

¡Recetas de
los mismos
productores!



RECETARIO
PARA PREPARAR

MERLUZA



**Environmental
Defense
Fund**



@EDF en Español



@EDF_Espanol

Contenido

Informativo

Pg.

- 4. La pesquería
- 6. Piloto de calidad
- 10. Fotografía de merluza
- 18. Trivia

Recetas

Pg.

- 8. Sachimi de lomititos
- 9. Paté de merluza
- 11. Machaca
- 12. Merluza empapelada
- 13. Brochetas
- 14. Postas
- 15. Merluza en naranja
- 16. Merluza en mostaza
- 17. Merluza al vino

La pesquería

La pesquería industrial de merluza (***Merluccius productus***) del Golfo de California es la segunda pesquería más importante en la región después del camarón. Genera entre 4 y 7 millones de dólares al año y emplea de manera directa e indirecta a más de 2500 personas de Sonora, Baja California y Sinaloa.

La merluza se pesca en embarcaciones mayores que utilizan red de arrastre escamero, ya sea de doble aparejo o arrastre por popa. La captura ocurre a más de 200 metros de profundidad.

En el 2015 se creó un **programa de observadores** para la pesquería, donde participan embarcaciones voluntarias. Este programa ayuda a obtener datos biológicos pesqueros directamente de la actividad pesquera, lo que permite contar con mayor información para emitir recomendaciones que ayuden a regular -de la forma más efectiva posible- la pesquería de merluza.

Por otra parte, se instaló un **Comité Consultivo de manejo pesquero para la merluza**, cuyo objetivo es fortalecer la toma de decisiones. Dicho Comité se conforma por diversos actores del sector pesquero.

En 2017 se instaló un **Grupo Técnico para la pesquería de merluza**, con el objetivo de sugerir, desde la ciencia, recomendaciones oportunas para el manejo pesquero. Este se integra por investigadores que trabajan en proyectos con merluza del Golfo de California y del Pacífico.



¡Este es mi hogar! Desde finales del 2019, la pesquería de merluza del Golfo de California está organizada alrededor de un Proyecto de Mejora Pesquera (FIP, por sus siglas en inglés). Podrás conocer más sobre este proyecto en las páginas del recetario.



Piloto de calidad

El piloto consistió en mejorar la infraestructura de los barcos, de las prácticas a bordo y durante el proceso de obtención de filete en la planta comercializadora. La hipótesis era que, al aplicar estas mejoras, la calidad de la merluza aumentaría. Esto resultó ser cierto.



Sin piloto

VS.

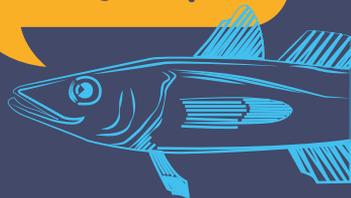


Con piloto

Participantes

- Pesquera Hipón
- Pesquera Delly
- Pesquera Gilmasa
- Pesquera Luna Hermanos
- Impact Blue (*socio financiero de la iniciativa*)
- Del Pacifico Seafood (*socio comercial*)
- EDF de México

¿Apoco no me veo más guapa?



¿Cuándo se implementó?

De febrero a mayo de 2022

Pacto

Se pactó la compra de 200 toneladas a \$35.00 pesos por kilo, ¡más del doble del estándar en el mercado!

El aumento del precio se debe al aumento de la calidad de la merluza. Cada socio pescador capturó 50 toneladas por embarcación.

¿Cómo se registró la mejora?

EDF México e Impact Blue observaron las operaciones en los barcos, durante las descargas en muelle y la actividad en la planta procesadora, con el fin de documentar la mejora del producto en cada etapa.

Principales resultados

- La calidad de la merluza aumentó. La mejora pudo observarse aún a simple vista.
- Se demostró que aún pescando 55% menos merluza se generó una utilidad 2.2 veces mayor que con la forma tradicional de captura, lo que se tradujo en un incremento de más del 50% de las percepciones de las tripulaciones.

¿Qué sigue?

En la temporada 2023 el proyecto continuó. Cada barco extrajo 50 toneladas y el precio de venta fue de \$34.00 pesos por kilo.

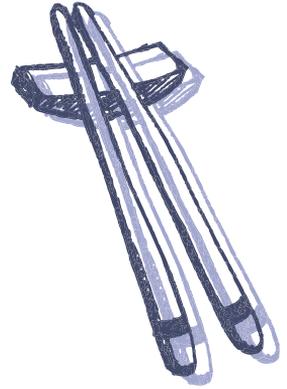


Para que el proyecto continúe y crezca, se necesita del compromiso de todos los actores involucrados. ¡Si te interesa participar, no dudes en contactarnos! Como consumidor también juegas un papel importante: al consumir merluza fortalecerás la pesquería.

Sachimi de lomitos

Ingredientes

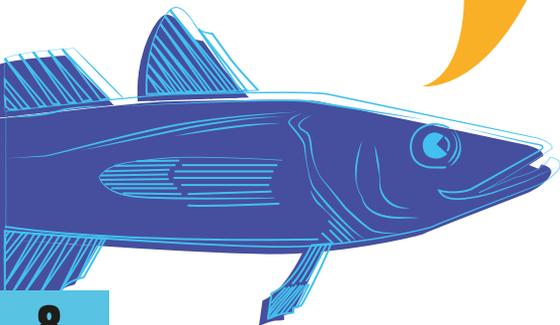
- 1 kg de lomo de merluza
- 1 cebolla morada
- 3 chiles serranos
- Salsa negra (de preferencia gourmet)
- 5 limones
- Sal
- Pimienta



Procedimiento

1. Haz rajadas delgadas con el lomito y acomódalas en un plato. Agrega la cebolla morada en julianas y el chile serrano en rodajas.
2. Haz una mezcla con la salsa negra, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Baña todo con este jugo y disfruta al momento.

El FIP evalúa a la pesquería por medio de un sistema de puntaje establecido por el MSC. Los ejes que se miden son: salud del stock, impactos en el ecosistema y la gestión pesquera. La evaluación funciona como semáforo:



- 60: requiere atención
- 60-79: puede mejorar
- 80+: estado óptimo

Paté de merluza

Ingredientes

- 1 kg de filete de merluza sin espina y bien limpio
- 1 lt de agua
- 1 mazo de cilantro
- 1 cebolla blanca
- 5 varitas de apio
- 1 lata de media crema (o yogurt griego natural)
- 4 cucharadas de mayonesa grandes
- 2 cucharadas de consomé de pollo
- Sal al gusto
- Consomé

Procedimiento

1. Mezcla el agua con: 1/2 mazo de cilantro, 1/2 cebolla partida, 5 varitas de apio, consomé y sal. Reserva el resto.
2. Hierva durante 40 minutos (para que tome cuerpo), cuando se reduzca, sumerge los filetes de pescado por 15 minutos.
3. Cuando esté cocido el filete, aplánalo con una cuchara para que quede semimolido.
4. Pica la otra mitad de la cebolla y del cilantro, agrega la media crema y la mayonesa hasta que tenga la textura del paté.





Merluza del Pacífico
(*Merluccius productus*)

Machaca

Ingredientes

- 1kg de filete de merluza sin espina
- 1lt de agua
- 2 cuch. de consomé
- 1 cebolla blanca
- 2 tomates rojos
- 2 chiles verdes tatemados
- Aceite vegetal



Procedimiento

1. Hierve el filete en agua con el consomé.
2. Cuando el filete esté blando, escúrralo y aplánalo con una cuchara. Reserva.
3. Calienta el aceite en un sartén hasta semidorarlo, cuando esté seco agrega la cebolla en julianas, el tomate picado y las rajadas de chile verde tatemado. Agrega sal al gusto.

En 2019, el FIP tenía 14% de indicadores en rojo, 39% en amarillo y 47% en verde. Actualmente no se tienen indicadores en rojo, 54% son amarillos y 46% son verdes. ¡Esto indica que la pesquería de merluza está saludable y en condiciones para recibir una certificación!



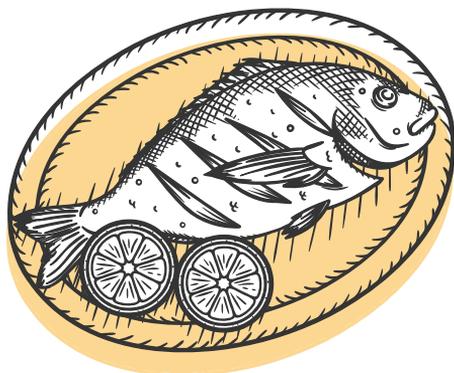
Merluza empapelada

Ingredientes

1 kg de filete de merluza
Mantequilla

Pasta para marinar

5 dientes de ajo
2 limones
Sal
Pimienta
Salsa de soya
Salsa huichol
1 chucharada de mostaza



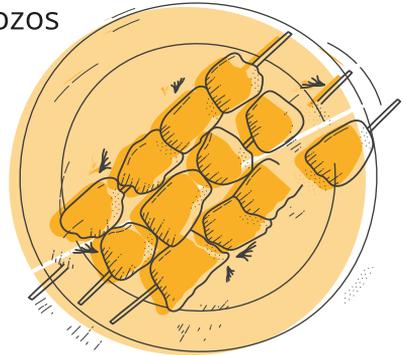
Procedimiento

1. Combina todos los ingredientes de la salsa para marinar. El ajo se muele.
2. Coloca filete por filete en papel aluminio.
3. Cubre los filetes con la pasta. Baña con mantequilla.
4. Cocina en plancha o comal.

Brochetas

Ingredientes

- 3/4 de filete en trozos de merluza
- 1/3 de taza de crema ácida
- 2 cebollas moradas partidas en trozos
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa maggi
- 2 pimientos
- Sal
- Pimienta
- Orégano

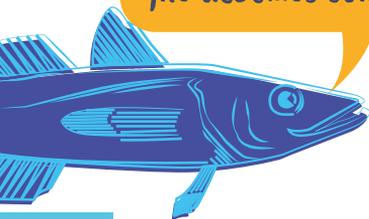


Procedimiento

1. Mezcla el limón y la crema, añade sal y pimienta al gusto.
2. Marina el pescado en esta mezcla durante dos horas.
3. Para armar la brocheta, coloca en un alambre un trozo de pescado, uno de cebolla y uno de pimiento. Repite el procedimiento hasta abarcar el alambre. Asa sobre plancha con mantequilla o aceite hasta que la merluza esté cocida.

El FIP nos ha ayudado a mejorar en diversas áreas. Sin embargo, ¡no debemos confiarnos!

Comprometernos a cuidar y apoyar el mercado de la merluza nos ayudará a asegurar el sustento de cientos de familias, al tiempo que cuidamos nuestro entorno natural.



Postas

Ingredientes

1 kg de postas (5 piezas)

Salsa de tomate

2 tomates rojos

2 chiles verdes

1 cebolla blanca mediana

½ mazo de cilantro

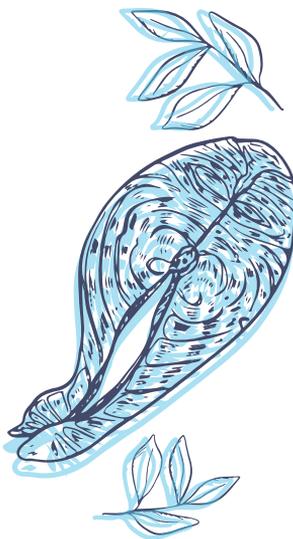
4 dientes de ajo

Orégano molido

Pimienta molida

1 puré de tomate de 200ml

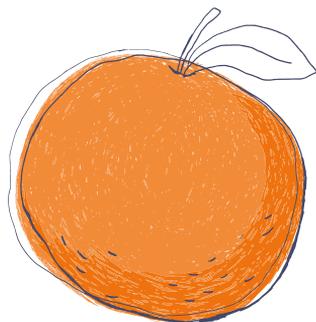
Sal



Procedimiento

1. Con todos los ingredientes anteriores (menos las postas) prepara una salsa de tomate.
2. Aparte, en una sartén, sella por todos lados las postas.
3. Una vez selladas báñalas en la salsa de tomate y agrega agua hirviendo que apenas que cubra las postas, hasta que se pongan blandas.
4. Sirve caliente con verduras o lechuga fresca al lado.

Merluza en naranja



Ingredientes

- 1 kg de merluza en filete sin espina
- 2 tazas de jugo de naranja
- 3 naranjas en gajo
- 1/2 lata chica de pimientos morrones en tiras
- 1/4 de barra de mantequilla
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Lava la merluza, sécala y espolvoréala con sal y pimienta.
2. Coloca la merluza en un molde refractario. Pon encima pequeños trozos de mantequilla y agrega el jugo de naranja. Hornea a fuego medio hasta que se cueza el pescado.
3. Decora con gajos de naranja, tiras de pimiento y hornea durante 5 min. más.

Merluza en mostaza

Ingredientes

6 filetes de merluza
1 cucharada de mostaza
1/2 barra de mantequilla
1 cebolla rebanada
Aceite
Sal
Pimienta
2 limones



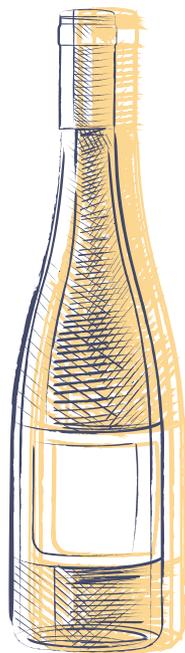
Procedimiento

1. Lava los filetes, sécalos y espolvoréalos con pimienta.
2. En un poco de aceite fríe la cebolla hasta que se transparente. Agrega los filetes, el jugo de limón, 1/2 taza de agua y hierva durante 15 minutos.
3. Derrite la mantequilla y agrega la mostaza. Mezcla bien. Al servir, vierte esta salsa sobre los filetes de merluza.

Merluza al vino

Ingredientes

- 6 Rebanadas grandes de merluza
- 1 taza y media de vino blanco
- 3 cucharadas de perejil picado finamente
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo picados finamente
- Sal
- Pimienta



Procedimiento

1. Coloca las rebanadas de merluza en un refractario con sal y pimienta por ambos lados.
2. Rocía la merluza con una parte del vino y reserva el resto.
3. Sobre las piezas de merluza coloca el ajo, el perejil y la mantequilla.
4. Cuece en sartén u hornea a fuego medio durante 25 minutos, bañando de vez en cuando con el vino restante.
5. Al servir añade sobre cada pieza una cucharadita de la salsa restante.

Trivia

1. ¿Cuál es el nombre científico de la merluza?
2. ¿Cuál es la actividad principal del programa de observadores de merluza?
3. ¿Cuántas personas trabajan en la pesca de merluza?
4. ¿En qué año se creó el FIP de merluza?
5. ¿Cuántas pesqueras participaron en el piloto de calidad?
6. ¿En qué año se implementó el piloto de calidad de merluza?
7. ¿Cuántas recetas tiene este recetario?
8. ¿Cuántos dólares genera anualmente la pesquería de merluza?

1. Merluccius productus | 2. Obtener datos biológicos pesqueros directamente de la actividad pesquera | 3. Más de 2,500 | 4. 2019 | 5. Cuatro | 6. En 2022 | 7. Nueve | 8. Entre 4 y 7 millones de dólares

Respuestas

**¡Buen
provecho!**



Environmental
Defense
Fund