De la mar al plat

Consumeix **peix** de proximitat!

2021

GENER 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				01	02	**03**
04	05	06	07	08	09	**10**
11	12	13	14	15	16	**17**
18	19	20	21	22	23	**24**
25	26	27	28	29	30	**31**

1 ANY NOU

6 REIS

22 SANT VICENT MÀRTIR

Espècies recomanades:

Anguila, bonítol, bacoreta, pagell, besuc, calamar, cranc blau, rajada, palaia, mabra, orada, gatet, letxa, llisa.

La Llotja

Diuen que res és ja el mateix des de que les caixes no es deixen en terra i és una cinta la que les fa córrer davant dels compradors, que la pantalla i el comandament a distància amb els seus sons electrònics no canten el gènere i el preu davallant com feien els subhastadors abans a viva veu.

Diuen que ja són molts els qui compren sense mullar-se els peus al gel que va desfent-se, des de qualsevol racó del món on cara a un telèfon o un ordinador veuen passar les gambes i els polps sense sentir l'olor que fan –eixa olor encara a res, només a mar-.

Diran, i ho sabem, que ni allà fora ni a terra res és ja com va ser, però encara en este espai intermedi que són les llotges, entre la barca i la pescateria, entre la barca i el plat, les rajades es mouen perquè encara no han mort i els calamars canvien de color a ritme de converses en llengües diferents, pales que aboquen gel sobre els pagells i traginar de caixes de suro plenes d'aladrocs que en la nit van voler buscar la llum.

A la llotja la vida no para, i a la porta els vells jubilats recorden que res és el mateix, però el peix segueix entrant.

FEBRER 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
01	02	03	04	05	06	**07**
08	09	10	11	12	13	**14**
15	16	17	18	19	20	**21**
22	23	24	25	26	27	**28**

Espècies recomanades:

Cranc blau, anguila, polp, sèpia, pagell, besuc, rajada, llisa, palaia, calamar, mabra, cavalla, orada, gatet, letxa.

Lluç en salmorra | Ricard Camarena

Ingredients:

Per a la tomata concentrada

200 gr de puré de tomata concentrada - 50 gr d'oli d'oliva verge extra - 8 gr de sal. Mesclar tot en un bol amb una vareta.

Per a les cebes tendres

20 cebes tendres. Coure al vapor les cebes durant 20 minuts a 90 graus i 100% d'humitat. Pelar, partir per la mitat i marcar en paella antiadherent.

Suc de tomata i lluç

1,5 kg de caps de lluç - 1,5 kg de tomata en conserva casolà - 150 gr de pal tallat - 300 gr oli d'oliva. Triturar tot junt i mesclar amb túrmix. Reservar en calent.

Faves baby

250 gr de faves baby. Escaldar en aigua bullint amb sal durant 20 segons i refrescar en abundant aigua i sal. Escórrer i reservar en paper absorbent.

Lluç en salmorra

1 kg de lloms de lluç nets i sense pell - 1 litre d'aigua - 50 gr de sal. Dissoldre la sal en l'aigua i introduir els lloms del lluç. Mantindre durant 2 hores i 30 minuts. Traure, assecar i reservar.

Emplatat:

En una safata amb paper antiadherent, posar el lluç amb un poc d'oli i filmar. Coure al vapor. Pintar el plat amb la tomata concentrada. Posar damunt la mitat de les faves, després la ceba calenta. Posar damunt el lluç cuit i esmollat, i acabar amb la resta de la ceba tendra i les faves.

luna pan

MARÇ 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
01	02	03	04	05	06	**07**
08	09	10	11	12	13	**14**
15	16	17	18	19	20	**21**
22	23	24	25	26	27	**28**
29	30	31				

19 SANT JOSEP

Espècies recomanades:

Anguila, polp, sèpia, gamba roja, aladroc, llisa, pagell, cranc blau, bròtola, bacallaret, calamar, rajada, palaia, canana, mabra, cavalla, orada, moixa, gatet, negret.

La pesca del polp amb cadufs

Qui sap qui va ser el primer o la primera que amb els ulls baix l'aigua va trobar que els polps buscaven recer allà on feia coveta i que el desig d'amagatall ens valdria a nosaltres per pescar-los? Quants milers d'anys hauran passat des de que algú per primera vegada va mirar aquelles criatures marcianes de vuit potes i va pensar que serien bones per menjar?

Corren els segles i encara hui una línia mare i els cossiols que nomenem cadufs que amarrem a ella segueixen sent la manera més selectiva i responsable d'abastir-nos d'estos animals. Quan els mariners xorren els cadufs, els polps que troben dins i que no arriben al quilo obligatori per a la seua comercialització, són tornats vius a la mar. Hui els cadufs ja no són de fang, ja tots són de plàstics biodegradables que en cas de pèrdua es desfaran a l'aigua en pocs anys.

Els polps, però, no saben massa dels materials i les lleis de nosaltres, perquè la seua vida ha canviat menys que la nostra, i segueixen entrant, sovint clavant dins amb ells pedretes, petxines i cristalls per decorar, a eixes casetes abellidores on els temptem per a acabar després a paelles i perols.

1895
luna pan

ABRIL 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			01	02	03	**04**
05	06	07	08	09	10	**11**
12	13	14	15	16	17	**18**
19	20	21	22	23	24	**25**
26	27	28	29	30		

2 DIVENDRES SANT

5 DILLUNS DE PASQUA

12 SANT VICENT FERRER

Espècies recomanades:

Polp, sèpia, aladroc, cranc blau, llisa, gamba roja, bròtola, bacallaret, sorell, calamar, canana, rajada, palaia, pagell, cavalla, moixa, gatet, negret.

Sèpia amb ceba | Casa Montaña

Ingredients:

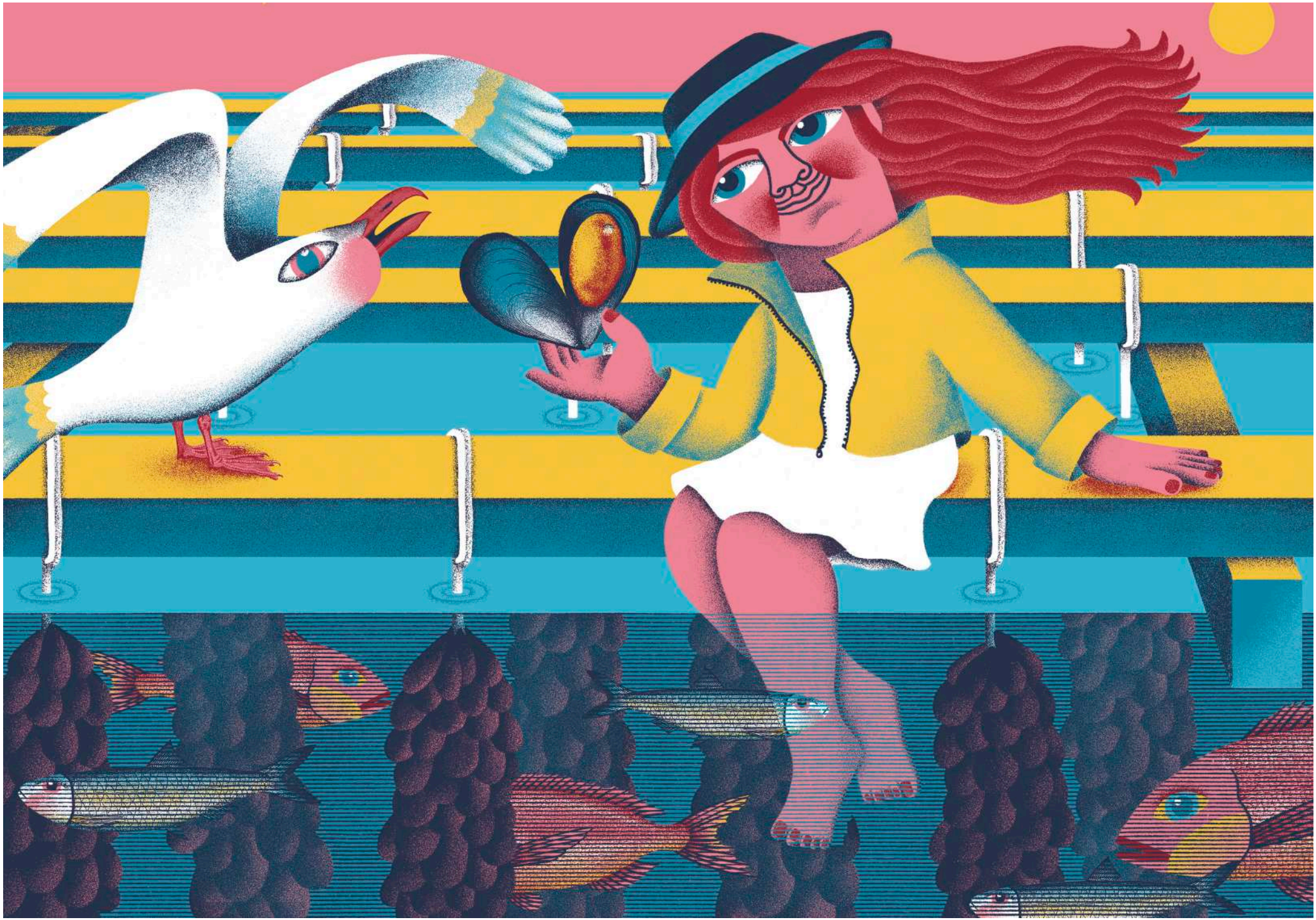
- Oli d'oliva verge extra
- Sèpia fresca neta
- Ceba
- Llorer
- Pebre negre i blanc en gra
- All sec
- Vi blanc
- Sal
- Pinyons

Preparació:

Es talla la ceba en juliana i la sèpia a daus. Es sofrigen les potes de sèpia primer amb oli d'oliva verge extra, llorer, pebres i all, quan estan tendres s'afig la carn de sèpia a tacs i es sofrig fins a daurar tot. S'incorpora la ceba prèviament tallada i la resta d'ingredients.

S'acaba de sofregir tot junt fins que estiga la sèpia tendra. Es cuina a foc suau removent de tant en tant. Es rega tot amb vi i es deixa reduir fins a evaporar alcohol.

Es posa el punt de sal. Es serveix.



MAIG 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					01	**02**
03	04	05	06	07	08	**09**
10	11	12	13	14	15	**16**
17	18	19	20	21	22	**23**
24	25	26	27	28	29	**30**
31						

1 DIA DEL TREBALL

Espècies recomanades:

Sèpia, cranc blau, aladroc, sardina, llisa, gamba roja, bròtola, bacallaret, sorell, cavalla, clòtxina, calamar, canana, rajada, palaia, golfàs, moixa, gatet, negret.

Clotxineres del Port de València

La lluna marca la sembra i la lluna marcarà mesos després la collita. La terra ací és aigua salada i plantem sobre cordes que pengen de les clotxineres, les estructures flotants que al port de la ciutat sostenen des de finals del segle XIX el cultiu del bivalve més popular de la nostra cuina.

Amb una estacionalitat molt marcada, impossibles de trobar fora de la temporada establerta, les clòtxines produïdes a València criden al bon oratge i als ratets compartits de taules i barres passat l'hivern. Més sucoses i intenses que els seus parents pròxims i que es cultiven a altres llocs, el tros de carn ataronjada i menuda que atresoren concentra tot el gust del Mediterrani, i és que amb una vida en la que tota feina és filtrar aigua de mar, tot allò bo que entra es queda. No sempre menys és més, però quan es tracta de clòtxines la senzillesa guanya en la preparació: elles i res més per poder assaborir-les, si a un cas bollir-les amb un poc d'aigua de mar i prou.

Amb el final de l'estiu vindrà també el final de la clòtxina fins a l'any següent, per això cal gaudir-la els pròxims mesos, amb tot el pes amb que es gaudeixen els moments que no duraran.

PEIX i MARISC

JUNY 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	01	02	03	04	05	**06**
07	08	09	10	11	12	**13**
14	15	16	17	18	19	**20**
21	22	23	24	25	26	**27**
28	29	30				

24 SANT JOAN

Espècies recomanades:

Sèpia, llisa, cranc blau, sardina, gamba roja, aladroc, bròtola, cavalla, bacallaret, sorell, clòtxina, calamar, canana, rajada, palaia, golfàs, moixa, gatet, negret.

Arròs caldós de polpets | Peixos i Mariscs Isabel

Ingredients (per a 4 persones):

- 4 o 8 polpets segons grandària
- Una coliflor xicoteta tendra
- Pebre roig dolç de la vera
- 2 dents d'all laminat
- Safrà
- Oli d'oliva
- Sal

Preparació:

Se sofrigen els polpets sencers prèviament nets, amb una culleradeta xicoteta de pebre roig i all laminat. S'afig aigua fins a cobrir els polpets i un poc més. Quan comence a bullir, posem la coliflor a rams, un poc de safrà i punt de sal, i a continuació afegim l'arròs. Coure durant 20 minuts i servir.

Comentari: més aigua, més 'caldoset', menys aigua, més melós, al gust de cadascun! El polp blanc de platja és molt tendre i saborós. Aquest és un plat casolà bo i econòmic, i fàcil de preparar.

luna pan

JULIOL 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			01	02	03	**04**
05	06	07	08	09	10	**11**
12	13	14	15	16	17	**18**
19	20	21	22	23	24	**25**
26	27	28	29	30	31	

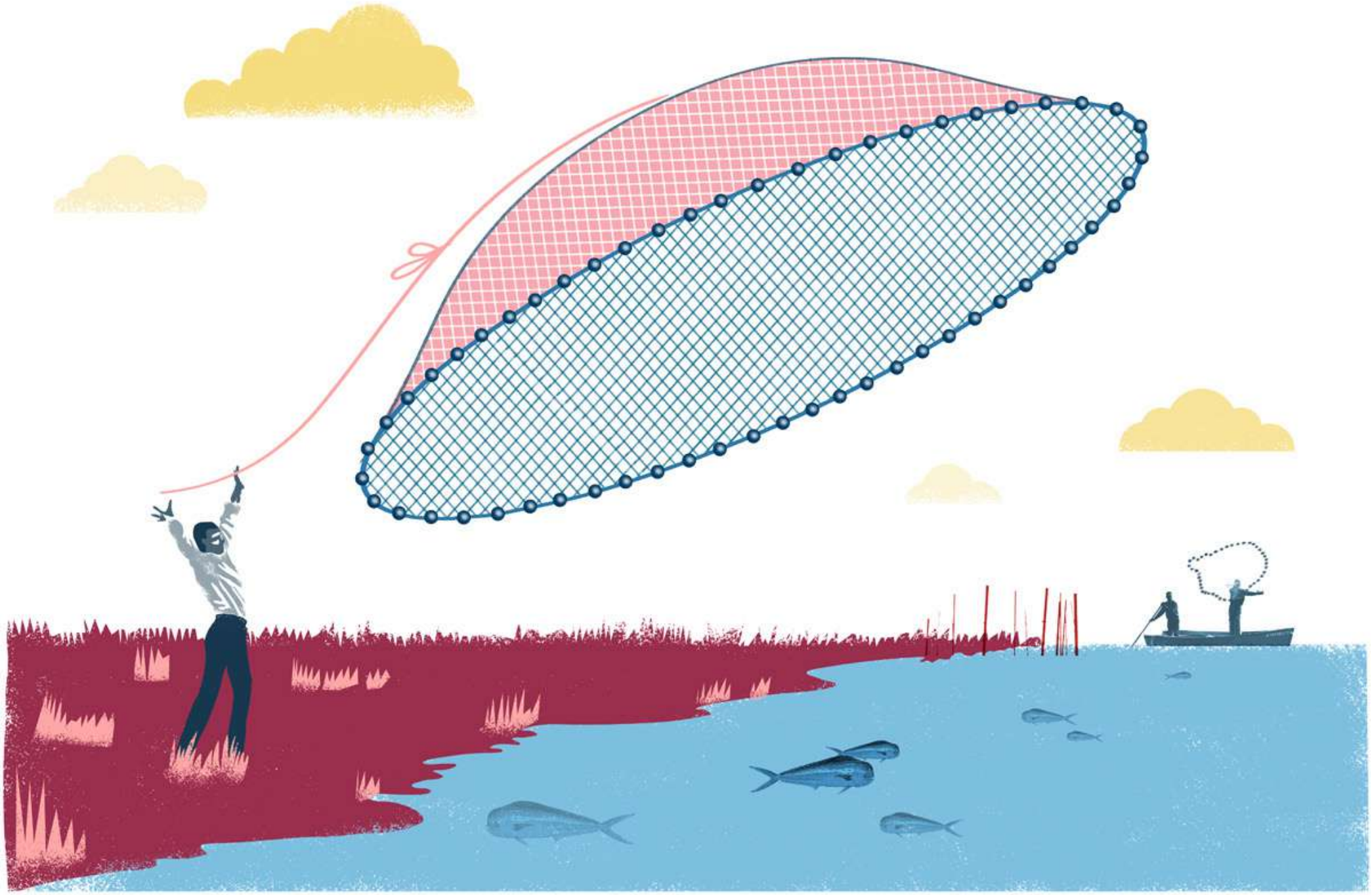
Espècies recomanades:

Sardina, gamba roja, cranc blau, aladroc, moixa, gatet, bròtola, bacallaret, sorell, cavalla, clòtxina, calamar, canana, rajada, palaia, golfàs, negret.

El sorteig de redolins

Ocorre cada segon diumenge de juliol, en una cita obligada per a la Comunitat de Pescadors d'El Palmar des que en temps feudals ja eren triats per sorteig els llocs on cada pescador podria calar durant l'any. Amb el pas dels segles són cada volta menys els qui opten a punts a repartir, en una davallada paral·lela a la de les possibilitats de viure realment de la pesca a l'Albufera, que entre absència de relleu generacional, els problemes ambientals del llac i els canvis en els hàbits de consum que han fet desaparèixer la llisa i l'anguila de moltes taules, es presenten cada dia més complicades.

Poc queda de les èpoques en que les captures de peix de l'Albufera eren abundantíssimes, i s'exportava més enllà de les fronteres de València, però no plorem per allò perdut. En el present podem recolzar la pervivència d'oficis i institucions centenàries com la Comunitat de Pescadors d'El Palmar amb el consum dels seus productes i el coneixement d'una feina, un espai i una forma de viure, de la que en este juliol no només recordem el sorteig de redolins: fa poc més de vint anys, després de segles i segles, unes dones valentes decidiren que elles també havien de poder pescar, en un ofici reservat fins al moment només als hòmens. I ho van aconseguir.



AGOST 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						01
02	03	04	05	06	07	**08**
09	10	11	12	13	14	**15**
16	17	18	19	20	21	**22**
23	24	25	26	27	28	**29**
30	31					

Espècies recomanades:

Sardina, cranc blau, gamba roja, aladroc, bròtola, bacallaret, sorell, cavalla, clòtxina, calamar, canana, moixa, gatet, rajada, palaia, golfàs, negret.

Llisa adobada | Restaurant La Cambra dels Sentits

Ingredients:

- 1 llisa de 800 gr
- Sal grossa 800 gr
- Sal fina
- 3 cebes tendres
- 1 alvocat
- Olives negres del cuquillo
- Oli verge extra

Preparació:

En una safata d'acer inoxidable, cobrim la base amb sal grossa (una capa de mig centímetre), i col·loquem la llisa, neta de vísceres, però amb les seues escates i el seu cap. A continuació la cobrim amb més sal grossa fins que quede totalment coberta, i introduïm la safata en el forn a 180 graus, durant 35 minuts.

Mentre es rosteix la llisa, trossegem la ceba en daus molt xicotets (Brunoise). Continuem amb l'alvocat, que també piquem en Brunoise, li escorrem mitja llima i li posem un polsim de sal. I reservem.

Una vegada rostida la llisa, la pelem i traiem els lloms, els engrunem i llevem totes les espines, i els mesclem amb la ceba i els daus d'alvocat amb atenció, afegim un polsim de sal al gust i emplatem amb motle redó. Posteriorment amanim amb oli verge extra, i finalment afegim unes olives del cuquillo, molt saboroses.

SETEMBRE 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		01	02	03	04	**05**
06	07	08	09	10	11	**12**
13	14	15	16	17	18	**19**
20	21	22	23	24	25	**26**
27	28	29	30			

Espècies recomanades:

Llampuga, letxa, cranc blau, bacoreta, moll, sardina, gamba roja, aladroc, bròtola, sorell, clòtxina, calamar, canana, cavalla, rajada, palaia, golfàs, moixa, gatet, negret.

Pesca artesanal i emisions

La petjada energètica en la producció dels aliments va agafant cada dia més pes en les decisions que les consumidores responsables valoren a l'hora de decidir què compraran. Escoltem amb freqüència comparacions entre maneres de produir fruites i verdures, carns d'uns animals o altres, tables amb les emissions totals d'unes o altres opcions alimentàries que potser creixen i s'alimenten ben a prop, o potser venen des de l'altre costat del món, de producció ecològica o convencional, en intensiu o en extensiu, i tot un seguit d'etiquetes que en ocasions no ens deixa vore que allò més senzill ho tenim realment a mà.

El peix, massa sovint, queda fora d'estes dicotomies, sense que puguem dir que ací estem, que extraiem del medi sense a penes despesa energètica un aliment nutritiu i saludable, que en el cas de la pesca artesanal eixa petjada és mínima, i que la posterior comercialització de proximitat, a la ciutat de València i poblacions properes, fa del menjar peix d'ací una de les opcions més sostenibles ambientalment. Si a més afegim que des de la Comunitat de Pescadors d'El Palmar, el repartiment del peix a domicilis i locals d'hostaleria es realitza en bicicleta, podem parlar clarament que la proteïna d'estes anguiles, llobarros, dorades i llises, és la de menor petjada energètica que trobarem a prop.

OCTUBRE 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				01	02	**03**
04	05	06	07	08	09	**10**
11	12	13	14	15	16	**17**
18	19	20	21	22	23	**24**
25	26	27	28	29	30	**31**

9 DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

12 FESTA DE LA HISPANITAT

Espècies recomanades:

Anguila, llampuga, letxa, bonítol, cranc blau, bacoreta, moll, gamba roja, aladroc, rajada, cavalla, palaia, bròtola, sorell, calamar, moixa, gatet, canana, mabra, negret, llisa.

All i pebre d'anguiles | C. de Pescadors d'El Palmar

Ingredients (per a 4 persones):

- 1 kg d'anguiles
- 1 kg de creïlles
- 1 cap d'alls grans
- 1 cullerada sopera de pebre roig dolç
- Pebre de caiena al gust
- Sal
- Oli
- Aigua

Preparació:

Netejar les anguiles retirant vísceres i cap.

Trossejar a 4 cm de gruix i llavar amb aigua.

Pelar les creïlles i tallar-les tipus de tall per a guisats (creïlles esclafides).

Picar els alls amb el pebre roig i el pebre caiena.

En un perol posar l'oli a calfar.

Afegir la pleta i sofregir amb atenció de no cremar-la.

Posar un poc d'aigua.

Afegir les creïlles i rectificar d'aigua sense cobrir-les.

Alçar bull i afegir les anguiles.

Afegir aigua sense arribar a cobrir les anguiles.

Coure durant 20 minuts.

AÑO
1909

NOVEMBRE 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
01	02	03	04	05	06	**07**
08	09	10	11	12	13	**14**
15	16	17	18	19	20	**21**
22	23	24	25	26	27	**28**
29	30					

1 DIA DE TOTS SANTS

Espècies recomanades:

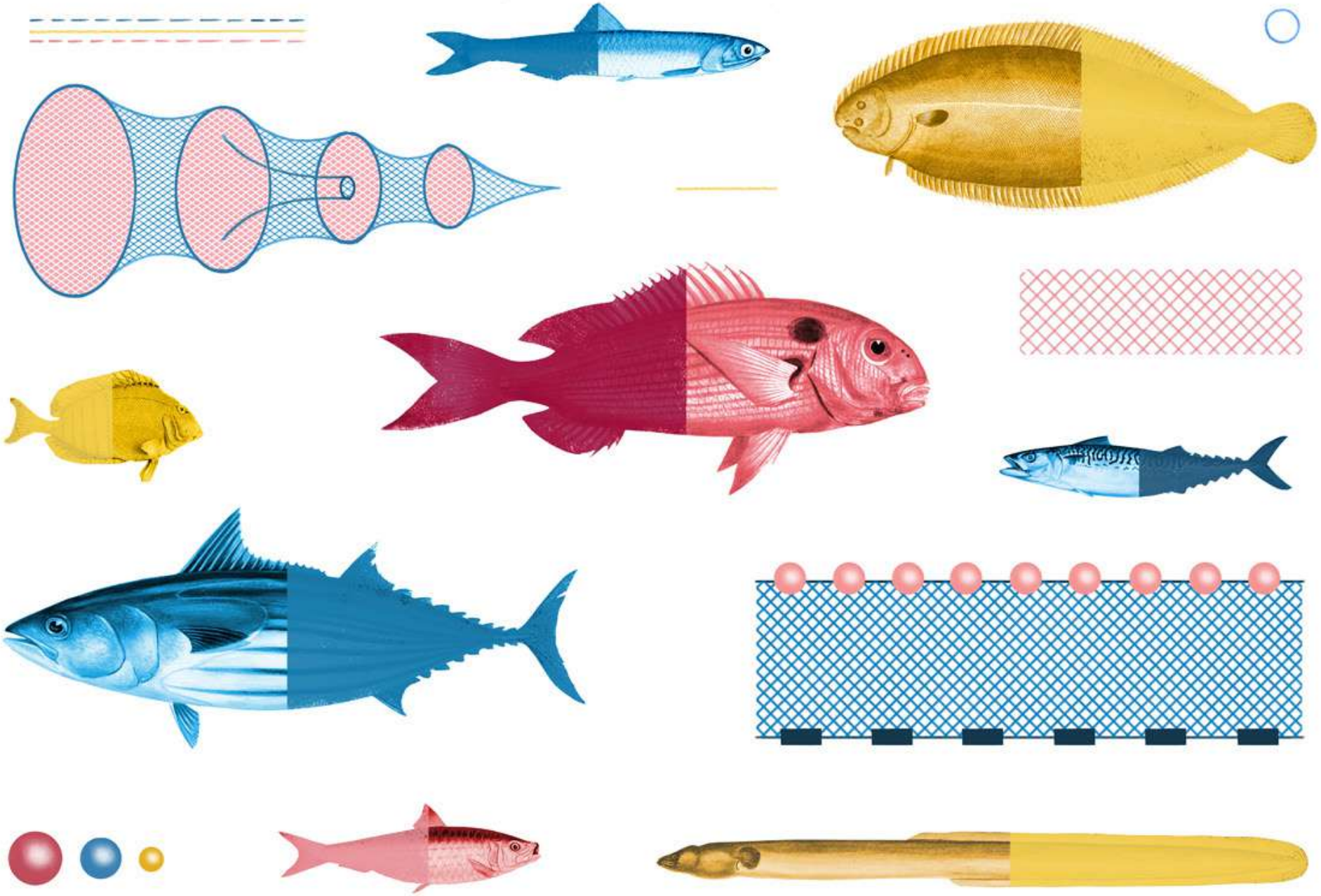
Anguila, llampuga, letxa, bonítol, bacoreta, moll, aladroc gamba roja, rajada, palaia, bròtola, cranc blau, besuc, calamar, canana, mabra, orada, moixa, gatet, negret, llisa.

Antiga llotja del peix

Ja no hi ha barques davant l'antiga llotja del peix d'El Cabanyal, que la Marina Auxiliante encarregà construir a principis del segle XX per als intercanvis comercials dels pescadors. Turistes i veïnes passen pel davant de les portes tancades on els magatzems dels arts i aparells foren reconvertits en vivendes i on una part de la història de la ciutat ja no olora a sopa de tortuga i peix, al carrer Eugenia Viñes.

En desús com a llotja des de després de la Guerra Civil, seguir en peu sembla quasi un èxit quan el destí dels teus successors ha sigut la piqueta o la provisionalitat, i és que en el present, després de l'enderrocament de la posterior llotja als molls de la dàrsena interior que esborrà la Copa Amèrica, la llotja de l'actual Confraria de Pescadors de València, porta més de deu anys sent una solució "temporal".

Tant el patrimoni cultural i arquitectònic que la pesca ens ha deixat i que es troba en desús i sovint tristament oblidat, com tot allò que continua aportant més enllà de l'aliment a la nostra societat el sector pesquer en actiu, mereixen ser coneguts i recolzats pels ciutadans i ciutadanes. El que hem compartit amb vosaltres a este calendari durant estos mesos és només una xicoteta part que esperem vos haja despertat la curiositat per descobrir i conèixer més.



DESEMBRE 2021

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		01	02	03	04	**05**
06	07	08	09	10	11	**12**
13	14	15	16	17	18	**19**
20	21	22	23	24	25	**26**
27	28	29	30	31		

6 DIA DE LA CONSTITUCIÓ

8 IMMACULADA CONCEPCIÓ

25 NATIVITAT DEL SENYOR

Espècies recomanades:

Anguila, letxa, cranc blau, bonítol, bacoreta, moll, gamba roja, bròtola, besuc, llisa, calamar, canana, rajada, palaia, pagell, mabra, orada, moixa, gatet, negret.

Arròs melós de cranc blau | C. de Pescadors d'El Palmar

Ingredients (per a 4 persones):

- Depenent de la grandària, 2 o 4 crancs blaus
- 280 gr d'arròs
- 1 tomata de pera madura
- 1 dent d'all
- 1 culleradeta de pebre roig
- 1.500 gr de fumet de peix
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Preparació:

Tallar els crancs per la mitat i donar una volta en la paella amb oli d'oliva, no molt fregits, només perquè deixen el sabor en l'oli.

Posar en la cassola de fang.

Fer un sofregit en la paella amb l'all tallat molt xicotet i el mateix oli. Quan comença a daurar-se, amb atenció que no es creme, afegir la tomata ratllada i sofregir. Afegir l'arròs i donar unes voltes.

Traure del foc i afegir el pebre roig. Reservar.

Posar el fumet de peix en la cassola de fang i quan comença a bullir de nou, tirem l'arròs i comptem quinze minuts justos, els primers a foc més fort.

Traure immediatament perquè a l'estar en fang es veu com bull en la taula i s'acaba de coure.

De la mar al plat

Consumeix **peix** de proximitat!

2021

València s'endinsa en el segle XXI amb un sector pesquer tradicional viu i únic a Europa. Els Poblats Marítims, Pinedo, El Perellonet i El Palmar practiquen la pesca artesanal des de temps ancestrals, aportant hui dia un producte de màxima qualitat, saludable, fresc i de proximitat.

El Calendari "De la mar al plat 2021" és un homenatge a aquests barris i a les seues famílies pescadores. Un reconeixement al seu treball diari i acurat de les arts de pesca, que calen diàriament per a servir les nostres taules amb un aliment variat i accessible a totes les butxaques.

També és una invitació a descobrir mitjançant la pesca, territoris poc reconeguts de la nostra ciutat. Les cases de famílies pescadores, les seues llotges i tradicions, constitueixen sendes per les quals transitar la ciutat des de Cap de França fins al Perellonet i El Palmar. Una oportunitat per a viatjar gaudint també de la gastronomia, ja siga a través de receptes senzilles que podem fer a casa o de la gran varietat de restaurants que tracten amb cura els nostres productes de la mar.

És per això que t'animem a consultar el peix de temporada que pots consumir cada mes. Com la verdura, els peixos també són més nutritius en determinada èpoques i en unes altres és millor no promoure el seu consum, facilitant la seua reproducció i conservació.

Finalment, és una crida d'atenció a la ciutadania i les seues institucions. La pesca a la nostra ciutat viu però és cada vegada més vulnerable. Mantindrem aquest patrimoni mil·lenari viu consumint el seu producte i reconeixent-lo social i institucionalment.

Des de la Càtedra Terra Ciutadana de la Universitat Politècnica de València, responsable d'aquest treball, volem reconèixer també l'esforç realitzat per totes les persones i institucions que han fet possible aquesta publicació.

Consumeix peix de proximitat, consumeix cultura, consumeix salut!

Pots descarregar aquest calendari gratuïtament en:
www.catedratierraciudadana.blogs.upv.es

Sobre les espècies recomanades:
Este calendari és orientatiu. Per a la seua elaboració ens hem basat en criteris ambientals, gastronòmics, i de disponibilitat, ja que tot i haver-ne algunes presents a la nostra mar en totes les estacions, altres presenten una estacionalitat molt marcada, que fa impossible trobar-les al mercat fora de les dates assenyalades. La presència d'una o altra espècie al mercat no ve limitada únicament per la seua ecologia; la disponibilitat dependrà també de les dates en que siguen establertes vedes a la seua captura, en el cas d'espècies sotmeses a períodes de veda, i de les pertinents parades biològiques que realitzen les flotes de cèrcol i arrossegament, que juntament amb la flota artesanal, treballen diàriament per apropar-nos a casa el millor peix i marisc de proximitat.

Col·laboradors i col·laboradores

Il·lustracions:

Portada, Febrer, Setembre, Octubre : **Luis Demano** | **wwww.luisdemano.com**

Gener, Maig, Novembre: **Aitana Carrasco** | **www.aitaneta.blogspot.com**

Juny, Agost, Desembre: **Valero Doval** | **www.valerodoval.com**

Març, Abril, Juliol: **Luna Pan** | **www.lunapan.es**

Receptes:

Lluç en salmorra: **Ricard Camarena** | **www.ricardcamarena.com**

Sèpia amb ceba: **Casa Montaña** | **www.emilianobodega.com**

Arròs caldós de polpets: **María Isabel Martínez Gurrea, Peixos i Mariscs Isabel, Puestos 81-82, Mercat del Cabanyal** | **www.mercadocabanyal.es**

Llisa adobada: **Restarant La Cambra dels Sentits** | **www.restaurantelacambra.com**

All i pebre d'anguiles: **Comunitat de Pescadors d'El Palmar** | **www.cpelpalmar.com**

Arròs melós de cranc blau: **Comunitat de Pescadors d'El Palmar** | **www.cpelpalmar.com**

Producció:

Direcció: **Sergi Escribano**

Coordinació: **Mónica Muñoz**

Disseny: **Mayte Ample**

Textos: **Àgueda Vitòria**

Promou:

CÁTEDRA TIERRA CIUDADANA
SISTEMAS SOSTENIBLES E INCLUSIVOS

Col·laboren:

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA D'AGRICULTURA, ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I HORTA

mercavalència

Plataforma per la Sobirania Alimentària del PAIS VALENCIÀ

CALP Landia Albufera

Producció:

empodera almedio

EL MOLI LAB
ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD SOSTENIBLE

Imprés amb afecte en Impresum, amb paper reciclat 100% i tintes de base vegetal.