologique de notre mer et sa capacité à fournir de précieux services aux sociétés méditerranéennes. Par conséquent, la pêche en Méditerranée doit être un secteur clé de l'économie bleue, durable, dans la région.—

MANIFESTO PER LA PROMOZIONE DEI PRODOTTI DELLA PESCA DI PROSSIMITÀ NELLA DIETA MEDITERRANEA

In tutto il Mediterraneo, la pesca è costiera, ciò significa che si svolge in zone molto vicine alla costa, pertanto le barche partono e tornano ogni giorno in porto per vendere i pesci appena pescati.

Il settore della pesca nel Mediterraneo ha una bassa capacità in termini di catture di pesca o produzione di acquacoltura, ma ha una qualità eccellente basata su una grande varietà di specie catturate, un prestigio gastronomico rinomato e la freschezza caratteristica di un prodotto che arriva in porto giornalmente.

Il prodotto della pesca costiera, sbarcato ogni giorno subito dopo la pesca, è un prodotto di altissima qualità e freschezza, caratteristiche che gli conferiscono un valore aggiunto di tutto rispetto in confronto ai pesci di altre zone.

Nei paesi bagnati dal mar Mediterraneo, il mondo della pesca va oltre la pesca professionale, è un modo di vivere, è un bene culturale, una tradizione.

I Gruppi d'azione locali per la pesca (GALP) sono enti atti a promuovere lo sviluppo locale partecipativo, uno strumento che la Commissione europea e il **Dipartimento dell'agricoltura, allevamento, pesca e alimentazione** (DARP) mettono a disposizione dei cittadini in modo da poter fornire risposte a livello locale sulle sfide sociali, ambientali ed economiche che si presentano.

Lo sviluppo locale partecipativo mira alla coesione sociale attraverso i seguenti obiettivi specifici: promozione della crescita economica, inclusione sociale, creazione di posti di lavoro e promozione dell'occupazione e della mobilità dei lavoratori nelle comunità costiere e interne dipendenti dalla pesca e dall'acquacoltura, ivi compresa la diversificazione delle attività svolte nell'ambito della pesca e il rispetto di altri settori dell'economia blu.

I Gruppi d'azione locale per la pesca nel Mediterraneo nord-occidentale (GALP Costa Brava, GALP Mar de l'Ebre, Asociación Leader Illa de Menorca, GALPA Pyrénées Méditerranée, FLAG Sardegna Centro Occidentale, Grupo Leader Ibiza y Formentera), la Federación Nacional Catalana de Cofradías de Pescadores e la Direzione generale della pesca e affari marittimi del DARP, vogliono contribuire alla promozione degli alimenti che appartengono alla dieta mediterranea, nella quale i prodotti della pesca e dell'acquacoltura sono pilastri fondamentali.

Per promuovere e valorizzare i prodotti della pesca locali, ci impegniamo a lavorare per la diffusione e la consapevolezza dei seguenti attributi:

- La freschezza del prodotto a km 0 in quanto a valore nutrizionale, sensoriale, gastronomico e ambientale.
- La diversità delle specie che sbarcano ogni giorno nei porti pescherecci del Mediterraneo, molti dei quali poco conosciuti dai consumatori.
- La temporalità delle specie ittiche e realizzare acquisti con conoscenza e sostenibilità. Conoscere la stagione dei prodotti significa poter consumare il pesce nel momento migliore della sua cattura, contribuendo positivamente a una qualità nutrizionale e organolettica dell'elaborazione culinaria ottimale. Inoltre, conoscere la temporalità consente di differenziare il prodotto a km 0 dal resto del mondo.
- La tradizione e la cultura delle aree costiere del Mediterraneo come elemento di identità delle popolazioni del Mediterraneo basate sul costante scambio di prodotti.
- La cucina marinara, molto varia grazie all'elevata multi-specificità della pesca. Dobbiamo riscoprire la ricchezza e gli aromi della cucina locale, della cucina a km 0.

Ci impegniamo inoltre a promuovere la corretta identificazione dei prodotti della pesca affinché mantengano la tracciabilità sin dall'inizio come garanzia per il consumatore. La corretta identificazione del prodotto della pesca consente di:

- Differenziare il prodotto a km 0, il prodotto locale.
- Dare valore a molteplici e diversi aspetti del prodotto come la salute (proprietà nutrizionali), il valore gastronomico e l'origine (freschezza e qualità, tradizione e cultura marinara).
- Creare un legame emotivo tra consumatore, settore della pesca e territorio, conferendo un valore che va oltre il semplice consumo del prodotto.
- Aumentare la conoscenza delle specie locali, la stagione di ogni specie, i modi in cui vengono catturate, le tradizioni, la cucina locale, ecc.
- Fornire sostegno ai pescatori e alla gente di mare in generale.

Sosteniamo che una pesca costiera ben gestita sia compatibile con la funzionalità ecologica del nostro mare e la sua capacità di fornire servizi preziosi nelle società del Mediterraneo. In questo senso, la pesca nel Mediterraneo deve essere un pilastro chiave dell'economia blu sostenibile della regione.—

© dels textos / © de los textos

© des textes / © dei testi

Els autors / Los autores / Les auteurs / Gli autori

© de les imatges / © de las imágenes

© des images / © delle immagini

Jordi Geli Fotografia

Edita / Edita

Éditions / Editore

**Grup d'Acció Local Pesquer Costa Brava. Fundació Promediterrània
Palamós, 2019**

Disseny i maquetació / Diseño y maquetación

Conception et mise en page / Progetto e impaginazione

Lupagraphics

Traduccions / Traducciones

Traductions / Traduzioni

Tradumots

Imprès a Catalunya per / Impreso en Cataluña por

Imprimé en Catalogne par / Stampato in Catalogna da

Norprint

1a edició / 1ª edición

1re édition / 1ª edizione

Octubre 2019 / Octubre 2019 / Octobre 2019 / Ottobre 2019

Dipòsit legal / Depósito legal

Dépôt légal / Deposito legale

GI 1613-2019

ISBN 978-84-09-14959-9

Es prohibeix la reproducció total o parcial d'aquesta obra, en qualsevol de les seves formes, gràfica o audiovisual, sense l'autorització prèvia i escrita de l'editor, llevat de citacions a revistes, diaris o llibres, sempre que es faci esment de la seva procedència.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, en cualquiera de sus formas, gráfica o audiovisual, sin la autorización previa y escrita del editor, salvo citas a revistas, periódicos o libros, siempre que se mencione su procedencia.

La reproduction de cette œuvre, totale ou partielle, est interdite quelle que soit sa forme, graphique ou audiovisuelle, sans l'autorisation préalable et par écrit de l'éditeur, sauf dans le cas de citations dans les magazines, les journaux ou les livres à condition que leur provenance soit mentionnée.

È vietata la riproduzione totale o parziale della presente opera, in qualsiasi formato, grafico o audiovisivo, senza la previa autorizzazione scritta dell'editore, salvo citazioni in riviste, periodici o libri, sempre che se ne menzioni la provenienza.

L'operació de cooperació **transnacional Valorització de producte local pesquer del Mar Mediterrani Nord-Occidental (NorthWestMedFLAGS – Fase 1)** està cofinançada pel Fons Marítim i de la Pesca i per la Generalitat de Catalunya.



Entitats participants:



Entitats co-laboradores:



Un mar ric i saborós

Una reivindicació des del sector pesquer
del peix fresc de proximitat en la dieta mediterrània

Un mar rico y sabroso

Una reivindicación desde el sector pesquero
del pescado fresco de proximidad en la dieta mediterránea

Une mer riche et savoureuse

Manifeste du secteur de la pêche pour la promotion
des produits de la pêche locale dans le régime méditerranéen

Un mare ricco e saporito

Una rivendicazione del settore della pesca di pesce fresco
di prossimità nella dieta mediterranea



Un mar ric i saborós

Una reivindicació des
del sector pesquer
del peix fresc de proximitat
en la dieta mediterrània

Un mar rico y sabroso

Una reivindicación
desde el sector pesquero del
pescado fresco de proximidad
en la dieta mediterránea

Une mer riche et savoureuse

Manifeste du secteur
de la pêche pour la promotion des
produits de la pêche locale
dans le régime méditerranéen

Un mare ricco e saporito

Una rivendicazione
del settore della pesca
di pesce fresco di prossimità
nella dieta mediterranea

FLAG PESCANDO SARDEGNA

GALPA PYRÉNÉES-MEDITERRANÉE FRANCE

LEADER EIVISSA I FORMENTERA ILLES BALEARS

LEADER MENORCA ILLES BALEARS

GALP MAR DE L'EBRE CATALUNYA

GALP COSTA BRAVA CATALUNYA