



# PEIX FRESC DE PALAMÓS

Proximitat, sostenibilitat, identitat, cultura, territori



## VOCACIÓ I TRADICIÓ

Distintiu turístic de "Vila Marinera" per ser una població que conserva la cultura lligada a la mar.

Palamós és una destinació sostenible, responsable amb la pesca, la comercialització i el consum de peix



## SOSTENIBILITAT

Gestió pesquera participativa i respectuosa amb el medi ambient i els recursos naturals

Implantació de portes sense contacte amb el fons marí per a reduir l'impacte de l'activitat sobre els substrat marí

Acords de vedes per una aturada biològica que permet la regeneració dels caladors

Neteja i recuperació de plàstics del fons marí per a ser reutilitzat



## PATRIMONI, CULTURA I EDUCACIÓ

Fundació Promediterrània

Museu de la Pesca

Espai del Peix

Càtedra d'Estudis Marítims (UdG)

Jornades Pesca i Ciència

Centre de Documentació de la Pesca i el Mar (DOCUMARE)

# MODEL D'ECONOMIA **BLAVA**



## INNOVACIÓ I + D

Innovació en els sistemes de producció, comercialització, transport i consum de productes de proximitat i saludables

Innovació en sistemes d'envasos i empaquetatges sostenibles



## TRAÇABILITAT

La Llotja del Peix de Palamós és el punt d'inici de tot el procés de traçabilitat. Es garanteix l'origen i la procedència dels productes pesquers a través del correcte etiquetatge

L'etiqueta proporciona informació sobre l'art de pesca, el lloc, la data de captura, l'embarcació, el venedor i comprador



## GARANTIA DE QUALITAT

Els segells Palamós Peix i Marca de Garantia Gamba de Palamós garanteixen la qualitat del peix fresc de Palamós

MODEL D'ECONOMIA **BLAVA**

RECURS **PESQUER**

# PEIX BLAU



El peix blau rep el seu nom degut a la seva coloració externa blava-verdosa.

Des del punt de vista nutricional, les espècies d'aquest grup presenten uns nivells molts baixos en sodi i són una bona font de proteïnes, vitamines (niacina, Vit B6 i Vit B12) i minerals (fòsfor i seleni).

Aporten una gran quantitat d'àcids grassos Omega-3; aquests lípids són essencials per a la salut i, donat que l'organisme humà no els pot sintetitzar, s'han d'incorporar necessàriament a través de la dieta.





## SARDINA



**ART DE PESCA:**  
Encerclament



**CUINA:**

La forma més tradicional es a la brasa. També és apte per a fer a la planxa, al forn i en escabetx.



**RECEPTA:**  
ESCABETX DE SARDINA



### Ingredients:

1 kg de sardines  
5 grans d'all  
1 ceba  
1 branca de farigola  
1 fulla de llozer  
12 grans de pebre negre  
1 got de (vinagre, oli d'oliva)  
½ cullera sopera de pebre vermell dolç

### Preparació:

En una cassola de terrissa disposem en fred tots els ingredients implicats en el plat. Quan ho tenim tot ben col·locat, posem la cassola al foc i la deixem coure durant 15 minuts. L'escabetx és millor d'un dia per l'altre. Cal que el peix es mantingui submergit en l'escabetx per poder conservar-lo. D'aquesta manera es pot conservar un parell de setmanes.



## ANXOVA



**ART DE PESCA:**  
Encerclament



**CUINA:**

Quan és fresca s'anomena seitó, quan és salada o en conserva s'anomena anxova.



**RECEPTA:**  
ESCALIVADA AMB ANXOVES



### Ingredients:

12 filets d'anxoves curades en sal  
1 pebrot vermell  
1 ceba  
1 albergínia  
12 llesques de pa  
Oli d'oliva i sal

### Preparació:

En una safata de forn posem la ceba, el pebrot i l'albergínia amb una mica d'oli pel damunt i les salem al gust. Ho posem a coure al forn a 180 graus durant 40 minuts. Un cop les verdures són fredes, netegem de pell i les tallem a tires. Les disposem sobre les llesques de pa i posem els filets d'anxova per sobre.

### Recomanacions:

La millor temporada per salar anxoves és de Sant Joan fins el 15 de setembre.



## SORELL



**ART DE PESCA:**  
Encerclament, tresmalls i arrossegament



**CUINA:**

Peix molt apte per a cuinar-ho en "cebiche", escabetx o tàrtar.



**RECEPTA:**  
SORELL AMB Salsa de TOMÀQUET  
AL TOC DE FARIGOLA



### Ingredients:

1kg de sorell  
1,5 kg de tomates  
1 ceba  
6 dents d'all oli d'oliva  
Sal, sucre i pebre al gust  
Farina  
3 fulles de llozer

### Preparació:

Tallem la ceba i les tomates en talls quadrats. En una cassola sofregim la ceba, les fulles de llozer i els alls durant 10 minuts. Afegim la tomata i ho cuinem 30 minuts més. Rectifiquem de sal i sucre al gust i ho triturarem fins que agafi consistència de salsa. A banda, enfarinem els sorells i en una paella amb abundant oli els fregim. El servim amb la salsa de tomata. És recomanable treure-li la pell al sorell per evitar trobar una serreta que té a la cua.



## BONÍTOL



### ART DE PESCA:

Encerclament, soltes i palangre de superfície



### CUINA:

Molt apreciat. No hem de confondre amb la tonyina, tot i que s'assemblen bastant. Molt apte per a cuinar a la brasa o en escabetx.



### RECEPTA:

BONÍTOL A LA LLAUNA



#### Ingredients:

1,2 kg de filet de bonítol  
4 dents d'all  
20 cl d'oli d'oliva  
2 bitxos  
1 cullera de cafè de pebre vermell dolç  
5 cl de vinagre  
1 branca de julivert  
Sal i pebre al gust

#### Preparació:

Tallem els lloms de bonítol en 4 parts i els salpebrem. Ho col·loquem en una safata de forn. En una paella amb oli d'oliva, posem els alls llescats i els bitxos, i ho cuinem 4 minuts fins que els alls siguin rossos. Separem la paella del foc i afegim el pebre vermell i el vinagre. Ho aboquem damunt dels lloms de bonítol i ho posem a coure al forn a 170 graus durant 10 minuts.



## ROGER DE FANG



### ART DE PESCA:

Arrossegament i tresmall

També podem trobar el **roger de roca** que és una mica més gran i té un color rosat més intens, amb una banda lateral vermellosa o ataronjada.



### CUINA:

Delicat, molt gustós i apreciat per a preparar fregit o a la planxa. Reservem els de mida més gran per a preparacions al forn o a la papillote.



### RECEPTA:

ROGERS AL VAPOR



#### Ingredients:

1,5 kg de filets de roger  
200 g de patata monalisa  
Julivert  
1 dent d'all  
Farigola  
Oli d'oliva verge  
Escates de sal

#### Preparació:

Posareu els filets de roger salpebrats en una llauna de forn amb un brot de farigola damunt i un raig d'oli. Els coquem a 200° uns quatre minuts. A part fem un oli tot confitant els alls i el julivert en una miqueta d'oli a molt baixa temperatura durant 5 minuts. Triturem i colem el resultat. A part, coquem les patates al forn amb la pell, uns 35 minuts a 160°. Les deixem refredar, les pelem i aixafarem amb una forquilla, afegint una mica de sal i oli d'oliva. En un plat, recolzem els filets de roger sobre unes culleretes de puré patata i ho cobrim amb un raig d'oli de julivert.



# PEIX BLANC



El peix blanc rep el seu nom popularment perquè la majoria d'espècies tenen la carn més blanca.

Té menys greix que el peix blau perquè sol viure al fons del mar i és més sedentari.

Aquest tipus de peixos tenen un sabor suau, la carn és delicada i són d'una gran digestibilitat. Tenen nivells molt baixos de sodi i són una bona font de minerals (fòsfor i seleni) i vitamina B12.

També presenten un alt contingut de proteïnes de bona qualitat amb tots els aminoàcids essencials en les proporcions adequades per a una dieta equilibrada.





## MAIRE



### ART DE PESCA:

Arrossegament  
També anomenada lluç



### CUINA:

La manera més comuna és fer-les arrebossades amb farina i fregides o a la planxa. Però també en escabetx o al forn. Es poden fer croquetes o mandonguilles. Es pot fer un bon suquet de maire.



### RECEPTA:

SUQUET DE MAIRE



#### Ingredients:

800 g de maire  
4 alls  
2 branques de julivert  
20 g d'avellanes o ametlles  
2 tomates  
Aigua o caldo de peix  
Sal al gust  
Oli d'oliva

#### Preparació:

Fem una picada amb els alls, la llesca de pa, les avellanes i el julivert. En una cassola, afegim l'oli d'oliva i la picada i la sofregim durant 5 minuts. Ratllem les tomates i les afegim a la cassola i les sofregim durant 5 minuts més. Tot seguit, afegim l'aigua o el caldo de peix i ho deixem coure 15 minuts abans d'afegir les molles, que deixarem coure uns 10 minuts.



## BRÒTOLA DE FANG



### ART DE PESCA:

Tresmalls i palangre de fons  
També anomenat "Molla de fang"



### CUINA:

La seva carn és suau i delicada molt apreciada pels infants i triomfa a la cassola. Els exemplars petits es cuinen sencers, una bona opció és enfarinar-los i fregir-los. Una alternativa que en proporciona aquest peix és per a ser cuinat sencer al forn, ser la base d'un bon suquet, també proporciona uns brous excel·lents per a fer arrossos.



### RECEPTA:

MANDONGUILLES DE MOLLA

#### Ingredients:

400 g de molles filetejades  
1 gra d'all picat  
5 g de julivert picat  
1 llesca de pa  
1 ou  
Llet  
Farina

#### Preparació:

Tallem la ceba i les tomates a quadrats. En una cassola, afegim l'oli d'oliva, la ceba, les fulles de llorer i els alls i ho sofregim durant 10 minuts. Hi afegim la tomata i ho cuinem 30 minuts. Rectifiquem de sal i sucre al gust i ho triturarem fins que agafi consistència de salsa. Piquem la carn de les molles i ho disposem en un bol. Afegim el pa remullat amb la llet, l'all, el julivert i rectifiquem de sal i pebre al gust. Fem unes boles amb les mans, les enfarinem i les fregim en abundant oli. Barregem les mandonguilles amb la salsa de tomata. És recomanable deixar-la reposar la massa de les mandonguilles a la nevera durant 30 minuts abans de fregir-les.



Oli per fregir  
Sal i pebre al gust  
1,5 kg de tomates  
1 ceba  
6 dents d'all oli d'oliva  
Sucre i pebre al gust  
3 fulles de llorer



## LLUÇ



### ART DE PESCA:

Arrossegament, palangre de fons i soltes



### CUINA:

Es pot cuinar en filets, sencer o en rodanxes. És apte per a ser arrebossat, fregit, en suquets o a la planxa.



### RECEPTA:

TERRINA DE LLUÇ



#### Ingredients:

500 g de lloms de lluç  
5 ous  
1 ceba  
1 pebrot vermell  
1 albergínia  
2 dcl d'oli d'oliva  
Sal i pebre al gust

#### Preparació:

Tallem les verdures a talls petits. En una cassola afegim l'oli i les verdures i ho deixem coure 20 minuts. Tot seguit afegim els lloms de lluç i ho cuinem 10 minuts més. Afegim els ous i amb l'ajuda d'un robot triturador ho triturarem tot fins que quedi una salsa homogènia. Rectifiquem de sal i pebre al gust. Omplim el motlle i ho cuinem al bany maria dins del forn a 165 graus durant 25 minuts. Per fer el bany maria al forn posarem el motlle dins d'una safata alta i ho cobrim d'aigua fins a la meitat.





## ORADA



### ART DE PESCA:

Tresmalls i palangre de fons. Peix de roca



### CUINA:

Carn molt apreciada. Se sol preparar com el besuc o el llobarro: al forn, a la sal, al vapor o a rodanxes. També és apte per a receptes orientals per a cuinar en cru en sashimi o sushi.



### RECEPTA:

ORADA A LA SAL



#### Ingredients:

1,2 kg d'orada o 4 unitats  
2 kg de sal gruixuda  
Herbes aromàtiques  
Aigua

#### Preparació:

Netegem els peixos del ventre i els hi deixem les escates. En una safata de forn, fem una base de sal humida barrejada amb herbes aromàtiques i posem els peixos al damunt. Els cobrirem amb la resta de sal, deixant-los el cap i la cua a la vista. Ho posem al forn a 170 graus durant 14 minuts aproximadament. Ho deixem reposar 4 minuts fora del forn, i ja podem netejar els peixos trencant la crosta de sal. Es pot remullar la sal amb vi blanc en comptes d'aigua.



## DÉNTOL



### ART DE PESCA:

Arrossegament i palangre de fons



### CUINA:

Té una carn delicada i exquisida, especialment indicada per a preparar a la brasa, al forn, al vapor o a la planxa.



### RECEPTA:

SUPREMA DE DÉNTOL AMB BOLETS



#### Ingredients:

4 supremes de déntol de 250 g  
1 kg de barreja de bolets  
2 cebes  
100 g de mantega  
30 cl de nata  
10 cl de brandi  
2 dents d'all  
Romani  
Sal i pebre al gust

#### Preparació:

Per fer la salsa pelem la ceba, la trinxem i la cuinem en una cassola amb l'oli d'oliva durant 15 minuts i afegim la meitat dels bolets. Els cuinem 5 minuts i afegim el brandi, deixem coure 5 minuts i afegim la nata que courem 10 minuts més. Triturem i reservem. En una paella saltem la ceba els alls i la branca de romani durant 10 minuts i afegim la resta de bolets i ho cuinem 5 minuts més. El peix el cuinem al forn a 180 graus durant 10 minuts. Ho posem en un plat el peix, la salsa per sobre i els bolets de guarnició.



## PAGELL



### ART DE PESCA:

Soltes de fons i arrossegament. Peix de roca



### CUINA:

Té una carn delicada i exquisida, especialment indicada per a preparar a la brasa, al forn o a la planxa.



### RECEPTA:

PAGELL AL FORN



#### Ingredients:

2 pagells d'uns 500-600 g o 4 petits  
1 ceba mitjana  
1 patata gran tallades a rodanxes fines  
4 alls sencers aixafats (o una cabeça d'all)  
1 tomàquet tallat per la meitat  
1 got de vi blanc  
2 fulles de llozer  
Oli d'oliva verge extra  
Sal  
Pebre blanc

#### Preparació:

Pelar i tallar la ceba en juliana. Netejar, pelar i tallar les patates a làmines fines, d'uns 0,5 cm. En una safata pel forn, posar, per aquest ordre, un raig d'oli d'oliva, la ceba, els alls, el llozer i, finalment, les làmines de patata i el tomàquet partit per la meitat. Salpebrar i enfornar a 180°C durant uns 25 minuts. Retirar la safata, incorporar el vi blanc i enfornar 10 minuts més. Afegir el pagell i enfornar aproximadament 10-12 minuts a 180°C (10-12 minuts per cada 500 grams de peix).



## BESUC



**ART DE PESCA:**  
Arrossegament i soltes



**CUINA:**  
És molt apropiat per cuinar-ho a la brasa, al forn o besuc a l'esquena (es cuina amb la pell sobre la safata i la carn oberta de cap per amunt).



**RECEPTA:**  
BESUC AL FORN



### Ingredients:

4 besucs	fumet de peix
600 g de patata Monalisa	un got de vi blanc
1 bossa d'alga wakame	un manat d'alfàbrega
3 alls	coriandre
oli d'oliva verge extra	sal
1 fonoll	pebre blanc
2 cebes blanques	aigua mineral

### Preparació:

Bullim el fumet de peix. Quan arrenca el bull, ho tapem i ho deixem infusonar 30 minuts amb l'alga wakame. En una safata de forn hi posem la patata ja bullida, el fonoll i la ceba tallada fina, un raig d'oli i 2 grans d'all aixafats. Ho posem al forn a 200 graus uns 15 minuts fins que les patates ens quedin ben rosses. Quan estiguin rosses, mullem les patates amb el fumet d'algues. Girem les patates i ho tornarem a posar al forn amb una copeta de vi blanc, uns 15 minuts més. Passat aquest temps hi posarem el peix de 7 a 10 minuts. Ho servirem amb la patata aixafada, les herbes picades (alfàbrega i coriandre), sal, pebre i el peix a sobre.



## PENEGAL



**ART DE PESCA:**  
Palangre de fons i arrossegament



**CUINA:**  
La carn és ferma i suau, de bona qualitat, ideal per a cuinar sencer al forn, a rodanxes o filets a la planxa.



**RECEPTA:**  
PENEGAL A LA PAPILOTE



### Ingredients:

4 penegals
2 pastanagues
1 ceba
1 pebrot vermell
50 cl oli d'oliva
Sal i pebre al gust
Herbes aromàtiques

### Preparació:

Tallem el pebrot, la ceba i les pastanagues en juliana fina. Tallem els penegals oberts com un llibre. En un paper de forn o paper d'alumini fem un llit amb les verdures, salpebrem i afegim un raig d'oli d'oliva. Disposem els penegals damunt de les verdures i ho amanim amb oli, sal pebre i herbes aromàtiques. Fem un embolcall que quedi tancat hermèticament i ho posem al forn a 170 graus durant 15 minuts. Obrirem amb compte i servim.



## CAP ROIG



**ART DE PESCA:**  
Tresmall i palangre de fons. Peix de roca



**CUINA:**  
Té una carn robusta, delicada i amb moltes espines. És molt apte per a elaborar exquisits suquets o brou de peix aprofitant el cap i les espines.



**RECEPTA:**  
CAP ROIG AMB SALSÀ VERMELLA



### Ingredients:

1 Cap roig
2 cebes vermelles
2 cebes tendres
2 cullerades de pebre vermell dolç
1 got de vi blanc
Oli d'oliva verge extra
Sal
Aigua

### Preparació:

En funció de la mida, el farem a rodanxes o a lloms. Tallem les cebes a la juliana. Posem oli en una paella i les ofeguem. Mentre coem la ceba, salem el peix i en una segona paella el marquem i el reservem. No l'hem de coure, només marcar i retirar. Afegim el pebre vermell a la ceba, hi donem un parell de tombs evitant que es cremi, afegim el vi, remenem i deixem evaporar. Aboquem la ceba sobre el peix i coem 5 minuts més. Servim acabat de fer.



## GALL “DE SANT PERE”



### ART DE PESCA:

Arrossegament, tresmalls i palangre de fons. Peix de roca



### CUINA:

Carn apreciada, deliciosa, aromàtica i d'excel·lent textura. Ideal per fer-lo a la planxa. És comú menjar-ho al forn, cuit sencer i amb el cap. Tallat a porcions, amb espina, es pot utilitzar en guisats i suquets.



### RECEPTA:

#### GALL AMB PATATES



#### Ingredients:

1 gall de sant Pere de 2 kg a supremes  
500 grams de patata  
3 dents d'all  
1 ceba  
3 fils de safrà

1 fulla de lloren  
nou muscada  
suc de mitja llimona  
oli  
sal

#### Preparació:

Sofregim la ceba picada fina. Quan estigui feta hi afegim l'all laminat. Seguidament hi afegim la patata tallada a daus i quan tot agafi color hi afegim aigua fins a cobrir. Quan arrenqui el bull hi afegim la fulla de lloren, la sal i el safrà. Quan veiem que la patata ja està cuïta, abaixem el foc i hi afegim el gall de sant Pere a supremes. Deixem coure 10 minuts amb la tapa posada.



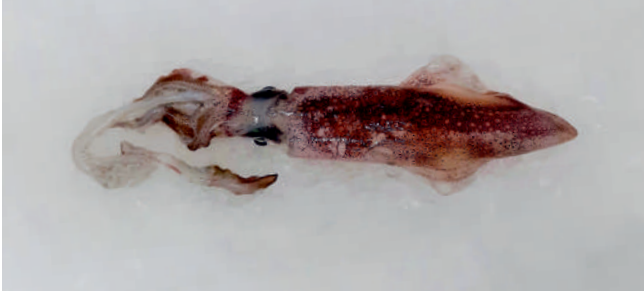
# MOL·LUSCS



Els cefalòpodes, com la sèpia, el calamar o el pop, són un grup de mol·luscs que es caracteritzen per presentar un mantell musculós, un cap amb tentacles i una clova interior en forma de “ploma” més o menys tova i visible.

Des del punt de vista nutricional, tenen una molt baixa quantitat de greixos saturats i presenten un bon equilibri entre tots els nutrients essencial. Són una bona font de proteïnes i aporten un alt contingut de minerals (coure, ferro, fòsfor i seleni) i vitamines (riboflavina i VitB12).





## CALAMAR



**ART DE PESCA:**  
Arrossegament i potera



**CUINA:**  
És bo per elaborar guisats, arrossos, per fregir, encebats o amb salsa. Accepta una varietat molt àmplia de coccions i receptes: arrebossat, en ceba, a la planxa o acompanyant arrossos.



**RECEPTA:**  
CALAMAR AMB CEBA



### Ingredients:

1 kg de calamar  
2 cebes mitjanes  
3 dents d'all  
2 fulles de julivert  
Mig got de conyac o vi blanc  
1 got de tomata triturada  
Sal i pebre

### Preparació:

Tallar la ceba a juliana, els calamars a trossets i pela els alls. Coure tot en una cassola amb un mica d'oli. Afegir el got de conyac o vi blanc i deixa coure uns 20 minuts més. Fer una picada d'all i julivert i afegir-ho als calamars. Posar sal i pebre a gust.



## CANANA



**ART DE PESCA:**  
Arrossegament



**CUINA:**  
És de carn més dura, és recomanable estofar la canana més que cuinar-la a la planxa.



**RECEPTA:**  
CANANA AMB CEBA A LA BRUTESCA



### Ingredients:

8 cananes grosses  
1 ceba de figueres  
1 got d'oli  
1 got d'aigua  
Sal i pebre al gust

### Preparació:

Afegim, tot en fred, l'aigua, l'oli, la ceba tallada a juliana i les cananes. Ho deixem coure 25 minuts aproximadament, amb la tapadora posada, fins que s'evapori tota l'aigua. Llavors deixem l'olla destapada i ho cuinem 25 minuts més. Quan s'hagi begut el suc, retirem i deixem reposar.

*Aquesta recepta és típica de les barques d'arrossegament.*



## SÉPIA



**ART DE PESCA:**  
Arrossegament i tresmall



**CUINA:**  
La sépia té infinites possibilitats per ser cuinada. Els mars i muntanya com sépia amb pilotilles, sépia amb peus de porc i cargols o bé la sépia com a protagonista per si sola: sépia amb all i julivert o sépia amb pèsols.



**RECEPTA:**  
SÉPIA AMB PÈSOLS



### Ingredients:

1 sépia grossa  
2 cebes  
8 grans d'all  
Julivert fresc  
Un gratat d'ametlles i avellanes  
1 galeta o torrada  
Safra  
Xocolata  
Pèsols

### Preparació:

S'esmorteeix la ceba picada a mà amb oli a la cassola. Després s'hi posa la sépia trossejada. Es piquen els alls al morter amb julivert i es posen a la cassola. Els pèsols s'escalden a part i s'incorporen. Hi posem després les ametlles i avellanes picades amb la melsa de la sépia i la galeta o torrada. Posem aigua a la cassola i hi posem la segona picada i tapem. Un cop està tot en ebullició hi posem picats una mica de xocolata i el safra que prèviament hem escalfat a la tapadora de la cassola. I esperem que tot estigui cuit.



## POP BLANC



**ART DE PESCA:**  
Arrossegament



**CUINA:**

Es pot bullir, torrar a la graella o fregir. Combina amb all, ceba, tomata, llima, oli d'oliva, pebre dolç o coent, vi, gingebre o salsa de soja. Gran aliat de l'arròs i pasta. La tinta és útil per a elaborar salses o arrossos.



**RECEPTA:**

**SALTAT DE POP AMB VERDURES I  
BOTIFARRA NEGRA**



**Ingredients:**

1kg de pop blanc  
150 g de botifarra negra  
1 ceba  
150g de pèsols  
2 pastanagues  
100 g de mongeta fina  
100 g de faves  
50 cl d'oli  
Sa i pebre al gust

**Preparació:**

Bulliu el pop durant 45 minuts. Escalduu els pèsols, les pastanagues, les mongetes i les faves durant 3 minuts en aigua bullint. Piquem la ceba i els alls tendres a talls petits i els sofregim en una cassola amb oli d'oliva, i afegim totes les verdures escaldades. Tallem el pop i la botifarra negra a talls de mig centímetre i ho barregem amb les verdures.



# CRUSTACIS



Des del punt de vista nutricional, tenen una baixa quantitat de greixos saturats. Són una bona font de proteïnes i aporten un alt contingut de minerals (seleni) i vitamines (VitD).





## GAMBA DE PALAMÓS



**ART DE PESCA:**  
Arrossegament



**CUINA:**

Es cuina de manera fàcil, ja sigui a la planxa o bullida. També s'utilitza per preparació de caldos, cebiches, carpaccio i en arrossos de qualitat.

*A Palamós la gamba vermella està certificada amb la Marca de Garantia Gamba de Palamós.*



**RECEPTA:**  
CARPACCIO DE GAMBA



**Ingredients:**

600 g de cues de gamba  
8 caps de gamba  
8 xampinyons grossos  
estragó

1 culleradeta de saté  
1 culleradeta de vinagre de Mòdena  
4 cullerades d'oli d'oliva verge  
50 ml d'oli d'oliva 0,4°

**Preparació:**

Estenem paper de film a sobre del plat. Posem les cues de gambes ben repartides, i hi dobleguem el paper de film al damunt. I ja el tallem. Amb un altre plat fem pressió perquè s'esclafin les gambes. Ara pleguem cap endins el paper de film que sobra. I ho posem al congelador. Mentrestant, fregim els caps de les gambes en una paella. Els esclafem perquè treguin el greix. Ho traïem del foc i hi tirem més oli. Així tindrem un oli aromàtic amb gust de gambes. Decantem aquest oli en un bol per amanir el carpaccio. Per fer la vinagreta hi posem una cullerada de vinagre de Mòdena, unes fulletes d'estragó picadetes i una espurna de saté. I ho barregem tot.



## ESCAMARLÀ



**ART DE PESCA:**  
Arrossegament



**CUINA:**

És molt apreciat pel seu sabor. La seva carn és suau i delicada. Es pot cuinar a la planxa, fregit amb alls o cuits, per acompanyar salses de peix, guisats mariners, còctels, cremes o arrossos.



**RECEPTA:**  
ARRÓS DE MUSCLOS I ESCAMARLANS



**Ingredients:**

1 kg de musclos  
8 escamarlans  
4 cebes tendres  
100 g de mantega  
400 g d'arròs de gra rodó

4 g de safrà  
1 dl de cava brut  
1 l de brou blanc de peix  
Julivert picat  
Sal

**Preparació:**

Obriu els musclos bullint-los al vapor. Una vegada oberts, separeu els musclos de les closques, coleu-ne el brou i traïeu-ne els filaments. Reserveu els musclos i el brou. Netegeu les cebes, talleu-les finament i ofegueu-les amb un xic de mantega. Tot seguit, incorporeu-hi l'arròs i doneu-hi uns tombs. Afegiu-hi el safrà i deixeu-ho coure 30 seg. Aboqueu-hi el cava i deixeu-ho reduir. Tireu-hi el brou de peix i el brou dels musclos de mica en mica i aneu-ho remenant, perquè l'arròs alliberi el midó. Quan hagin passat 16 min, afegiu-hi els musclos i deixeu que s'acabi de coure. En el punt de cocció, afegiu-hi els escamarlans i el julivert. Deixeu-ho coure 5 min més i serviu-ho.



## LLOBREGANT



**ART DE PESCA:**  
Tresmalls



**CUINA:**

Es recomana comprar el llobregant viu per assegurar el màxim sabor i melositat de la carn. La cocció cal fer-la amb l'animal en viu o tut just acabat de sacrificar. És excel·lent com a protagonista fet a la brasa i acompanyat amb alguna salsa o bé per a cuinar en arrossos.



**RECEPTA:**  
ARRÓS CALDÓS DE LLOBREGANT



**Ingredients:**

1 kg de llobregant  
1 ceba mitjana  
1 pebrot verd  
2 tomàquets madurs

4 alls  
Julivert  
1 raig de vi blanc  
400 g d'arròs de gra rodó

Oli d'oliva extra verge  
½ l de brou de peix  
Brins de safrà

**Preparació:**

Separeu el cap de la cua i les dues pinces. Talleu la cua del llobregant a rodelles i el cap pel mig. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i tireu-hi el cap. Enrossiu-lo. Tot seguit, afegiu-hi la ceba tallada a tires fines, el pebrot i un tomàquet tallats a trossos mitjans. Deixeu que cogui deu minuts, afegiu-hi els alls i una branca de julivert. Deixeu-ho coure deu minuts més. Mulleu amb el vi blanc i deixeu reduir l'alcohol. Tireu-hi el brou i deixeu-ho coure vint minuts. Una vegada el cap del llobregant hagi deixat anar tot el suc al brou, coleu-lo. Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i enrossiu la cua i les pinces del llamàntol. Retireu-les i reserveu-les. A la mateixa cassola, tireu-hi l'altre tomàquet ratllat i deixeu-ho concentrar bé. Tot seguit, incorporeu-hi el brou del cap del llobregant i deixeu arrencar el bull. Tireu-hi l'arròs, uns brins de safrà i deixeu coure un quart d'hora. Els primers set o vuit minuts a foc fort i després abaixeu el foc, saleu-ho i continueu la cocció. Quan hagi passat aquest quart d'hora de cocció, afegiu-hi el llobregant de nou i deixeu-ho coure un parell de minuts més. Serviu-lo ben caldós.



# DESENVOLUPAMENT LOCAL



## *Palamós peix*

És una iniciativa de desenvolupament econòmic local per a posicionar Palamós com a referent del **peix**, fresc bo i de qualitat

**1** | COMERÇ I INDÚSTRIA  
ALIMENTÀRIA

**2** | TURISME GASTRONÒMIC  
I CULTURAL

**3** | PATRIMONI CULTURAL,  
MARÍTIM I PESQUER

**4** | EDUCACIÓ I  
FORMACIÓ

**5** | SALUT I  
ALIMENTACIÓ SANA

**6** | OCUPACIÓ  
DE QUALITAT



## COMERÇ LOCAL

# LA PEIXATERIA

La teva peixateria t'assessora en els estàndards de qualitat i el moment òptim de consum de les diferents espècies de peix.



Servei de preparació i neteja de peix per a particulars i empreses



Servei de comandes per internet, telèfon i whatsapp



Servei de transport a domicili

**A PALAMÓS EXISTEIX UN FORT ARRELAMENT DE PROFESSIONALS EXPERTS EN L'OFICI I EN LA GESTIÓ DE PEIXATERIES**

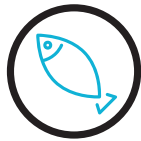
# S'ADAPTA A LES TEVES NECESSITATS

**Peix** fresc de Palamós al teu establiment o a casa



**SENCER**

Peça sencera sense cap tipus de manipulació



**NET**

Peça sencera sense vísceres, aletes i escates



**OBERT AMB ESPINA**

Peça neta oberta per la meitat conservant l'espina



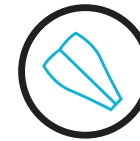
**OBERT SENSE ESPINA**

Peça neta oberta per la meitat i sense espina



**RODANXES**

Peça tallada de forma longitudinal amb espina



**FILETS**

Peça tallada de forma allargada i fina sense espina



**SUPREMES**

Peça tallada des del llom del peix amb o sense pell

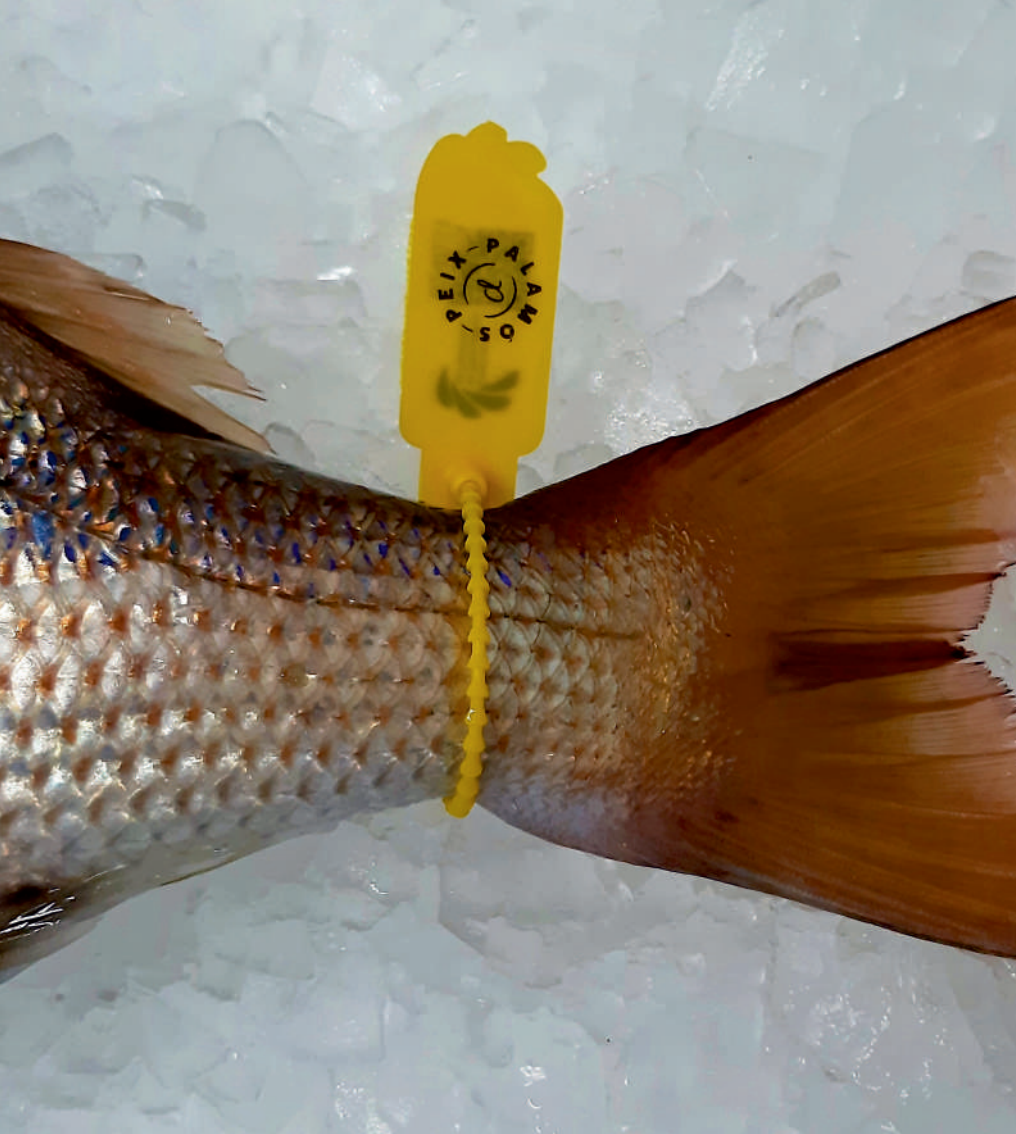


**4 RACIONS DE PEIX A LA SETMANA**

2 o 3 racions de peix blau

1 o 2 racions de peix blanc

*Equival a consumir uns 700 o 800 gr. de peix a la setmana*



# ON COMPRAR **PEIX** FRESC, BO I DE QUALITAT?

## MERCAT DEL PEIX DE LA LLOTJA

📅 De dilluns a divendres

🕒 De 16 a 20h.

📍 Moll Pesquer, s/n

☎ 972 314 437

✉ palamos@confraria.cat

🌐 www.confraria.cat

## MERCAT MUNICIPAL

📅 De dilluns a dissabte

🕒 De 8 a 13:30h.

📍 Avinguda Catalunya, 6-8

## ■ PEIXATERIES:

### BOMBA PEIXATERS



☎ 687 602 308

✉ bombapeixaters@hotmail.com

### PEIXOS TORRENT



☎ 646 074 402

✉ mail@peixostorrent.com

### PEIXOS RAMOS



☎ 658 172 849

✉ m.carmen\_1969@hotmail.com

### PEIXOS DORI



☎ 663 834 023 / 663 834 054

### PEIXOS PATRO



☎ 629 642 402

✉ mmercetorres@gmail.com

### MAR PEIX



☎ 638 464 232

✉ m-peix@hotmail.com

### PEIXOS HEREU



☎ 646 904 991 / 646 929 931

### PEIXOS CONXITA



☎ 972 316 127 / 606 086 013

✉ popapum@gmail.com

### PEIXOS PILAR



☎ 686 769 990 / 972 600 967

✉ peixospilar@gmail.com

### TEJEDOR MARISC I PEIX



☎ 696 954 183

✉ sebastiatejedor@gmail.com

### PESCA SALADA LEO



☎ 699 047 156

✉ lauramercat@gmail.com

### PEIXOS SUSI



☎ 645 863 411

## ■ BOTIGA ONLINE I DISTRIBUÏDORS:

### GAMBADEPALAMOS.COM

☎ 608 609 602

✉ palamos@confraria.cat

🌐 www.gambadepalamos.com

### GIX GAMBA I PEIX

☎ 618 719 665

✉ gambaipeix@gmail.com

🌐 www.gambapalamos.com

### PEIXOS DE PALAMÓS

☎ 972 318 103

✉ peixos@peixosdepalamos.com

🌐 www.peixosdepalamos.com



# PATRIMONI MARÍTIM

Pesca costanera, a petita escala, artesanal i sostenible

## ARTS DE PESCA A PALAMÓS:

### 23 BARQUES D'ARROSSEGAMENT

Modalitat de pesca diürna que consisteix en arrossegar una xarxa de pesca per sobre del fons marí

### 4 BARQUES D'ENCERCLAMENT

Modalitat de pesca nocturna que consisteix en il·luminar la superfície del mar amb un focus de llum ubicat en una petita barca auxiliar per a atreure un banc de peixos i encerclar-lo amb una xarxa

### 18 EMBARCACIONS D'ARTS MENORS

Modalitat de pesca artesanal amb embarcacions petites que engloba: tresmalls, soltes, palangre de fons, nanses i potera



# CULTURA I PERTINENÇA

I si mengem **peix** fresc, local i de temporada?

## COL·LABORES

En la preservació del teu entorn i el patrimoni marítim

## CUIDES

La mar contribuint a la recuperació de les poblacions de peix

## CONSUMEIXES

Peix en el moment òptim de la seva captura

## GUANYES

Major qualitat nutricional

## MANTENS

Viva la tradició i cultura de la pesca local

## PARTICIPES

En fomentar l'economia blava i circular



## COL·LABORACIÓ:



espai del peix  
Palamós

## FINANÇAMENT:



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Agricultura,  
Ramaderia, Pesca i Alimentació



Unió Europea  
Fons Europeu  
Marítim i de la Pesca



GRUP D'ACCIÓ  
LOCAL PESQUER  
COSTA BRAVA

## GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER

El GALP és una entitat publico-privada que impulsa estratègies innovadores pel desenvolupament sostenible dels territoris pesquers per a fomentar l'economia de les zones pesqueres, enfortir la cohesió social i protegir el medi marítim



[www.palamospeix.cat](http://www.palamospeix.cat)



[palamospeix@palamos.cat](mailto:palamospeix@palamos.cat)