



ENTRE MAREAS

Gastronomía responsable

Manuela Muñoz Gómez





"La mayor parte del mundo está cubierta por agua. El trabajo de un pescador es simple, elegir la mejor parte."

Charles Waterman





¿Pesca responsables? ¿respeto por las vedas? ¿especies no tradicionales?

Con este fotolibro podrás darle respuesta a cada una de estas preguntas y además te permitirá conocer sobre la fundación MarViva y la labor que hace generando conciencia sobre nuestros recursos marinos.

Es un fotolibro que por medio de fotografías ejemplifica la vida de los pescadores de Costa de Pájaros, Puntarenas. Además explica paso a paso como preparar las más exquisitas recetas con especies no tradicionales.

Un trabajo único que mezcla lo mejor de la fotografía y de la gastronomía para enseñarte la historia y el recorrido que hace el pescado hasta llegar a tu mesa.

ÍNDICE

14. Fundación MarViva

15. ¿Qué sabe usted sobre su pescado?

16. Comunidad de Costa de Pájaros

32. Manuela Muñoz

Macarela

- 34. Infográfico
- 36. Ceviche frito con salsa de pimentón

Corvina Coliamarilla

- 38. Infográfico
- 40. Ceviche Coliamarillo bañado en leche de coco

Atún Aleta Amarilla

- 44. Infográfico
- 46. Uramaki de aleta amarilla

50. Pedro Venegas

Atún Negro

- 52. Infográfico
- 54. Tartar de atún negro

Pargo Seda

- 58. Infográfico
- 60. Pargo Negreado a la Talla

64. Viviana Díaz

Dorado

- 66. Infográfico
- 68. Tacos con ensaladilla

Róbalo Negro

- 70. Infográfico
- 72. Róbalo al horno con ensalada de papaya verde

Bagre

- 76. Infográfico
- 78. Bagre frito

82. Alejandro Cuellar

Corvina Aguada

- 84. Infográfico
- 86. Ensalada fría con flores comestibles

Jurel Bonito

- 90. Infográfico
- 92. Cazuela de jurel y almejas

“Mientras un pescador que utiliza la técnica de encierro ilegal puede traer unos tres mil kilos de diferente producto, un pescador con cuerda de mano, como yo, se puede tardar un día entero para traer un solo pez.

Pesco responsablemente porque creo que es lo que se necesita para que las futuras generaciones tengan la posibilidad de seguir pescando.”

Don Abel

Pescador responsable
Costa de Pájaros, Puntarenas





La fundación MarViva es una organización regional, no gubernamental y sin fines de lucro, cuya área de acción se encuentra en zonas seleccionadas del Pacífico Este Tropical.

Tiene como objetivo impulsar la conservación y el uso sostenible de los recursos marinos y costeros para que sea biodiverso, saludable y generador de bienestar para las presentes y futuras generaciones.

La pesca ha sido la actividad económica tradicional en las zonas costeras. Sin embargo, el mal manejo de las pesquerías y el actual esfuerzo pesquero tiene hoy a los pescadores viviendo una difícil situación económica, resultado de la disminución acelerada del recurso pesquero. MarViva está identificando alternativas productivas, realizando diagnósticos de capacidades técnicas y blandas del sector pesquero, para generar recomendaciones sobre planes de acción, políticas públicas, coordinación inter-institucional, normativas y planes de capacitación para mejorar las condiciones. Además busca promover la creación y consolidación de incentivos para el aprovechamiento responsable de los recursos pesqueros; integrando a comunidades costeras que trabajan con prácticas de pesca responsables dentro de cadenas de valor que reconocen este esfuerzo.

MarViva trabaja con puntos de venta como restaurantes, hoteles y supermercados, ayudándolos a desarrollar una comercialización responsable del pescado que venden, involucrando desde el pescador hasta la planta de proceso, pasando por los recibidores. Actualmente, se está trabajando con Auto Mercado, hoteles y restaurantes de Monteverde, puntos de venta en Puntarenas y recibidores de la comunidad de Costa de Pájaros.

¿Qué sabe usted sobre su pescado?

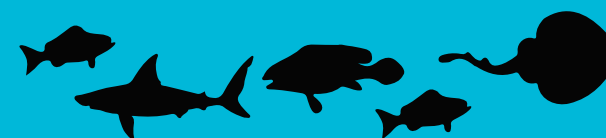
Un consumidor responsable hace estas preguntas y así promueve buenas prácticas de pesca, asegurando el futuro del mar y sus recursos.



¿Qué especie es?

Los peces, al igual que nosotros, tienen un nombre y apellido propios.

Sin embargo, comercialmente se conocen por otros nombres que confunden a los consumidores.



¿Cuál es su estado de amenaza?

Hay especies que por su explotación excesiva están amenazadas o en peligro de extinción y otras, por suerte, tienen poblaciones saludables.



¿Qué tamaño tiene?

Si se venden peces que no han alcanzado su tamaño para tener crías, pronto se acabarán las futuras generaciones.



¿De dónde viene?

No todo el mar es territorio de pesca.

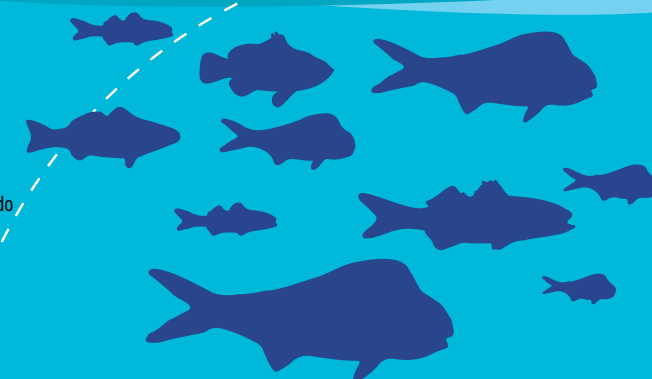
Se han establecido áreas marinas protegidas y zonas restringidas, para así asegurar el futuro de las especies y de la pesca.



¿Cómo fue capturado?

Hay maneras de pescar que permiten escoger la especie a capturar y reducen la captura de especies no deseadas.

A esto se le conoce como "Artes de pesca selectivas". Prefiera especies que fueron capturadas usando estos métodos.





1. Red de enmalle autorizada para una pesca responsable



2. Llegada de los pescadores al recibidor





4. Control de temperatura para medir la frescura del producto



“La pesca es un descanso para la mente, una alegría para el espíritu, una distracción para la tristeza, un calmante para los pensamientos inquietos, un moderador de pasiones, una fuente de satisfacciones que engendra hábitos de paz y de paciencia en todo aquel que la profesa y la practica”.

Henry Wotton





*“Regala un pescado a un hombre y le
darás alimento para un día, enséñale
a pescar y lo alimentarás para el
resto de su vida ”*

Proverbio Chino





“Cocinar es poder expresarse por medio del gusto, el olfato, la vista, el tacto y hasta el oído. Es una terapia gratis para vivir más feliz.”

- Licenciada en Gastronomía - Universidad IAG, Buenos Aires, Argentina
- Post grado en Cocina Molecular
- Post grado Pastelería Moderna
- Fundadora de Pan Petit
- Instructora Escuela Sabores 2014, Costa Rica

Manuela Muñoz



MACARELA

Scomberomorus sierra

¿Dónde conseguirla?

Auto Mercado
Marisquería Z y M
Cama-Pez de la Costa



Su cuerpo es alargado y comprimido y su hocico más corto que el resto de la cabeza. Es carnívoro se alimenta principalmente de anchoas y sardinas

Especie silvestre se captura en aguas poco profundas del litoral Pacífico, especialmente en el Golfo de Nicoya. Su disponibilidad disminuye en épocas de veda

Se diferencia del resto de especies por sus lunares de color amarillo en la piel

Método de pesca por medio de trasmallo o la cuerda

Su carne es muy suave y aceitosa por lo que requiere una manipulación cuidadosa durante la captura y transpote



Ceviche Frito

con salsa de pimentón

Ingredientes:

200g filete de macarela
Jugo de 2 limones
Sal al gusto

Salsa de Pimentón:

Jugo de 2 limones
2 cdas apio
2 cdas cebolla
2 cdas culantro
1 cda caldo de pescado
1 pimentón rojo sin semillas

Empanizado:

1 huevo batido
1/4 taza de harina
1/4 taza de panko (miga de pan japonés)
Aceite para freír

Acompañamiento:

1/2 cebolla morada
1/2 aguacate

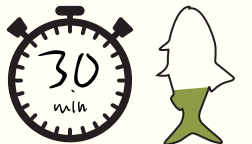
Preparación:

1. Cortar el pescado en dados de 2cm y colocarlos en un tazón. Bañarlo con el jugo de limón y dejar marinar por unos minutos
2. Agregar la mitad de la salsa y sazonar con sal
3. Para empanizar, pasar los dados de pescado primero por harina, después por huevo y por último por el panko
4. En una olla profunda, calentar bien el aceite hasta que esté bien caliente. Agregar los dados de pescado y freírlos hasta que doren

Salsa de Pimentón:

Cocinar el pimentón en agua hirviendo por 5 minutos.
Licuar el resto de ingredientes y reservar.

*Acompañar el ceviche con la
cebolla morada cortada en
julianas y el aguacate.*



CORVINA COLIAMARILLA

Cynoscion stolzmanni

¿Dónde conseguirla?

Auto Mercado
Marisquería Z y M
Cama-Pez de la Costa



La especie se vuelve menos abundante durante los meses de mayo, junio, julio debido a la veda que sucede durante estos meses en el Golfo de Nicoya

Carnívoro se alimenta de crustáceos, pulpos, calamares y peces óseos

Su cuerpo es alargado y comprimido y su cabeza cónica, perfil superior recto. Aletas pélvicas, anal y caudal amarillas

Su mandíbula inferior es muy prominente y destacada

Ceviche coliamarillo

bañado en leche de coco

tomillo fresco

Leche de coco

Jengibre

Cebolla

Culantro

chile dulce

curcuma
en polvo

Jugo de limón

Ingredientes:

200g filete de corvina coliamarilla

Jugo de 4 limones

1/4 de cebolla cortada en dados finos

1 tomate sin semillas cortado en dados

1 cda de azúcar morena

1/2 taza de leche de coco

1 rollito de tomillo fresco

1 cda de cúrcuma en polvo

1/4 de rollito de culantro cortado finamente

Preparación:

1. Bañe el pescado con el jugo de limón y deje marinar por al menos 1 hora

2. En un sartén, caliente un poco de aceite, saltee la cebolla, el jengibre y el chile dulce; luego añada el azúcar y deje caramelizar un poco

3. Incorpore la leche de coco, la cúrcuma y el tomillo para darle sabor

4. Cocine hasta que la salsa se espese un poco, retire del fuego y reserve

5. Una vez que la salsa esté fría, agréguela poco a poco al pescado, sazone con sal y culantro

Utilice los cocos naturales como plato para servir.



ATÚN ALETA AMARILLA

Thunnus albacares

¿Dónde conseguirla?

Auto Mercado
Marisquería Z y M

Pesca con cuerda de mano, palangre de superficie y red de cerco

Alefillas dorsal y anal de amarillo brillante, con borde angosto negro

Dorso azul metálico, llegando a amarillo y plateado en los costados y el vientre

Es posible consumirla durante todo el año



Uramaki

de aleta amarilla

Ingredientes:

200g de arroz cocinado y sazonado

1 hoja de nori (alga para arrollar el sushi)

30g de aguacate cortado en rebanadas delgadas

30g de pepino cortado en bastones

60g de atún aleta amarilla

Preparación:

1. Corte el nori a la mitad y colóquelo sobre la esterilla de bambú, envuelta en plástico

2. Coloque el arroz distribuyéndolo muy bien sobre la superficie. Una vez se complete este paso, proceda a darle vuelta

3. En el centro agregue pepino, el aguacate y la mitad del atún cortado en dados

4. Inicie el proceso de arrollar cuidadosamente hasta cerrar por completo

5. Retire el rollo de la esterilla de bambú y con el atún restante decore (rebanadas delgadas por encima)

6. Vuelva a colocar el rollo en la esterilla y reafirme con este para que quede compacto

7. Corte con un cuchillo mojado y sirva





“Expresión, creatividad, sentimiento, satisfacción y disciplina. Palabras claves, a mi parecer, para lograr el éxito en este apasionado gremio. Asiste, insiste, resiste, espíritu del cocinero.”

- Graduado del Maussi Sebbes, Buenos Aires, Argentina
- Especialista en parrilla y asados
- Pasante en el Restaurante Martín Berasategui, Lasarte, España.
- Propietario PETIPOA cafetería y catering para eventos sociales y corporativos, Costa Rica
- Instructor de gastronomía
- Consultor para negocios y desarrollador de proyectos de A&B
- Experiencia en cocina hotelera, restauración y servicio de banquetes para eventos especiales

Pedro Venegas



ATÚN NEGRO

Euthynnus lineatus

¿Dónde conseguirla?

Marisquería Z y M
Cama-Pez de la Costa

Es posible consumirlo durante
todo el año

Se diferencia por su dorso
color oscuro con cinco a seis franjas
negras horizontales

Método de pesca por medio
de cuerda de mano, red de enmalle y
palagre de enmalle y de superficie

Se alimenta de pulpos,
calamares, crustáceos y peces óseos



Tartar de Atún Negro





Ingredientes:

300g de atún negro fresco
2 cdas cebolla morada picadas finamente
2 cdas de chile dulce picados finamente
1/2 jalapeño sin semillas picado finamente
1 cda ciboulette picado finamente

Aderezo de Marinación:

3 das de salsa soya baja en sodio
1 cdita mantequilla de maní
1 cdita miel de abeja
1 cdita aceite sésamo
2 cdas jugo de limón
1/4 cdita jengibre rallado
Sal y pimienta al gusto

Crema de Aguacate:

1 aguacate maduro
1 rayadura de limón mesino
1 limón mesino en jugo
1/4 taza de natilla cremosa
1/4 rollo culantro fresco
Sal y pimienta al gusto

Crocante de Sésamo:

2 cdas semillas de ajonjolí
1 cdita mantequilla
1/2 taza azúcar blanca

Preparación:

Cortar el pescado en cubos de 1/2cm aproximadamente. Incorporar el resto de los ingredientes y reservar en un tazón hondo en refrigeración con el aderezo mezclado.

Aderezo de Marinación:

Incorporar todos los ingredientes y aderezar la mezcla de atún y complementos.

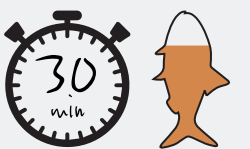
Crema de Aguacate:

Procesar hasta tener una textura homogénea y de color intenso. Sazonar al gusto.

Crocante de Sésamo:

Dorar las semillas de sésamo, agregar la mantequilla y el azúcar en seco. Remover constantemente hasta formar un caramelo claro. Disponer, aún caliente, en un papel encerado antiadherente y reposar hasta que enfríe y forme un cristal.

Con ayuda de un aro, disponer el tartar de atún, decorar con algunos puntos de la crema de aguacate, ciboulette fresco y el crocante de sésamo.



PARGO SEDA

Lutjanus peru

¿Dónde conseguirla?

Auto Mercado
Marisquería Z y M
Cama-Pez de la Costa

Especie silvestre. Se captura con trasmallo o cuerda en aguas poco profundas, en arrecifes o lugares cercanos a la costa



Posee un color rojo intenso, aunque si se congela y se descongela pierde su brillo natural y sus colores se vuelven opacos y descoloridos

Proviene de pescadores artesanales que pescan en el litoral Pacífico

Se comercializa como pescado entero. Es muy apetecido por los consumidores por el color de su piel. Se exporta como pescado entero y en filetes hacia los Estados Unidos



Pargo negredo

a la falla

Ingredientes:

350g pargo seda fresco
hoja de plátano limpia

Costra para el pescado negredo:

1 cda de tapa dulce en polvo
1 cda paprika ahumada
1 cda semillas de culantro
1/4 cda de sal marina
1/4 cda pimienta negra molida

Relish de tomate pera:

2 unidades de tomate pera cortado en cubos (sin semilla y sin cáscara)
2 cdas cebolla blanca picada finamente
1 cda culantro fresco picado finamente
2 cdas alioli rostizado de albahaca

Alioli de albahaca:

1 cabeza de ajo rostizado en el horno
1 yema de huevo
1/2 limón en jugo y ralladura
1/2 taza aceite vegetal u oliva
1/2 cda mostaza
1/4 taza hojas albahaca fresca
sal y pimienta

Preparación:

Filetear el pescado fresco y mantener la piel, hacer incisiones superficiales en la misma con el cuchillo.

Costra para el pescado negredo:

Mezclar los ingredientes pulverizados en seco y utilizar para rebozar el pescado por todas las caras, hasta que quede completamente cubierto con la mezcla.

Relish de tomate pera:

Mezclar todos los ingredientes y sazonar al gusto, amarrar con el alioli hasta que quede cremoso.

Alioli de albahaca:

Para rostizar la cabeza de ajo, usar una lámina de papel aluminio y envolverla previamente rociada con aceite. Hornear a 250F por 45 min a 1 hora hasta que se pueda exprimir y lograr una pasta de ajo.

Aparte en una licuadora, colocar la yema de huevo, mostaza, jugo de limón y emulsionar poco a poco en un hilo fino con el aceite hasta lograr una mayonesa, incorporar y procesar bien junto con la pasta de ajo rostizado y las hojas de albahaca.

Colocar el pescado sobre la hoja de plátano, doblar los extremos hacia el centro sin tocarse, dejando un espacio en el centro, cerrar las orillas laterales hacia abajo. Rellenar con el relish de tomate pera y alioli, hornear a 400F por 7-8 minutos y servir inmediatamente.



“Cocinar es la experiencia que consiste en dar siempre un paso más allá de lo que en ese momento vos crees que es lo mejor.”

- Graduada de Gastronomía, Universidad Interamericana
- Profesora del Politécnico
- Dueña del Barriles y Cerveza
- Sous chef del 8vo Rooftop
- Experiencia en hotelería
- Estilista de alimentos

Viviana Díaz



¿Dónde conseguirla?

Auto Mercado
Cama-Pez de la Costa

DORADO

Coryphaena hippurus



Es carnívoro se alimenta de peces
óseos, crustáceos y calamares

Se puede consumir de
octubre a febrero

Se cuerpo es comprimido y
alargado

Los machos presentan una
cresta frontal en la cabeza

Tacos con ensaladilla

de mango

Ingredientes:

Para el pescado:

600g de dorado en trozos
½ taza de natilla
3 cdas de chile chipotle en adobo
2 dientes de ajo
2 cdas de jugo de limón
1 cdta de comino
1 cdta de orégano molido
Aceite de oliva

Para la ensaladilla de mango:

1 rollo de culantro solo las hojas
2 mangos maduros picados
1 cebolla morada picada
2 tazas de repollo picado
1 cda de miel de abeja
1 cdta de orégano
¼ taza de jugo de limón
Gajos de limón
8 tortillas de trigo



Preparación:

1. Licuar el ajo, con el jugo de limón, comino, sal, pimienta, natilla, oregano y el chile en adobo, marinar el dorado en esta mezcla por lo menos 1 hr en refrigeración

2. Para la ensaladilla de mango, revolver el repollo, mango, cebolla, hojas de culantro, jugo de limón, oregano, miel, sal y pimienta

3. Cocinar el pescado con todo y el marinado en un sartén grande y bastante caliente. Agregar un chorrito de aceite de oliva

4. Calentar las tortillas en un sartén caliente hasta que queden un poco doradas pero aún suaves y servir el pescado sobre ellas y la ensaladilla, acompañar con unos gajos de limón



RÓBALO NEGRO

Centropomus nigrescens

¿Dónde conseguirla?

Auto Mercado
Cama-Pez de la Costa
Carnicería Z y M

Se puede conseguir durante todo el año; en el período de veda del Golfo de Nicoya podría disminuir su disponibilidad.

Método de pesca es
cuerda de mano o red de enmalle

De coloración plateada y
línea negruzca. Su perfil superior de
la cabeza es casi recto

Su cuerpo es alargado y
comprimido



Robalo al horno

con ensalada de papaya verde



Ingredientes:

4 pez león pequeños o 2 grandes enteros
4 chiles panameños enteros
6 dientes de ajo
¼ taza de aceite de coco
Ramas de tomillo
2 cdas de pasta de tomate
Jugo de 2 limones
1 cda de rayadura de jengibre
Sal y pimienta
3 cebollas en rodajas

Para la ensalada:

1 papaya verde pelada y en juliana
1 mango verde picado en juliana
1 zanahoria en juliana
1 cebolla morada en juliana
Las hojas de un ramo de apio
1 rollito de culantro
1 rollito de hierbabuena
1/3 taza de jugo de limón
1 cda de salsa de soya
1 cdta de rayadura de jengibre
1 diente de ajo picado
2 cdas de tapa dulce
¼ taza de aceite de oliva

Preparación:

1. Para el pez león, lo primero es ponerse guantes y limpiarlo muy bien por fuera y por dentro con abundante agua, tomar unas tijeras y cortarle todas las aletas, después hacerle tres cortes a lo largo de los lomos para que se cocine parejo
2. Dejar los peces con el jugo de limón sal y pimienta, licuar el jengibre, ajo, pasta de tomate y aceite de coco
3. Frotar los peces con la pasta que se formó del licuado, por dentro y por fuera, meterles un chile panameño entero (si lo abren queda muy picante, entero solo le dara aroma y sabor) y unas ramitas de tomillo y colocar en una bandeja sobre una cama de rodajas de cebolla dejando buen espacio entre cada uno para que se cocinen bien
4. En un horno ya caliente, hornear a 400 F por 20 a 30 minutos, dependiendo de que tan grandes sean
5. Mientras están en el horno, preparar la ensalada. En un recipiente hondo, colocar el aceite, jugo de limón, salsa de soya, ajo, jengibre y tapa dulce, sal pimentar y revolver todo bien hasta que la tapa se disuelva
6. Colocar la papaya, mango, cebolla, zanahoria, hojas de apio, culantro y hierbabuena y revolver bien hasta que el aderezo cubra todo. Dejar en refrigeración hasta que el pescado esté listo. Una vez listo, retirar el chile y ramas de tomillo del pescado y servir con la ensalada



BAGRE

Bagre pinnimaculatus

¿Dónde conseguirla?

Cama-Pez de la Costa
Marisquería Z y M
Auto Mercado

Se puede consumir durante todo el año. En el período de veda del golfo Nicoya, podría disminuir su disponibilidad

Método de pesca es de cuerda de mano y red de enmalle

Se distingue por la presencia de barbillas sensoriales alrededor de la boca y no presenta fuertes espinas en sus aletas como otras especies

Bagre frito

con mojo fico y yuca

Ingredientes:

4 filetes de bagre medianos
2 yucas grandes hervidas y en trozos
Abundante aceite para freír

Para el mojo fico:

1/4 taza de vinagre de banano o de guineo
Jugo de dos limones
½ cebolla picada
3 dientes de ajo molido
¼ taza jugo de naranja
1 cda de comino
1 rollo de culantro coyote picado
1/3 taza de aceite
1 chile panameño picado sin venas ni semillas
Sal y pimienta

Para la mezcla que cubre el bagre:

1 cerveza oscura fria
1 cda de polvo de hornear
1 huevo
¾ taza de harina
¼ taza de harina de arroz o fécula de maíz
Sal y pimienta
¼ taza de harina extra para cubrir el pescado

Preparación:

1. Preparar la mezcla que va a cubrir el pescado, para esto se bate el huevo y se agrega la cerveza con cuidado hasta que se incorpora, agregar de a pocos las harinas y polvo de hornear y sal pimentar. La textura debe quedar como una mezcla de panqueque, refrigerar hasta que se utilice
2. Para el mojo, licuar el vinagre, jugos de naranja y de limón, ajo, cebolla, culantro, chile, aceite y sal. Pimentar al gusto. Reservar para servir
3. Calentar una olla con abundante aceite y dejar a fuego medio-alto
4. Cortar el bagre en trozos no muy pequeños y pasar por la harina que queda, sacudir el exceso y rebozar en la mezcla que se preparó anteriormente, con la mano se revuelve y se saca para freír con mucho cuidado pero rápidamente para que la mezcla no se le vaya a caer
5. Freír también la yuca y cuando todo esté doradito sacar y dejar escurrir en toallas de papel, condimentar con sal y pimienta. Servir el bagre y la yuca con bastante mojo por encima





“La buena cena comienza en el surco del campesino quien labora la tierra con sus propias manos para cuidar y regar la semilla que enriquecerá tu merienda.”

- Graduado de la Mariano Moreno, Buenos Aires, Argentina
- Especialista en cocina silvestre
- Vocero de la organización Save the Children Colombia
- Juez invitado en Master Chef Colombia y Master Chef Polonia
- Chef ejecutivo de Bogotá Wine and Food Festival, Colombia
- Dueño Catering del Campo a tu Mesa
- Dueño Restaurante Canastro Picnic Bistro, Bogotá, Colombia

Alejandro Cuellar



CORVINA AGUADA

Cynoscion squamipinnis

¿Dónde conseguirla?

Cama-Pez de la Costa
Marisquería Z y M
Auto Mercado

Método de pesca es de cuerda
de mano y red de enmalle

Su cuerpo es alargado y
comprimido, cabeza cónica, margen
preopercular liso. Extremo de la aleta
caudal negro

La especie es menos abundante durante
los meses de mayo, junio, julio, muchas de su
especie vienen del Golfo de Nicoya, y durante
estos meses se realiza la veda

Es carnívoro, se alimenta
de peces óseos, pulpos, calamares,
sepias y crustáceos

Ensalada fría

con flores comestibles



Flores comestibles



Pejibaye



Cebolla Morada



Aguacate

Culantro



Mango maduro



Cherry



Tomates



Corvina en cubitos



Limón

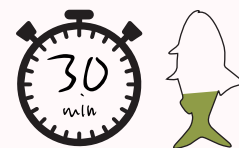
Ingredientes:

4 palmitos de 10cm
1 pejibaye
1 mango maduro
8 tomates cherry
1 cebolla morada
1 aguacate
4 limones
1 rollo de culantro
Aceite de oliva
Sal
Flores comestibles para decorar

Preparación:

1. Cortar los tomates cherry en rodajas finas
2. Pelar el mango y cortarlo en julianas, al igual que la cebolla morada
3. Cortar el aguacate en cubos de 1 centímetro y el pejibaye en 8 rodajitas
4. Cortar los palmitos y sazonar todo el el zumo del limón, unas gotas de aceite y algunas hojas de culantro

Terminar la ensalada decorando con las flores comestibles o sus pétalos.



JUREL BONITO

Caranx caninus

¿Dónde conseguirla?

Auto Mercado
Carnicería Z y M
Cama-Pez de la Costa

Método de pesca
palangre de superficie

Se puede consumir
durante todo el año; en el período
de veda del Golfo de Nicoya podría
disminuir su disponibilidad

Mancha negra característica
en el opérculo

Cuerpo esbelto, el ojo
presenta un párpado adiposo,
aletas pectorales largas



Cazuela de Jurel

y almejas

Ingredientes:

4 filetes medianos de jurel
1.6 kg de almejas limpias
1/3 t de aceite de coco
2 dientes de ajo
2 puerros
6 tomates perla

1 chile dulce
2 latas de crema de coco
2 cdas de achiote en pasta
1 cda de pimienta
1 rollo de albahaca
sal al gusto

Preparación:

1. En un sartén a fuego medio, calentar el achiote y el aceite. Retirar y dejar enfriar
2. Picar el ajo, cebolla, tomate y el chile en cubos pequeños, y el puerro en rebanadas
3. En una caserola agregar el aceite de achiote seguido de los vegetales previamente cortados
4. Dejar cocinar por al menos 5 minutos a fuego bajo y tapado
5. Agregar la leche de coco y dejar cocinar hasta que reduzca su volumen la preparación
6. Por último agregar el pescado cortado en dados y las almejas. Cocinar con la tapa puesta durante 10 minutos más
7. Picar finamente unas hojas de albahaca para sazonar y rectificar con sal





"El pescador responsable es una persona paciente que espera a que llegue el pique, y que al sacar el pez tiene el criterio para capturarlo o dejarlo en libertad."

Manrique Álvarez

Cama-Pez de la Costa
Golfo de Nicoya, Costa Rica

Con el apoyo técnico de

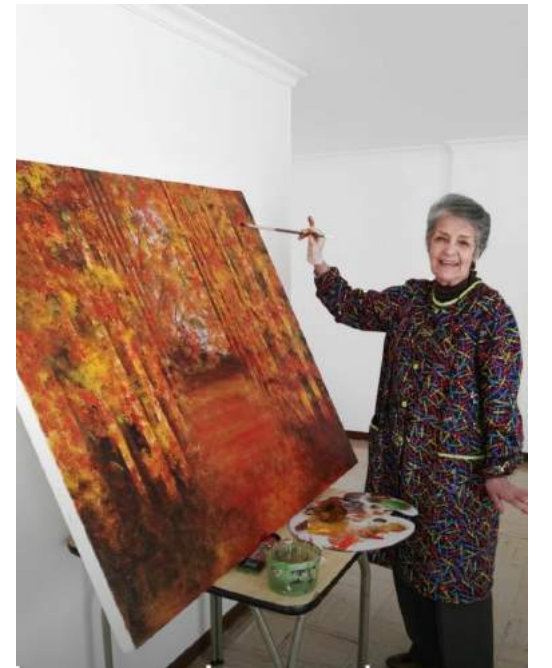


Agradecimiento especial a



Diseño y diagramación *Melania Campos*

Asistente de fotografía *Anastassia Altamirano*



*Estábamos, estamos, estaremos juntas.
A pedazos, a ratos y en sueños.*

¡Gracias por una vida llena de colores!



