

# Pescando recetas



Un compendio de recetas cocreadas para inspirar transformaciones sostenibles con la pesca artesanal como faro.

PESCANDO TRANSFORMACIONES

Esta publicación ha sido elaborada por el equipo del proyecto Pescando Transformaciones en noviembre de 2024. El contenido ha sido generado colectivamente y los miembros del proyecto se identifican como coautores. Se recomienda citar este documento como:

**Pescando Transformaciones. (2024). *Pescando Recetas: Un compendio de recetas cocreadas para inspirar transformaciones sostenibles con la pesca artesanal como faro*. Instituto SARAS, Maldonado, Uruguay.**

Este trabajo fue desarrollado en el marco de la investigación postdoctoral de Silvana Juri (Instituto SARAS, Uruguay en alianza con el Centro de Resiliencia de Estocolmo, Suecia) y contó con el apoyo de la Fundación IKEA (Suecia).



CC BY-NC-SA 4.0

Este trabajo tiene licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

# Índice

<b>Introducción a “Pescando Recetas”</b> .....	<b>5</b>
1.1 ¿Qué es Pescando Recetas?.....	6
1.2 ¿Por qué hicimos esto?.....	7
1.3 ¿Quiénes participaron?.....	11
1.4 ¿Cómo se generó?.....	17
<b>Las recetas cocreadas</b> .....	<b>22</b>
2.1 Recetas colectivas.....	23
Pastel de Tararira, calabacín y espinacas.....	27
Pastel de Patí y boniato.....	30
Albóndigas de Tararira en Sopa crema de Cabutiá.....	33
Cazuela de Boga.....	36
Vieja del agua curada.....	39
2.2 Otras recetas para inspirarte: recetas compartidas por miembros.....	43
Albóndigas de Congrio en salsa de cúrcuma con puré de coliflor.....	45
Croquetas de congrio rellenas de queso.....	47
Boga a la pizza.....	48
Sopa de almejas.....	49
Pasta con almejas.....	50
<b>Especies y temporadas</b> .....	<b>54</b>
3.1 Estacionalidad y regiones.....	55
3.2 Especies utilizadas en este compendio.....	57
Tararira ( <i>Hoplias</i> spp.).....	58
Congrio ( <i>Conger orbignianus</i> ).....	61
Patí ( <i>Luciopimelodus pati</i> ).....	64
Boga ( <i>Megaleporinus obtusidens</i> ).....	66
Vieja del Agua ( <i>Hypostomus commersoni</i> ).....	68
<b>Bibliografía consultada</b> .....	<b>71</b>
<b>Anexo I: Recursos e información útil</b> .....	<b>74</b>
<b>Anexo II: Iniciativas participantes</b> .....	<b>77</b>



A photograph of two people sitting on a boat, looking at a recipe book and a document. The person on the right is wearing a dark blue Columbia jacket. The person on the left is wearing a dark jacket. The background shows the interior of a boat with wooden paneling and a white plastic bag. The text "Introducción a 'Pescando Recetas'" is overlaid in white on the image.

# Introducción a “Pescando Recetas”

## 1.1 ¿Qué es Pescando Recetas?

**Pescando Recetas** surge de un ejercicio de creatividad colectiva dentro del proyecto “Pescando Transformaciones”.

Representa el resultado de un proceso de trabajo de alrededor de un año en donde un conjunto de pescadores, chefs, investigadores, artistas y emprendedores, nos propusimos como meta desarrollar una suerte de recetario para motivar, inspirar y ayudar a cocinar y consumir más alimentos que provienen de nuestros ríos, lagunas y aguas oceánicas.

El resultado de dicho proceso es este compendio que no solo ofrece recetas sino que también da cuenta de la riqueza y potencial que existe cuando combinamos saberes, historias, habilidades y sabores de forma colectiva. Este compendio se destaca por presentar recetas que han sido “cocreadas”, es decir, creadas colectivamente, pero también por brindar información integral sobre las especies utilizadas y las diferentes iniciativas y personas que hoy trabajan en pos de transformar positivamente el sistema alimentario asociado a la pesca artesanal en Uruguay.



## 1.2 ¿Por qué hicimos esto?

Solemos decir que aunque Uruguay se caracteriza por contar con amplias costas a lo largo y ancho del país, somos un país que “le da la espalda al mar”.

Los alimentos que consumimos provienen de muchos lugares y ecosistemas, pero en general, los alimentos que vienen de la tierra tienen mayor popularidad que los que vienen del agua. Sin embargo, hoy sabemos que prestar mayor atención a los alimentos del agua y a su papel fundamental en nuestros sistemas alimentarios es clave para asegurar la **sostenibilidad y la salud del planeta y las personas**. Por un lado, los alimentos del agua brindan una fuente importante de micronutrientes y de proteína de origen animal, lo que puede asegurar la salud y contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional. Por otro lado, la actividad de la pesca, especialmente la pesca artesanal (o de pequeña escala) tiene un rol clave en sostener los medios de vida y el bienestar en zonas costeras y ribereñas, tanto apoyando economías y el desarrollo local o comunitario, como contribuyendo a la cultura e identidad. Además, puede generar lazos importantes entre la tierra y el mar.

En Uruguay, la viabilidad actual y futura de la pesca artesanal uruguaya se ve amenazada por muchos factores (ej., económicos, administrativos, de recambio generacional, marginalización, ambientales, cambio climático, bajo consumo local, etc.). Dados los pocos incentivos al subsector y la falta de una visión clara, común y esperanzadora, la sostenibilidad social y ambiental a futuro es incierta.



Para contrarrestar esta mirada pesimista y reconociendo que existen personas, proyectos y emprendimientos que trabajan día a día para transformar la realidad de la pesca artesanal en Uruguay, el proyecto **“Pescando Transformaciones”** (con sede en el Instituto SARAS), surge como una investigación transdisciplinaria con el objetivo de generar un espacio transformador al identificar y reunir diversas iniciativas innovadoras que existen en el país y así promover el aprendizaje colectivo, la agencia, la creatividad y el empoderamiento.

El proyecto ha pasado por diferentes etapas, desde la identificación de las iniciativas hasta la consolidación de un colectivo, la generación de una visión común de futuro deseado para la pesca artesanal y la definición de acciones y temáticas prioritarias. Entre los múltiples objetivos comunes, se destaca la promoción y educación acerca de dietas saludables y sustentables, la revalorización del pescador y la pescadora artesanal, del rol de la mujer en la pesca y el cuidado del medioambiente. Dado que el colectivo tiene un fuerte componente cultural, educativo, turístico y gastronómico, una de las líneas de trabajo identificadas se ha centrado en torno al consumo de pescado, con especial atención a la gastronomía y las recetas.



El interés por la temática surge de que aunque en Uruguay la guía alimentaria nacional recomienda incluir pescado una vez por semana y reducir el consumo de carne procesada, **la población uruguaya consume diez veces más de carne bovina, aviar, porcina, ovina (alrededor de 94 kg/año per cápita) que alimentos del agua (alrededor de 7,7 - 9,2 kg/año per cápita)**. Algunas de las barreras y desafíos que explican este bajo consumo incluyen: la falta de habilidades culinarias, el rechazo del pescado debido a preferencias de sabor, el alto precio respecto a otros tipos de proteína animal y la escasa disponibilidad, particularmente en zonas del interior del país.

Con este panorama, no solo se continúa desfavoreciendo y debilitando a las comunidades y la cultura asociada a la pesca artesanal en Uruguay, sino que se limitan los beneficios que conlleva el consumo de estos alimentos, en sus dimensiones sociales, económicas, de salud y ambientales.

Reconociendo **que la gastronomía y los cocineros, así como los menús y las recetas** pueden actuar como agentes de cambio para la transformación de los sistemas alimentarios, desde **Pescando Recetas**, nos planteamos poner foco en la coproducción de conocimiento, herramientas, capacidades y vínculos trabajando en torno a recetas basadas en pescado y otros productos de nuestros mares, ríos y lagunas.



## 1.3 ¿Quiénes participaron?

**Pescando Recetas** es una propuesta desarrollada por miembros del colectivo de Pescando Transformaciones, que integra pescadores artesanales de costa y río, consultores técnicos de comunidades u organizaciones pesqueras, chefs, instructores de cocina, emprendedores ambientales, artistas, diseñadores e investigadores de diversos campos. Se trata de personas e iniciativas que, de diferentes partes del país, avanzan colectivamente con el fin de mejorar el sistema alimentario local a través del intercambio de experiencias y conocimiento y del fomento de trayectorias sostenibles para el futuro de la pesca artesanal.

Las **iniciativas que forman parte activa del colectivo** en 2024 incluyen:

Almejas Palmares, COOPESCONAND, Armonía, Hermanos Kurta, Escuelita de Pesca Artesanal, Pacto Oceánico del Este, Jardín Primitivo, Instituto Uruguayo Gastronómico UG, Los Charrúas Restaurante, COPEAR y Pescadería DAN ROM DAI (ver información y datos de contacto en página 76).

Al mismo tiempo, diferentes personas e iniciativas han colaborado y enriquecido ampliamente el proceso de trabajo y los productos generados en Pescando Recetas, en diferentes roles y desde diferentes formas de vinculación al colectivo. En particular, las recetas fueron posibles gracias al apoyo y experticia técnica culinaria de Pablo Montes de Oca (Restaurante Los Charrúas) y Vanessa González (Parador La Huella), y por otro lado, tras la planificación y facilitación de Silvana Juri (Instituto SARAS).

**La lista completa de personas que han participado en la cocreación de recetas incluye a:**

Alberto Morales, Ariel Freitas, Iván Fleitas, Juan Carlos Fleitas, William Fleitas, Tamara López (COOPESCONAND), Claudio Taroco (Jardín Primitivo), Esther García, Omar Bentancur (Pescadería DAN ROM DAI), Roque Vietro, Fernando Kolln, Ricardo Machado, Andrea Acosta, Ismael Sequeira (COPEAR), Marcelo Kurta (Hermanos Kurta), Mario Del Bó (Instituto Uruguayo Gastronómico UG), Pablo Montes de Oca (Restaurante Los Charrúas), María Elena Marfetán, Vanessa González (Pacto Oceánico), Diana Cervantes (Facultad de Ciencias), Ignacio Gianelli, Silvana Juri, Micaela Trimble (Instituto SARAS) y Miguel Ángel A., junto a otros colaboradores.

\*Si te interesa conocer más sobre **Pescando Transformaciones**, visita el sitio web: [www.saras-institute.org/es/pescando-transformaciones](http://www.saras-institute.org/es/pescando-transformaciones) o descarga el Catálogo Transformador (<https://zenodo.org/records/6477844>).



## ¿Sabías que...?

- En Uruguay, la pesca artesanal se define como "la acción de extraer peces, invertebrados o vegetales acuáticos de su medio para su aprovechamiento directo o indirecto," (Ley 19.175) a través del uso de embarcaciones menores a 13.8m y artes de pesca reguladas, o desde tierra sin operaciones a bordo.
- "La pesca artesanal es importante: En lo económico, porque provee de empleo e ingresos a cientos de familias de distintos puntos del Uruguay. En lo socio-cultural, porque es un oficio que se transmite de generación en generación. En lo ambiental, porque por el hecho de trabajar a pequeña escala, podría generar poco impacto en el ecosistema." (Avdalov & Pereira, 2015, p.27)



## ¿Sabías que...?

- Cuando hablamos de alimentos del agua que son productos pesqueros, se incluye a los peces, moluscos, crustáceos y algas. En Uruguay existe una gran variedad de especies que provienen de varios ambientes acuáticos y cuyo consumo tiene grandes aportes para la nutrición humana. (Avdalov & Pereira, 2015; Avdalov, 2014)
- El pescado tiene un valioso aporte de nutrientes claves para una vida sana y saludable desde la infancia. En particular, aporta proteínas de excelente calidad y de fácil digestión, ácidos grasos Omega-3, minerales (calcio, fósforo, sodio, potasio, magnesio, hierro, zinc, yodo, etc.), vitaminas (A, D, E, K y el grupo B) y otros micronutrientes. Cuando se incluye el pescado en edades tempranas, ayuda a generar buenos hábitos alimentarios y aporta para la salud en la etapa de adultez, donde se constatan beneficios en la reducción de varias enfermedades, incluidas las coronariopatías. (Avdalov Nathan, 2014; FAO 2013)



## 1.4 ¿Cómo se generó?

Pescando Recetas fue un proceso de cocreación, es decir, de generación colectiva de conocimiento y productos. Lo que caracterizó a este proceso fue la convergencia de varios miembros del colectivo a través de reuniones virtuales y presenciales donde no solo se intercambiaron experiencias, saberes y habilidades, sino que se buscó ejercitar la creatividad de una forma colectiva—es decir “haciendo o creando juntos”. Este tipo de proceso, no solo permite el aprendizaje enriqueciendo a todos los y las participantes, sino que también permite construir conocimientos nuevos y materializar resultados que, en muchos casos, no serían posibles de forma individual.

Los **talleres de Pescando Recetas** se organizaron para trabajar en la generación colectiva de recetas utilizando productos asociados a la pesca artesanal uruguaya, con miras de ir generando una suerte de recetario. El objetivo principal de proponer nuevas recetas buscó especialmente dar prioridad al conocimiento y visibilidad de la diversidad de especies y alimentos comestibles que provienen del agua, y que a pesar de su abundancia y diversidad, son poco conocidos para los consumidores y gastrónomos locales.

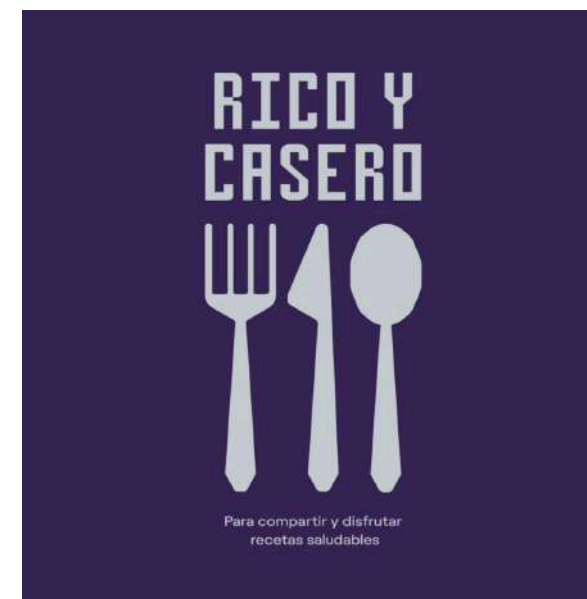


Hasta la fecha, se realizaron dos talleres, cada uno con dos partes: una primera sesión de forma virtual para planificar las recetas, incluyendo la identificación de ingredientes y modos de preparación a priorizar, y una segunda parte de forma presencial para definir, preparar y probar las recetas.

El primer taller se desarrolló en agosto de 2023. En la reunión online en la que participaron 9 miembros del colectivo, se buscó identificar los “ingredientes” clave, (especies de peces u otros alimentos del agua) en los que centrarse y por qué, sugerir posibles recetas a desarrollar, y generar acuerdos sobre cómo desarrollar la subsiguiente sesión de prueba y degustación de las recetas. La instancia presencial tuvo lugar en el Restaurante Los Charrúas, ubicado en el Balneario Solís (Maldonado, Uruguay) con la participación de 7 miembros y colaboradores de Pescando Transformaciones. De este taller resultaron dos recetas colectivas **“Envueltos de pesca artesanal: repollo, congrio y estofado de verduras”**, y **“Pastel de tararira, zucchini y espinaca”**.

La receta “Envueltos de pesca artesanal” fue sometida al concurso de recetas “Rico y Casero” (edición 2023), organizado por el Ministerio de Educación y Cultura, obteniendo el primer premio en su categoría. Así, fue publicada en el recetario de acceso libre de [descarga gratuita aquí](https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/sites/ministerio-educacion-cultura/files/documentos/publicaciones/Rico%20y%20Casero%20web.pdf)

(<https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/sites/ministerio-educacion-cultura/files/documentos/publicaciones/Rico%20y%20Casero%20web.pdf>)





El segundo taller tuvo lugar entre mayo y junio de 2024. En la sesión de planificación online, en la cual participaron 8 miembros, se buscó nuevamente identificar qué especies propiciar y qué otros ingredientes considerar para las recetas a probar. En este caso, la exploración de cómo combinar ingredientes en recetas se hizo utilizando la guía de la dieta planetaria de la Fundación EAT (buscando un equilibrio entre ingredientes con impacto ambiental y nutricional positivo) y a través de la generación de un prototipo de “plato” a modo de listas de ingredientes. Esto aseguró pensar en recetas balanceadas y basadas en ingredientes de estación y locales. La instancia presencial tuvo lugar en el pueblo de Andresito (Flores, Uruguay), donde los miembros de la Cooperativa Pesquera de Consumo de Andresito (COOPESCONAND) fueron los anfitriones. Esta instancia, en la cual participaron 16 miembros del colectivo e invitados, incluyó el trabajo en las recetas y una visita a la planta de procesamiento de la cooperativa. Así, el intercambio de saberes, habilidades y experiencias fue muy rico y el desarrollo de recetas fue muy productivo ya que incluyó más experimentación sobre posibles recetas a partir de los ingredientes e ideas intercambiadas en la instancia online. Así, se generaron las siguientes 4 recetas: **“Pastel de Patí y boniato”**; **“Albóndigas de Tararira en Sopa crema de Cabutia”**; **“Cazuela de Boga”**; y **“Vieja de agua curada”**.

Es importante destacar que en el proceso de cocreación de recetas, no solo se logra ejercitar la creatividad colectiva buscando innovar sobre el uso de productos asociados a la pesca artesanal, sino que se permiten espacios para el intercambio, debate y aprendizaje donde todos los y las participantes pueden tanto aportar como “llevarse” algo de los encuentros. Este tipo de trabajo colectivo permite enriquecer y reforzar los vínculos de confianza y afecto entre los miembros del colectivo, dos “ingredientes” también esenciales para toda trayectoria de transformación.





# Las recetas cocreadas

## 2.1 Recetas colectivas

Todas las recetas que compartimos pueden ser adaptadas para **sustituir por otras especies**, priorizando que estén en temporada y sean frescas, o de lo contrario, se puede utilizar pesca local congelada (siempre que no se haya perdido la cadena de frío en el proceso).

# Envueltos de pesca artesanal: repollo, Congrio y estofado de verduras

## *Ingredientes*

1 kg. de picada de **congrío**  
6 hojas grandes de repollo blanco  
4 cebollas de verdeo  
1 morrón rojo  
4 papas medianas  
2 zanahorias  
6 tomates maduros (o tomates en conserva, fuera de estación)  
4 dientes de ajo  
Puñado de perejil fresco  
Sal y pimienta  
Pimentón  
Aceite de oliva  
1 vasito de vino blanco (aprox. 50 cc.) (opcional)  
Caldo de pescado o de verdura (\*)



## *Procedimiento*

Retirar el tronco del repollo con un cuchillo fino evitando cortar las hojas y separarlas.

Colocar las hojas ordenadas en una cacerola con agua fría hasta cubrirlas, tapar y cocinar a fuego medio hasta que se ablanden sin romperse.

Ecurrir, secar y mantenerlas ordenadas en una bandeja cubierta con papel film o repasador húmedo.

Cortar las cebollas, el Morrón, los dientes de ajo en cubos pequeños, separar en dos partes iguales y reservar para 2 cocciones diferentes (relleno y estofado).

### **RELLENO**

Calentar una cacerola con aceite de oliva y cocinar la mitad de los vegetales reservados.

Agregar el pescado procesado, pimentón, vino blanco (opcional) y cocinar totalmente.

Condimentar con sal fina, pimienta y perejil picado.

Si se desea se puede ligar con miga de pan y crema doble.

Estirar las hojas sobre la tabla de cocina, condimentar con sal fina y pimienta.

Colocar el relleno en el centro, cerrar los extremos y envolver hasta lograr un cilindro con el cierre hacia abajo para evitar que se abran durante la cocción.

Llevar a heladera hasta enfriar.

### **ESTOFADO**

Lavar, pelar y cortar las papas y zanahorias en rodajas de 1 cm de espesor.

Cortar al medio los tomates y rallarlos gruesos, desechar la cáscara y reservar.

Calentar una cacerola con aceite de oliva, cocinar la otra mitad de vegetales reservados.

**Cocción y emplatado:**

Colocar en una bandeja de horno las papas y zanahorias, cubrir con caldo y el tomate rallado.

Colocar los cilindros de congrio ordenados con el cierre hacia abajo y cocinar en horno precalentado a 180°C hasta que las papas estén cocidas.

Servir, cubrir con el estofado de vegetales y terminar con perejil picado.

### *Datos útiles*

**Tipo de plato:** Plato principal, Entrada

**Porciones:** 6 personas

**Desarrollo de la receta:** Pablo Montes de Oca (Restaurante Los Charrúas)

**Especie utilizada:** **Congrio** (pescado de mar) – ver ficha en p. 60

La picada de congrio puede conseguirse en la Pescadería DAN ROM DAI

**(\*) CALDO DE PESCADO:** El caldo de pescado se puede preparar en casa utilizando la cabeza, cola y otras partes del pescado (que usualmente se descartan), y opcionalmente agregando otros ingredientes como verduras. El pescador artesanal puede proveer estas partes. Utilizarlas de esta forma ayuda a reducir desperdicios. Ver descripción de cómo preparar un caldo en la [página 36](#).

# Pastel de Tararira, calabacín y espinacas

## *Ingredientes*

1,200 gs de **pulpa de tararira**  
2 cebollas  
1 tallo de apio  
1 morrón rojo  
3 dientes de ajo  
1 cucharada mediana de pimentón  
1 cucharadita de eneldo  
1 calabacín mediano  
4 atados espinaca

## **Salsa bechamel**

80 g de manteca  
80 g de harina  
1lt de leche  
Nuez moscada  
Sal y pimienta



## *Procedimiento*

### **Salsa Bechamel:**

Entibiar la leche con 1 cebolla entera, hoja de laurel y 3 clavos de olor.

En otra cacerola derretir la manteca a fuego medio. Retirar del fuego y agregar la harina, revolviendo constantemente.

Volver la cacerola al fuego e ir agregando la leche gradualmente hasta que espese, condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y dividir la preparación en 2 partes iguales.

### **Espinacas:**

Lavar y cocinar las hojas de espinacas en una cacerola con poca agua.

Ecurrir, cortar en trozos chicos, unir con la mitad de la Bechamel, condimentar y reservar.

### **Puré de calabaza:**

Cortar longitudinalmente y retirar las semillas de calabaza.

Aceitar una placa de horno, colocar la calabaza sobre la parte plana, cubrir de papel aluminio y cocinar en horno a 180°C hasta que la pulpa se haga puré.

Retirar la cáscara, hacer puré y condimentar con manteca, sal fina, nuez moscada, canela y reservar.

### **Tararira:**

Cortar el morrón, cebolla, ajo y apio en brunoise (cubos pequeños).

Calentar una cacerola con aceite de oliva y sudar los vegetales en brunoise.

Incorporar la pulpa de tararira y cocinar.

Condimentar con sal fina, eneldo picado, pimentón y la mitad de Bechamel.

**Armado:**

Colocar en una placa de horno aceitada la mezcla de pescado, espinacas y arriba de todo el puré de calabaza, espolvorear con queso rallado y gratinar en horno a 180°C. Verificar que el centro esté caliente antes de servir.

***Datos útiles***

**Tipo de plato:** Plato principal, Entrada

**Porciones:** 6 personas

**Desarrollo de la receta:** Pablo Montes de Oca (Restaurante Los Charrúas)

**Especie utilizada:** **Tararira** (pescado de río) – ver ficha en p. 57

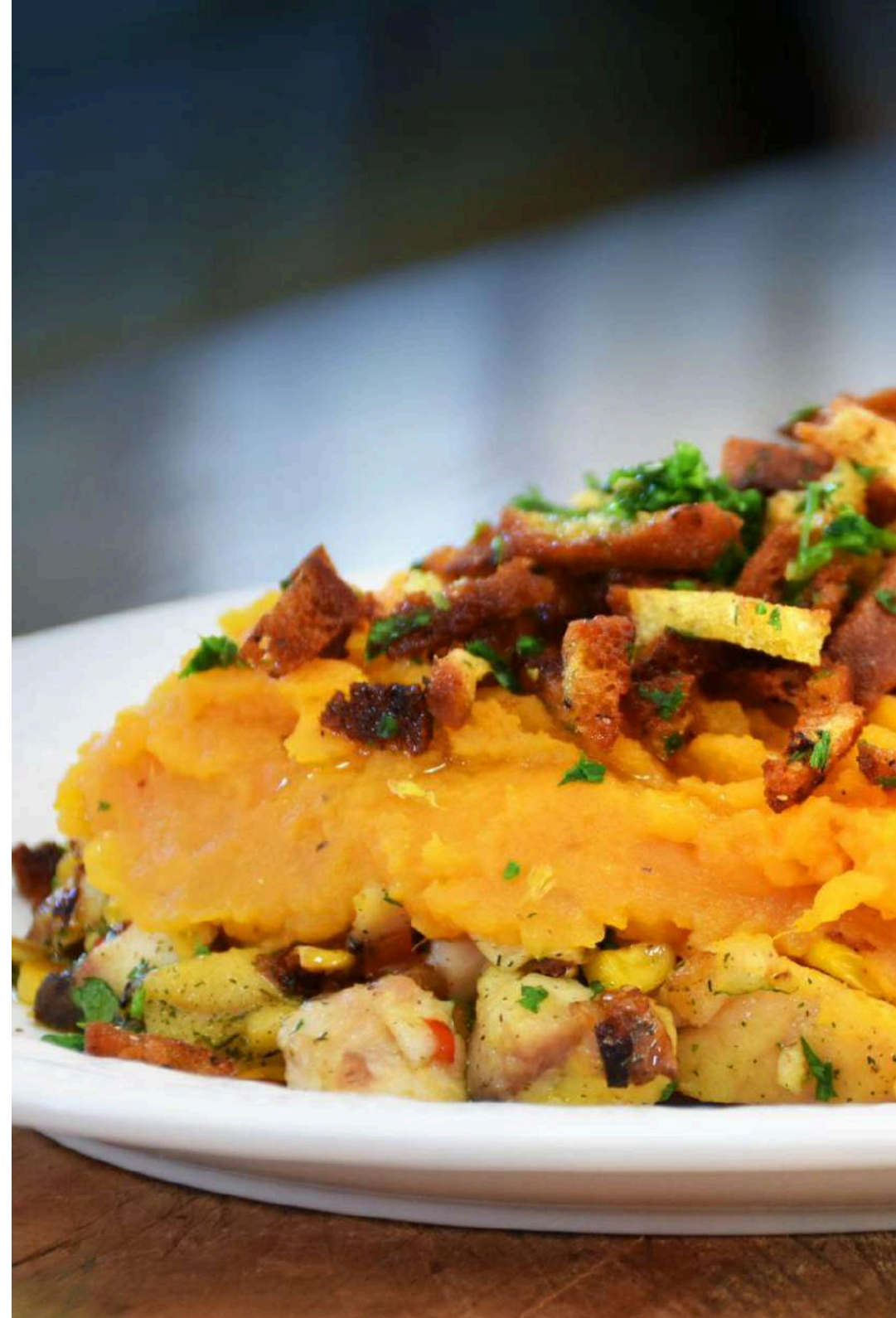
# Pastel de Patí y boniato

## *Ingredientes*

2 kg de filet de **Patí** limpio, sin piel  
1 ajo (6 gajos bien picados)  
1 kg cebolla blanca en brunoise (cortada en cubos pequeños)  
2 ajíes frescos picor medio en brunoise  
2 choclos frescos desgranados (o utilizar 1 lata)  
1 cucharada de cúrcuma en polvo  
1 pieza de jengibre mediano, cortado en brunoise

## **Puré:**

2 kg de boniato  
250 g de manteca  
1 atado de perejil mediano, deshojado y picado  
1 pan flauta del día anterior, roto o picado en cubos pequeños (para tostar)  
Ralladura de 1 limón  
Sal  
Aceite de oliva



## *Procedimiento*

Enjuagar los cortes de pescado con agua limpia.

Salamos los filetes por ambos lados. Dejar reposar aproximadamente 4 horas. Enjuagar con agua fría. Secar y cortar en trozos pequeños. Reservar.

En una sartén o cacerola baja y de buen fondo, bien caliente, saltear los cubos de pescado. Sazonar y reservar.

En la misma sartén, tibia y sin lavar, empezar con aceite, ajo, hasta que chisporrotee, cebolla con sal hasta que esté dulce y bien sofrita. Luego seguir con choclo, ají, jengibre y cúrcuma. Bajar el fuego unos minutos para una cocción pareja y homogénea. Terminar con el Patí reservado. Chequear la sazón.

En una cacerola hervir los boniatos con piel, hasta que estén cocidos. Colar, pelar con ayuda de una cuchara y hacer el puré agregando sal.

Con el horno caliente colocar la mezcla de Patí en una bandeja de 6 u 8 cm de alto, agregar encima el puré. Marcarlo con un tenedor, o a gusto. Agregar unos cubitos de manteca y gratinar en horno unos 10 a 15 min.

Mientras la preparación se gratina, en una sartén, tostar el pan con aceite de oliva, manteca y sal.

A último momento, antes de servir, agregar la ralladura de limón y el perejil picado. Retirar la preparación del horno y agregar por encima el pan tostado (pangritata).

## *Datos útiles*

**Tipo de plato:** Plato principal, Entrada

**Porciones:** 6 personas

**Desarrollo de la receta:** Vanessa Gonzalez (Parador La Huella)

**Especie utilizada:** Patí (pescado de río) – ver ficha en p. 63

### **Notas:**

Siempre se pueden modificar los productos en la cocina, lo importante es elegir con conciencia del mercado lo más fresco y en estación para su mejor concentración de propiedades y sabor!

# Albóndigas de Tararira en Sopa crema de Cabutiá

## *Ingredientes*

1,5 kg de **Tararira** picada o pulpa de tararira  
2 lt caldo de pescado  
1 kg de cebolla morada, una mitad cortada en cubos pequeños y otra mitad en tiras finas  
1 atado pequeño de cebolla de verdeo o ciboulette picado  
1 cda al ras de comino molido  
1 cda al ras de coriandro molido  
1 ajo picado  
1 zapallo cabutiá, una mitad pelada y cortada en cubos  
2 huevos  
Sésamo tostado (cantidad necesaria)  
Avena arrollada (cantidad necesaria)  
Premezcla de tres harinas (sin gluten)  
Menta fresca (cantidad necesaria)



## *Procedimiento*

En un bowl mezclar la carne picada o pulpa de Tararira con la mitad de la cebolla morada, comino, cebolla de verdeo, sal y pimienta a gusto.

Unir bien para que se homogenice la mezcla.

Armar las albóndigas de aproximadamente 50 gramos, y empanar pasándolas por premezcla de tres harinas, huevo y la avena mezclada con semillas de sésamo.

Reservar.

En una olla fría, de fondo grueso, empezar la sopa con aceite y ajo, agregar la cebolla y cubos de cabutiá. Sofreír todo unos minutos.

Sazonar con sal, pimienta y coriandro.

Incorporar el caldo hasta cubrir. Dejar cocinar.

Apagar y dejar bajar la temperatura.

Licuar y pasar por un colador grueso (si gusta una textura más suave). Rectificar sabores, y unir todo. Mantener caliente.

Calentar un sartén, agregar aceite y dorar las albóndigas.

Terminar de cocinar en horno caliente.

Servir emplatando la sopa con las albóndigas, y agregar por encima sésamo tostado y menta fresca.

## *Datos útiles*

**Tipo de plato:** Brunch, Entrada

**Porciones:** 6 personas

**Desarrollo de la receta:** Vanessa Gonzalez (Parador La Huella)

**Especie utilizada:** **Tararira** (pescado de río) – ver ficha en p. 57  
La pulpa de tararira puede conseguirse congelada con COOPESCONAND.

### **Notas:**

Esta receta se puede usar como entrada o plato principal.

Se puede transformar la sopa en un puré de cabutiá bajando la cantidad de caldo.

Las albóndigas también se pueden hacer fritas.

Para asegurarse de que está preparación no contenga gluten, elegir la premezcla o avena adecuada.

# Cazuela de Boga

## *Ingredientes*

1 kg de filete de **Boga** con piel

### **Para el para el fumet o caldo:**

Cabeza y espinazos de la boga

1 cebolla cortada en cuadrados medianos

1 puerro cortado en cuadrados medianos

1 zanahoria cortadas en cuadrados medianos

3 ramas de apio cortadas en cuadrados medianos

Laurel y tomillo

### **Base de cazuela:**

1 ajo pelado y fileteado

1 cda ají seco

1 trozo de jengibre pequeño, pelado y picado

4 cebollas blancas, picadas en cubos pequeños

4 puerros picados en rodajas gruesas

4 tomates grandes maduros, pelados y cortados en cubos (de no haber maduros optar por puré de tomate)

4 zanahorias medianas, cortadas en rodajas

4 papas medianas a pequeñas cortadas en rodajas



200 g garbanzos o porotos blancos previamente remojados  
1/4 repollo blanco, cortado fino  
2 atados de kale, cortado fino  
Coriandro, pimentón y comino a gusto  
1 limón  
Sal, pimienta, aceite de oliva

### *Procedimiento*

Cortar los filetes de boga en postas y hacerles cortes cuadriculados en la piel.  
Salar y reservar en frío.  
Lavar los espinazos y chequear que la cabeza no tenga agallas.  
Colocar en una olla profunda, tapar de agua.  
Llevar a fuego medio hasta que hierva y aparezca la espuma.  
Bajar el fuego y agregar los vegetales (cebolla, puerro, zanahoria, apio) cortados en cubos medianos.  
Hervir a fuego suave durante 30 minutos retirando la espuma constantemente.  
Apagar. Colar para reservar el caldo.  
Entibiar una cacerola, agregar aceite, ajo y cocinar unos instantes.  
Incorporar la cebolla, sal y sofreír hasta que esté color marrón claro.  
Agregar ají, jengibre, coriandro, pimentón, comino y tomate hasta que esté todo homogéneo y pastoso.  
Incorporar el caldo hirviendo y cocinar todo junto 5 minutos más.  
Agregar el caldo, zanahorias y puerro, hasta que estén cocidos pero aún se sientan crocantes en la boca.  
Hornear las papas con aceite y sal fina en una chapa hasta que estén crocantes.

Calentar un sartén, agregar aceite y dorar bien la Boga del lado de la piel, luego dar vuelta y terminar la cocción.

**Emplatado:**

Colocar en el siguiente orden: estofado, papas, pescado, y arriba el repollo y kale con aceite de oliva, sal y limón.

### *Datos útiles*

**Tipo de plato:** Plato principal

**Porciones:** 6 personas

**Desarrollo de la receta:** Vanessa Gonzalez (Parador La Huella)

**Especie utilizada:** Boga (pescado de río) – ver ficha en p. 65

Se puede conseguir contactando con la Cooperativa de Pescadores Artesanales (COPEAR) – Salto.

**Notas:**

Pedir al pescador o persona que limpia el pescado la cabeza y espinazo para la preparación del caldo.

# Vieja del agua curada

## *Ingredientes*

1 kg de filet de **Vieja del agua** con piel

### **Para el curado:**

200 g sal gruesa

130 g azúcar

Ralladura de 2 naranjas

Ralladura de 2 limones

Hojas de hinojo picadas

2 paltas medianas

Ralladura de 1 naranja, o tiras finas de la cáscara  
(pelado al vivo) para la presentación

1 atado pequeño de hojas de hinojo, o cebolla de verdeo  
cortado finamente

1 zucchini en rodajas muy finas (usar pelador)

60 g maní tostado y picado

Sal, pimienta, y aceite de oliva



## *Procedimiento*

### **Curado de la pesca:**

Cortar el pescado de aproximadamente 1 cm de grosor en su parte mayor, dejando la piel. Por otro lado mezclar sal, azúcar, ralladura de cítricos y hojas de hinojo picado.

Colocar en una bandeja no muy baja la mitad de la mezcla, sobre ella el pescado con la piel hacia arriba y cubrir bien con la otra mitad de la mezcla. Refrigerar entre diez y doce horas (para el grosor utilizado en esta versión). Considerar que se deberá aumentar las horas dependiendo del grosor.

Estará listo cuando al tacto se siente firme, con una capa compacta, y más suave en el centro.

Lavar, secar y conservar en heladera.

Servir, sin la piel y cortado en finas láminas lineales, o simil abanico, acompañado de la ensalada fresca de palta, zucchini, cebolla de verdeo, ralladura o tiras finas de naranja, maní, sal, pimienta y aceite de oliva.

## *Datos útiles*

**Tipo de plato:** Entrada

**Porciones:** 6 personas

**Desarrollo de la receta:** Vanessa Gonzalez (Parador La Huella)

**Especie utilizada:** **Vieja del agua** (pescado de río) – ver ficha en p. 67

Se puede conseguir contactando con COOPESCONAND.

**Notas:**

Se le puede acompañar un mix de una naranja, un limón y algo de hojas verdes picadas para colocar sobre los filetes una vez lavados y secos sin piel para que al cortarlos tengan más sabor a cítricos.

Mantener en heladera o congelado.

En heladera duran seis días, y congelado tres meses.

Saberes compartidos:

## DERRIBANDO MITOS

Ismael contó cómo existe una idea errónea de que los peces más grandes tienen más espinas que los chicos, cuando al igual que sucede en las personas, el esqueleto es el mismo, solo cambia el tamaño durante el curso de vida.

Luego nos compartía como a veces los nombres de las especies generan mala reputación, como en la vieja del agua o el bagre negro, aunque son especies con carnes de alta calidad y carne firme, perfecta para múltiples preparaciones.

Hablar de estos temas, acercar esta información, es clave para derribar mitos y ayudar a los consumidores a mejorar su vínculo y uso del pescado.

## PROBANDO SABORES, IMPULSANDO CAMBIOS

Andrea comentó sobre cómo en Salto, un pequeño parador comenzó a usar pescando en sus viandas una vez a la semana, y así lograron inculcar un gusto e interés por la pesca local en una población que antes no comía pescado.

## 2.2 Otras recetas para inspirarte: recetas compartidas por miembros



# Albóndigas de Congrio en salsa de cúrcuma con puré de coliflor

Compartida por Vanessa González (Parador La Huella, José Ignacio)

## *Ingredientes*

### **Para las albóndigas:**

600 g pulpa picada de congrio (puede ser otro pescado)  
1 limón ralladura  
1 cda coriandro  
1 cda ají seco  
Sal  
3 cda de aceite de oliva

### **Para el puré de coliflor:**

2 unid. de coliflor grandes  
Leche (cantidad necesaria)  
Sal fina

### **Para la salsa:**

40 g manteca  
1 cda cúrcuma en polvo  
6 dientes de ajo laminado

Hojas de coliflor cortadas en cuadrados grandes  
2 cebollas moradas cortadas en gajos grandes  
Ají seco (cantidad necesaria)  
600-800 ml de caldo de pescado caliente  
2 cebollas de verdeo picadas finamente

### **Frescos para el emplatado:**

Menta  
Rabanito fileteado o cortado en gajos  
Aceite de oliva

## *Procedimiento*

### **Albóndigas:**

Mezclar la pulpa picada con los condimentos, luego tomar de a partes

con las manos y golpear la mezcla contra la mesa para liberar su colágeno. Armar las albóndigas de 40 g aproximadamente y enfriar en heladera. Hornearlas a 180 grados por 10 min. Reservar.

### **Puré de coliflor:**

Separar y reservar algunos arbolitos crudos.  
Colocar en una cacerola apoyado en las flores, cubrir hasta la mitad con la misma cantidad de leche y agua.  
Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento boca arriba, en mitad leche, mitad agua, al punto deseado.  
Colar reservando el líquido.  
Procesar o licuar hasta que quede homogéneo.  
Agregar si es necesario un poco del líquido de su cocción.  
Condimentar con sal fina y aceite de oliva.  
Reservar en caliente.

### **Salsa:**

Hacer la manteca pomada, mezclar la cúrcuma en polvo y enfriar.  
Calentar una cacerola baja y grande, agregar aceite y la manteca de cúrcuma, ajo, cebolla, el coliflor en arbolitos reservados y cocinar un instante.  
Agregar sal, caldo de a cucharones moviendo para formar la emulsión, seguir con las albóndigas y las hojas.  
Cocinar a fuego bajo tres minutos agregando caldo si es necesario.  
Terminar con cebolla de verdeo y unir las preparaciones.

### **EMPLATADO**

Plato hondo o similar.  
Servir el puré primero en el plato, dejando un hueco, agregar las albóndigas con sus vegetales y la salsa.  
Terminar con hojas de menta fresca y los rabanitos.

### **Notas**

Esta receta se hizo con ingredientes de temporada y locales. Siempre es bueno

elegir comer de estación, y si es necesario modificar las recetas para nuestro beneficio. Los vegetales en su

temporada están en su momento óptimo en sabor, aroma, color y claramente en sus propiedades.

---

## Croquetas de congrio rellenas de queso

**Compartida por Esther García y Omar Bentancur (Pescadería DAN ROM DAI, Piriápolis)**

### *Ingredientes*

Carne picada de congrio  
Sal, Pimienta  
Pimentón, Ajo y Perejil  
Pan rallado  
Semillas de lino  
Avena  
Chía  
Huevo  
Queso (el que guste)  
Aceite de freír

### *Procedimiento*

Condimentar la carne picada de congrio.  
Preparar el pan rallado con semillas de lino, avena y chía.  
Hacer una bolita con la carne picada, achatarla y colocar un cuadrado de queso. Formar la bolita, pasarla por huevo batido y el pan rallado.  
Enfriar en heladera.  
Se pueden freír o hacer al horno.

---

## Boga a la pizza

Compartida por Ismael Sequeira (COPEAR, Salto)

Porciones: 5 a 6 porciones (según tamaño de la boga)

### *Ingredientes*

1 boga entera, abierta y despinada por el lomo

1-2 limones

Para la salsa pizzera:

1 cebolla

1/2 morrón

3 dientes de ajo

Pulpa de tomate

Orégano

Aceite, sal y pimienta.

Opcionales: encima de la base de pizza se pueden agregar condimentos y sabores a gusto, por ejemplo queso

muzzarella, otras hierbas frescas, cebolla de verdeo, aceitunas.

### *Procedimiento*

Abrir el pescado longitudinalmente y retirar el espinazo entero.

Este corte debe hacerse a lo largo del lomo para poder abrir la pieza lo más ancho y plano posible.

Colocar con la piel sobre la asadera.

Rociar con jugo de limón.

### **Para la salsa pizzera:**

Calentar una cacerola y sofreír la cebolla, el ajo y el morrón.

Agregar la pulpa de tomate (fresco o en conserva) y cocinar a fuego medio.

Condimentar con sal, pimienta y orégano.

Calentar el horno a 200°C y cocinar la boga hasta que la carne quede blanca.

Agregar la salsa pizzera y llevar al horno nuevamente unos pocos minutos más para terminar la cocción-

---

## Sopa de almejas

Compartida por Nancy Schuch (Almejas Palmares, La Coronilla)

### *Ingredientes*

1 kg de almejas  
1 puerro  
1 cebolla  
1/2 zanahoria  
2 dientes de ajo  
1 papa  
1 rama de apio  
Un vaso de vino blanco seco  
1 taza de crema de leche  
3 cdas manteca  
Sal y pimienta  
Ciboulette picado

### *Procedimiento*

Colocar en una cacerola a fuego medio 3 cucharadas de manteca y sofreír el puerro, cebolla, zanahoria, ajo, papa y rama de apio, todo cortado en trozos grandes.  
Por otro lado, cocinar en otra cacerola 1 kg de almejas en su agua con un vaso de vino blanco seco.  
Sacar las almejas y retirar la pulpa.  
Reservar.

Pasar el líquido por un colador con un trapo de cocina limpio para retirar arena que pueda haber quedado. Agregar los vegetales al líquido y cocinar hasta que estén bien cocidos y licuar.

Agregar una taza de crema de leche, llevar a punto de hervor y salpimentar a gusto.  
Incorporar la pulpa de las almejas.  
Servir caliente con un poco de ciboulette cortada fina.

---

## Pasta con almejas

Compartida por Nancy Schuch (Almejas Palmares, La Coronilla)

Receta para 4 personas

### *Ingredientes*

1 kg de almejas  
2 dientes de ajo  
1 pimienta de cayena  
1 cebolla  
1/2 lt de tomate cubeteado  
1/2 copa de vino blanco  
Sal y pimienta  
400 gr de pasta fresca (vigilia o tagliolini).  
Aceite de oliva

Albahaca fresca  
Sal fina

### *Procedimiento*

Calentar una cacerola a fuego medio, agregar el aceite de oliva y saltear el ajo fileteado, pimienta, y la cebolla cortada en cubitos.  
Agregar 1 kg de almejas, vino blanco y el tomate cubeteado y tapar la cacerola.

Cocinar tapado hasta que las almejas se abran y condimentar.

Agregar la pasta fresca precocida.

Mezclar con cuidado.

Rectificar sabores y agregar albahaca cortada a mano al momento de servir.

Terminar con aceite de oliva extra virgen.

\* Las almejas se pueden conseguir contactando a *"Almejas Palmares"*





# Especies y temporadas

## 3.1 Estacionalidad y regiones

Así como sucede con los alimentos de la tierra, los alimentos del agua se encuentran en mayor disponibilidad y estado óptimo para su consumo de forma variable según las estaciones del año y según las regiones del país.

Alimentarse con productos locales y de estación asegura su frescura, mayor carga nutricional, calidad y precio.

Los productos de la pesca artesanal varían según la zona y temporada. Recomendamos conocer el tipo de productos que se pescan en tu zona –explorando y probando la diversidad de especies que existen en diferentes flujos a lo largo del año. Es importante tomar las recetas aquí plasmadas con flexibilidad y **¡te motivamos a que uses tu creatividad para probar adaptar las recetas con otras especies!**

El mapa de la derecha muestra los puntos del país en donde se desarrolla la pesca artesanal.



Saberes compartidos:

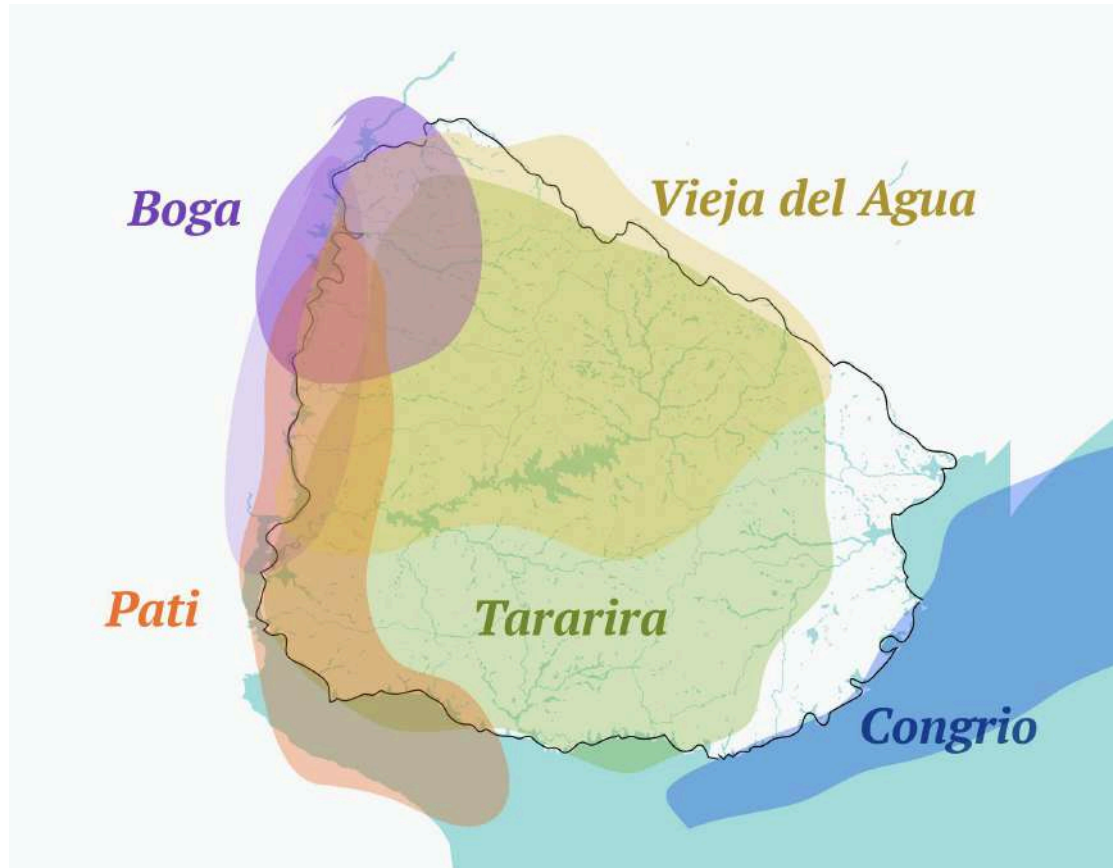
## **ABUNDANCIA QUE NO SE APROVECHA**

Pablo nos compartió que especies como la lacha, el congrio o el chucho, se suelen descartar. En vez de utilizar para consumo humano o en la gastronomía, se terminan usando, por ejemplo, para carnada.

## **VERSATILIDAD EN LA COCINA Y RIQUEZA NUTRICIONAL**

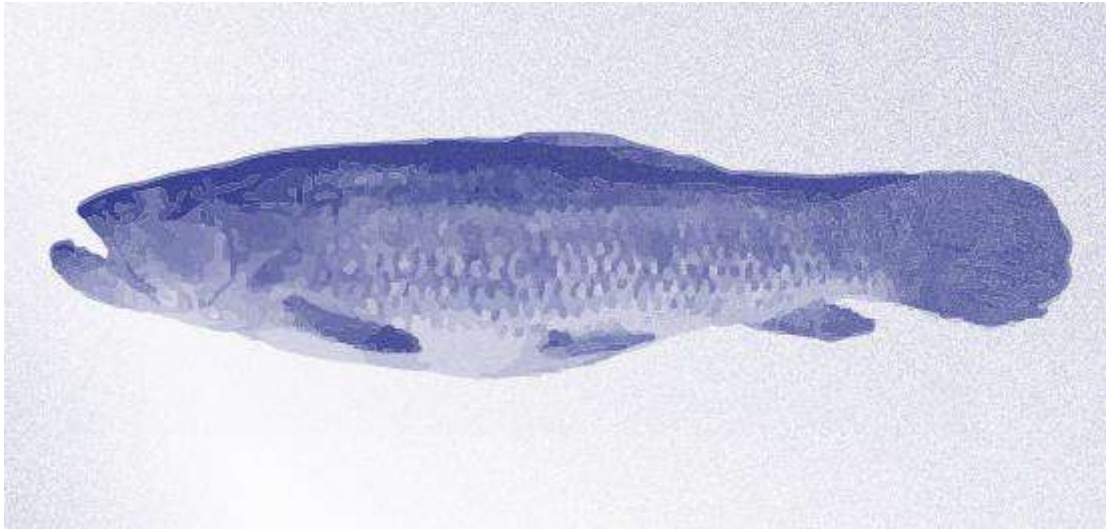
Omar nos contó que la picada de pesca local (como el caso del congrio), no solo tiene aportes nutricionales debido a la inclusión de las espinas (calcio, colágeno, etc.) sino que también es muy versátil y práctico para incluir en muchas preparaciones: croquetas, albóndigas, tuco. ¡Tu imaginación es el límite!

## 3.2 Especies utilizadas en este compendio



# Tararira (*Hoplias* spp.)

\* Pez de agua dulce; disponible todo el año con variaciones entre meses



*Imagen adaptada de Teixeira de Mello et al. 2011*

## **Biología**

La tararira (*Hoplias* spp.) es un pez carnívoro que habita arroyos, ríos, lagunas, lagos y embalses de América Central y del Sur, desde Costa Rica hasta Argentina. En Uruguay existen al menos tres especies (*H. malabaricus*, *H. lacerdae* y *H. australis*). Son especies de tamaño grande, pudiendo alcanzar 90 cm de largo y 12 kilos de peso, en el caso de las tarariras de río, también llamadas "tornasol". Los adultos se alimentan de otros peces y anfibios, mientras que los juveniles se alimentan de larvas de crustáceos e insectos, crustáceos y otros invertebrados (Teixeira de Mello et al. 2011).

## **Pesquerías**

Representa la especie más frecuentemente capturada para consumo humano en lagos, ríos y reservorios de Argentina, Colombia y Uruguay, siendo especialmente apreciada en la pesca recreacional (Teixeira de Mello et al. 2006). En Uruguay, particularmente en el Río Negro, el recurso es capturado para fines comerciales con redes de enmalle por la flota artesanal que opera desde Andresito (Flores) a San Gregorio del Polanco (Tacuarembó). Los pescadores usan redes de nylon de 60-70 m con una luz de malla que varía entre 5.5 a 7.5 cm entre nudos adyacentes (Crossa et al. 2015).

## **Información nutricional**

La Cooperativa Pesquera de Consumo Andresito (COOPESCONAND) analizó la información nutricional de la pulpa de tararira al natural obteniendo los siguientes resultados por cada 100 g: proteína (20 g), grasas (0.4 g), carbohidratos (<0.5 g), y un valor calórico de 84 kcal.

Por otra parte, Hicks et al. (2019) modelaron para esta especie el porcentaje proteico (18.2 %) y la concentración de micronutrientes esenciales tales como el Calcio (61.6 mg/100g), Hierro (1.1 mg/100g), Omega 3 (0.324 g/100g), Selenio (90.5 µg/100g), Vitamina A (65.9 µg/100g), y Zinc ( 1.1 mg/100g de peso húmedo).

## **Potencial gastronómico**

El consumo doméstico de esta especie en Uruguay ha sido históricamente bajo en gran parte debido al rechazo del consumidor por la cantidad de espinas y en parte por la falta de una cadena de suministro que abastezca regiones más allá de donde este recurso es capturado. COOPESCONAND ha innovado en el procesamiento y

distribución de esta especie gracias al uso de una máquina deshuesadora de pescado la cual da como resultado una pasta o pulpa de tararira. Dicho producto es de gran aceptación entre el público, particularmente los niños. Actualmente la pulpa de tararira congelado es distribuida en Río Negro, Flores y Durazno.



## Congrio (*Conger orbignianus*)

\* Pez de aguas estuarinas y oceánicas; disponible todo el año; alto contenido en vitamina A

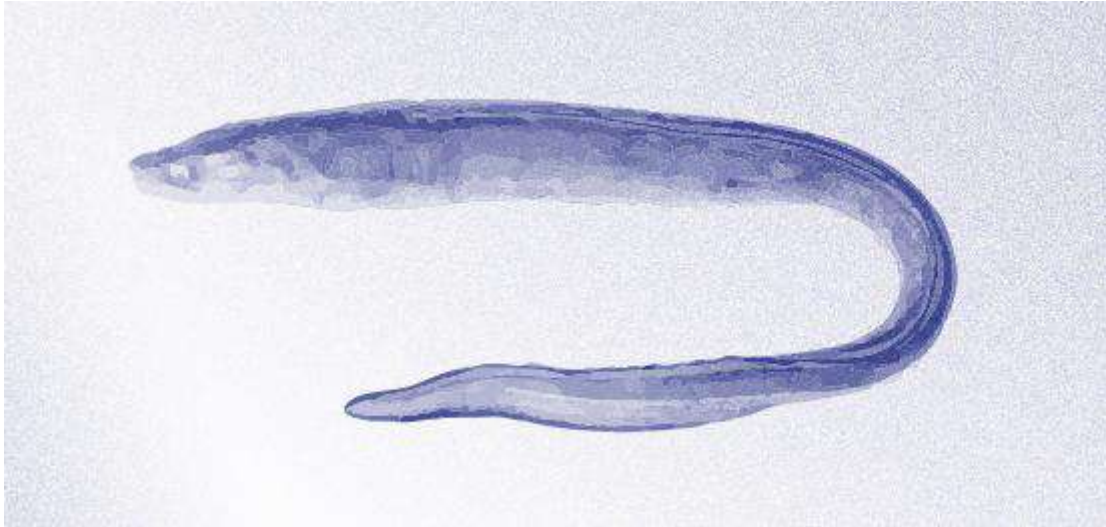


Imagen adaptada de [www.fishbase.se/summary/Conger-orbignianus](http://www.fishbase.se/summary/Conger-orbignianus)

### **Biología**

El congrio (*Conger orbignianus*) es un pez de la familia Congridae de cuerpo alargado, robusto y desprovisto de escamas. En el océano Atlántico Sudoccidental se distribuye en aguas costeras hasta los 40 m de profundidad, desde Río de Janeiro, Brasil (23°S) hasta el límite norte de la Patagonia Argentina (42°S). La talla máxima se sitúa en unos 120 cm, observándose ejemplares aún más grandes capturados en la zona de talud del sur de Brasil. Se alimenta de crustáceos (como el camarón), cefalópodos y peces. La biología reproductiva de la especie está poco estudiada,

habiendo indicios de que la especie tiene una estrategia semélpara: evento reproductivo seguido de la muerte de los individuos maduros (Figuerola et al. 2009).

### **Pesquerías**

En Uruguay, el congrio es capturado en la pesca artesanal a lo largo del todo el año a través de palangre de fondo en la región exterior del estuario del Río de la Plata (desde Montevideo a Punta del Este) y en la costa atlántica (Laporta et al. 2018). La captura de congrio a través del uso de nasas/jaulas también se ha registrado puntualmente en Piriápolis y frecuentemente en Punta del Este, pudiéndose adoptar medidas para evitar la retención de los ejemplares en el interior de las nasas (Jorge Fuster, comunicación personal). Los pescadores artesanales lo suelen descartar a bordo, sin llegar a producirse desembarques en la mayoría de los casos.

Ocasionalmente, los pescadores lo utilizan para consumo propio o bien para carnada en la pesquería artesanal de palangre de fondo (Laporta et al. 2018). En Argentina, el congrio es capturado por las flotas costeras y de altura, con redes de arrastre de fondo, y comercializado fresco en el mercado interno (Ficha Técnica INIDEP). En Brasil, el congrio es capturado por la flota comercial de arrastre de fondo en números relativamente pequeños que son desembarcados para su uso como carnada para palangre gracias a la firmeza de su carne (Manuel Haimovici, comunicación personal).

### **Información nutricional**

Si bien no existe información empírica sobre los valores nutricionales exactos de la especie, Hicks et al. (2019) modelaron para esta especie el porcentaje proteico (18.6%) y la concentración de micronutrientes esenciales tales como el calcio (44.1 mg/100g), hierro (0.851mg/100g), omega 3 (0.3 g/100g), selenio (52.3 µg/100g), vitamina A (7.4 µg/100g), y zinc (0.556 mg/100g de peso húmedo).

La especie congénica *Conger conger* presenta un porcentaje proteico de alto valor biológico (19 g cada 100 g) similar al estimado para el congrio, un contenido calórico bajo (102 Kcal/100 g) y un alto contenido en vitamina A, siendo el pescado que más contiene esta vitamina solo por detrás de las anguilas y las angulas (AESAN BEDCA 2010). La vitamina A ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sanos. La cantidad de vitamina B1 presente en el congrio es elevada en comparación con el resto de pescados. Asimismo, el congrio posee cantidades significativas de vitamina B2 (EROSKI CONSUMER).

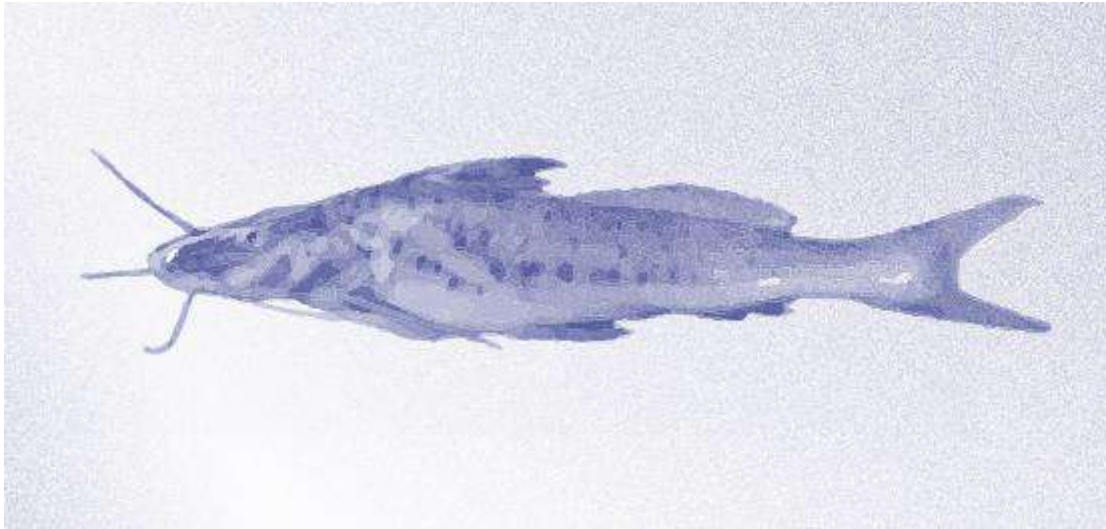
### **Potencial gastronómico**

El congrio es un pescado blanco semigraso (3% grasa aprox.) cuyo potencial gastronómico en Uruguay está limitado dada la actual escasa oferta en el mercado local. Sin embargo, otras especies de congrio protagonizan muchos de los platos de pescado más tradicionales de la gastronomía española y algunos platos tradicionales de la gastronomía griega (EROSKI CONSUMER). El agradable sabor de la carne del congrio y su suave textura permite combinarlo con diferentes alimentos y cocinarlo de formas variadas. Su carne es firme, aromática y gelatinosa y con un intenso sabor a mar. Además, la cabeza del congrio resulta excelente para elaborar caldos y sopas de pescado en las que también se pueden añadir otras especies y diferentes verduras y hortalizas. Para elaborar una receta basada en el congrio y poder obtener un buen resultado, es importante saber que la parte del congrio más próxima a la cabeza es más sabrosa y la que mejor se presta a la cocina porque no tienen espinas intramusculares. La mayor concentración de espinas están en la parte posterior.



## Patí (*Luciopimelodus pati*)

\* Pez de agua dulce; disponible especialmente a inicios del otoño (marzo-abril)



*Imagen adaptada de Teixeira de Mello et al. 2011*

### **Biología**

Distribución: Sudamérica, cuenca del Río de la Plata y Río Blanco. En Uruguay, se encuentra en el Río Uruguay y sección interior del Río de la Plata. Especie de comportamiento migratorio que se encuentra en ríos, principalmente en aguas turbias y profundas con corriente moderada. Es de tamaño grande, pudiendo alcanzar más de 1 m de largo y hasta 20 kg de peso (Teixeira de Mello et al. 2011). Es carnívoro, alimentándose de peces, crustáceos y moluscos.

### **Pesquerías**

Es una de las especies más capturadas en la pesca artesanal en el Río Uruguay. Su pesca se realiza principalmente con redes, espineles y "boya loca" (Teixeira de Mello et al. 2011).

Como otras especies de mayor tamaño y migratorias, posee un interés pesquero comercial (y también deportivo) significativo. Se trata de una especie abundante, de las especies de río más explotadas, sin embargo, su estado de conservación no ha sido evaluado (UICN, 2008).

### **Información nutricional**

La Cooperativa Pesquera de Consumo Andresito (COOPESCONAND) analizó la información nutricional del filet de patí al natural obteniendo los siguientes resultados por cada 100 g: proteína (14.9 g), grasas (5.6 g), carbohidratos (<0.5 g), y un valor calórico de 110 kcal. A su vez, contiene colesterol (58 mg), sodio (15 mg) y fibra alimentaria casi despreciable (<0.1 g).

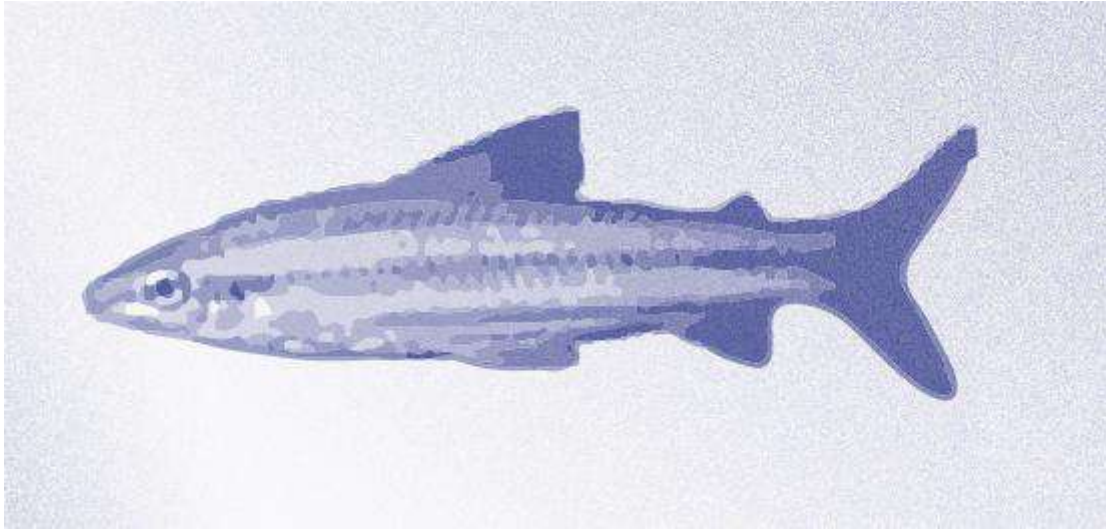
### **Potencial gastronómico**

Su carne es de buen sabor, y contiene elevado contenido graso.



## Boga (*Megaleporinus obtusidens*)

\* Pez de agua dulce; disponible especialmente desde primavera a otoño



*Imagen adaptada de Teixeira de Mello et al. 2011*

### **Biología**

La boga (*Megaleporinus obtusidens*) se distribuye en las cuencas de los ríos Paraná, Paraguay y Uruguay, en Sudamérica. En Uruguay se la encuentra en el Río Uruguay y afluentes, Río Negro y Río Santa Lucía.. La boga es una especie de tamaño grande, que puede superar 70 cm de largo y 5 a 9 kg de peso (Teixeira de Mello et al. 2011). La boga es omnívora y suele alimentarse de invertebrados y peces pequeños, así como materia vegetal del fondo de los ríos (ej. granos, semillas como trigo y maíz o vegetales). Sus hábitos son migratorios, especialmente para la reproducción y

alimentación. También se encuentra en estanques y lagos, y se ha logrado la reproducción inducida y la cría de larvas y juveniles exitosamente.

### **Pesquerías**

Especie muy común y de gran importancia para la pesca artesanal de agua dulce (Teixeira de Mello et al. 2011). Para pescarla se utiliza el aparejo, el boguero, y cercos con redes agalleras.

### **Potencial gastronómico**

Su carne es muy sabrosa y apetecible.

### **Información nutricional**

Si bien no existe información empírica sobre los valores nutricionales exactos de la especie en Uruguay, Hicks et al. (2019) modelaron para esta especie el porcentaje proteico (18.6%) y la concentración de micronutrientes esenciales tales como el Calcio = 43.2 mg/100g; Hierro = 0.983 mg/100g; Omega 3 = 0.277 g/100g; Selenio = 21.6 µg/100g; Vitamina A = 28 µg/100g; Zinc = 1.24 mg/100g (peso húmedo)



## Vieja del Agua (*Hypostomus commersoni*)

\* Pez de agua dulce; disponible especialmente en verano



Imagen adaptada de Teixeira de Mello et al. 2011

### Biología

La vieja del agua (Loricariidae) son un grupo de peces que habita ríos en América del Sur, especialmente en la zona baja de los Ríos Paraná y Uruguay, desde Argentina hasta Brasil. En Uruguay, se encuentran especialmente en las cuencas del Río Uruguay y Río Negro y existen al menos cuatro especies (*Rhinelepis strigosa*, *Hypostomus commersoni*, *Loricariichthys melanocheilus*, *Loricarichthys anus*). Son especies de tamaño mediano, pudiendo alcanzar entre 16 y 43 cm de largo; sus características y largo varían dependiendo del río en donde se ubiquen y de la

especie en particular. Son peces de fondo muy bien adaptados a estas condiciones (ej. ambientes con muy poco oxígeno). Los adultos se alimentan de residuos orgánicos, pero también de invertebrados y bivalvos (Teixeira de Mello et al. 2011).

### **Pesquerías**

La carne de los adultos de la especie *Hypostomus commersoni* es comercializada localmente, utilizando redes. En el caso de la especie *Rhinelepis strigosa*, a pesar de ser una especie de gran tamaño, es difícil capturarla con el tamaño de redes usado típicamente por pescadores artesanales; suele requerir redes de mayor apertura y cuidado en su manipulación ya que están llenas de pequeñas espinas en sus placas (Teixeira de Mello et al. 2011).

En cuanto al estado de conservación, se la identifica como especie prioritaria dado su valor ecológico, cultural, económico y medicinal (Ministerio de Ambiente, s. f.).

### **Potencial gastronómico**

Se estima que su carne es de excelente calidad. En Brasil, *Rhinelepis strigosa* se ha comenzado a usar en acuicultura debido al buen sabor de su carne (Teixeira de Mello et al., 2011).

### **Información nutricional**

La Cooperativa Pesquera de Consumo Andresito (COOPESCONAND) analizó la información nutricional del filet de vieja del agua al natural obteniendo los siguientes resultados por cada 100 g: proteína (18 g), grasas (4.12 g), carbohidratos (0 g), y un valor calórico de 111 kcal. A su vez, contiene colesterol (48 mg), sodio (52 mg), potasio (289 mg) y fibra alimentaria despreciable (0 g).



Saberes compartidos:

## ENTRE CUSTODIA E INNOVACIÓN

Claudio compartió la convicción de que es responsabilidad de todos/as, mantener las especies y no sobreexplotar sólo algunas. Desde esta mirada, es importante inculcarle al público que se anime a probar cosas nuevas, que se puede innovar con las especies y los productos asociados a la pesca artesanal. Así, puede cambiar la pesca y de la mano, la alimentación.

## Bibliografía consultada:

AESAN/BEDCA Base de Datos Española de Composición de Alimentos v1.0 (2010). Disponible en: <https://www.bedca.net/bdpub/> (accedido el 28/08/2023).

Avdalov, N., & Pereira, G. (2015). La pesca, el pescado y la alimentación (p. 52). MGAP-DINARA – INFOPECA. <http://www.oceandocs.org/handle/1834/2791>

Avdalov Nathan, N. (2014). Beneficios del consumo de pescado. DINARA; INFOPECA.

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. (2018). *A LA PESCA DE UN CORAZÓN FUERTE: Recomendaciones y recetas para llevar más pescado a la mesa de los uruguayos* (p. 64). Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. <https://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/11/interiores-final-en-baja.pdf>

Cooperativa Pesquera de Consumo Andresito (COOPESCONAND). Análisis de información nutricional en pula de pescado al natural – Patí (*Luciopimelodus pati*).

Cooperativa Pesquera de Consumo Andresito (COOPESCONAND). Análisis de información nutricional en pula de pescado al natural – Tararira (*Hoplías malabaricus*).

Cooperativa Pesquera de Consumo Andresito (COOPESCONAND). Análisis de información nutricional en pula de pescado al natural – Vieja de Agua (*Loricariidae*).

Crossa, M., Horta, S., Nuñez, D., & Fischer, J. (2015). Piloting of an ecosystem approach to fisheries management in a freshwater reservoir, Uruguay. En *Fishers' knowledge and the ecosystem approach to fisheries: Applications, experiences and lessons in Latin America* (p. 278). FAO.

Dirección Nacional de Recursos Acuáticos. (2019). Boletín Estadístico Pesquero 2018. Montevideo, MGAP-DINARA, 52 p.

EROSKI CONSUMER. Guía Práctica sobre Pescados. Disponible en: <https://pescadosymariscos.consumer.es/> (accedido el 20/08/2023).

FAO. (2013). CONSULTA MIXTA DE EXPERTOS FAO/OMS SOBRE LOS RIESGOS Y LOS BENEFICIOS DEL CONSUMO DE PESCADO (978; Informe de Pesca y Acuicultura). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). <https://www.fao.org/4/ba0136s/ba0136s.pdf>

Ficha Técnica INIDEP. Disponible en: <https://www.inidep.edu.ar/especies/27-congrio.html> (accedido el 20/08/2023).

Figuroa, D. E., Macchi, G., & Haimovici, M. (2010). News about the reproductive ecology of the southern conger eel *Conger orbignianus*. *Journal of the Marine Biological Association of the United Kingdom*, 90(3), 461–465.

FISHBASE: Anon *Luciopimelodus pati*, Pati – FishBase Online:  
<https://www.fishbase.org/au/v4/summary/12117>

FISHBASE. (n.d.). *Megaleporinus obtusidens*—FishBase. Retrieved 29 August 2024, from <https://www.fishbase.org/au/v4/summary/23445>

Gianelli, I., Trimble, M., Rosa, S., Beretta, N. A., Dias, A. C. & Villasante, S. 2022. Entretejiendo el futuro: semillas de cambio en la pesca artesanal de Uruguay. Tekoporá. *Revista Latinoamericana de Humanidades Ambientales y Estudios Territoriales* 4(1): 121–149.  
<https://doi.org/10.36225/tekopora.v4i1.150>

Hicks, C. C., Cohen, P. J., Graham, N. A., Nash, K. L., Allison, E. H., D’Lima, C., ... & MacNeil, M. A. (2019). Harnessing global fisheries to tackle micronutrient deficiencies. *Nature*, 574 (7776), 95–98.

Laporta, M., Scarabino, F., Fabiano, G., Silveira, S., Pereyra, I., Santana, O., & Marítimo, F. (2018). Peces e invertebrados capturados en las pesquerías artesanales oceánicas de enmalle y palangre de fondo de Uruguay. *Frente Marítimo*, 25, 325–248.

Lercari, D., Martínez, G., Del Bó, M., & Mazzucchelli, I. (2023). Seafood in Uruguay: Knowledge, attitudes and practices of professional chefs in a country with its back to the sea. *Food Research*.  
[https://doi.org/10.26656/fr.2017.7\(6\).591](https://doi.org/10.26656/fr.2017.7(6).591)

Ministerio de Ambiente. (s. f.). Ficha de Especie: *Hypostomus commersoni*. Proyecto Fortalecimiento del Proceso de Implementación del Sistema Nacional de Áreas Protegidas de Uruguay (Proyecto SNAP). Recuperado 29 de agosto de 2024, de  
[https://www.ambiente.gub.uy/especies/especie/H\\_commerso/](https://www.ambiente.gub.uy/especies/especie/H_commerso/)

Sverlij, S. B., Delfino Schenke, L., López, H. L., & Espinach Ros, A. (1998). Peces del Río Uruguay. CARU (Comisión Administradora del Río Uruguay).  
[https://www.caru.org.uy/web/pdfs\\_publicaciones/Peces-del-Rio-Uruguay.pdf](https://www.caru.org.uy/web/pdfs_publicaciones/Peces-del-Rio-Uruguay.pdf)

Teixeira de Mello, F; González-Bergonzoni, I. & Loureiro, M. (2011). Peces de agua dulce del Uruguay. PPR-MGAP. 188 pp

Teixeira-de Mello, F., Gonzalez-Bergonzoni, I., Viana, F. and Saizar, C. (2011b), Length-weight relationships of 26 fish species from the middle section of the Negro River (Tacuarembó-Durazno, Uruguay). *Journal of Applied Ichthyology*, 27: 1413-1415. <https://doi.org/10.1111/j.1439-0426.2011.01810.x>

UICN 2008. 2008. (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza) Red List of Threatened Species. ([www.uicnredlist.org](http://www.uicnredlist.org)).

## **Anexo I: Recursos e información útil**

**Beneficios nutricionales y para la salud, información sobre las variedades de peces en Uruguay y recetas:**

["Recomendaciones y recetas para llevar más pescado a la mesa de los uruguayos"](#)

Publicación digital de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.

**Recetas con pescado de río:**

["Recetario de pescado de río para servicios de alimentación apoyados por INDA"](#) -

Espacio Interdisciplinario (Udelar), Instituto Nacional de Alimentación (MIDES)

**Buenas prácticas en la pesca artesanal:**

Ver el manual ["Pacto Oceánico del Este: manual de requisitos para el uso de la marca,](#)

[buenas prácticas en la cadena de la pesca artesanal"](#) - Desarrollado por la

Corporación Gastronómica de Punta del Este, DINARA, Grupo Pescar de Punta del

Este; Intendencia de Maldonado; LATU y MIEM

**"Mar: Especies, recetas, métodos de pesca y pescadores del océano uruguayo"**

Libro de María Elena Marfetán (2023, Grijalbo)

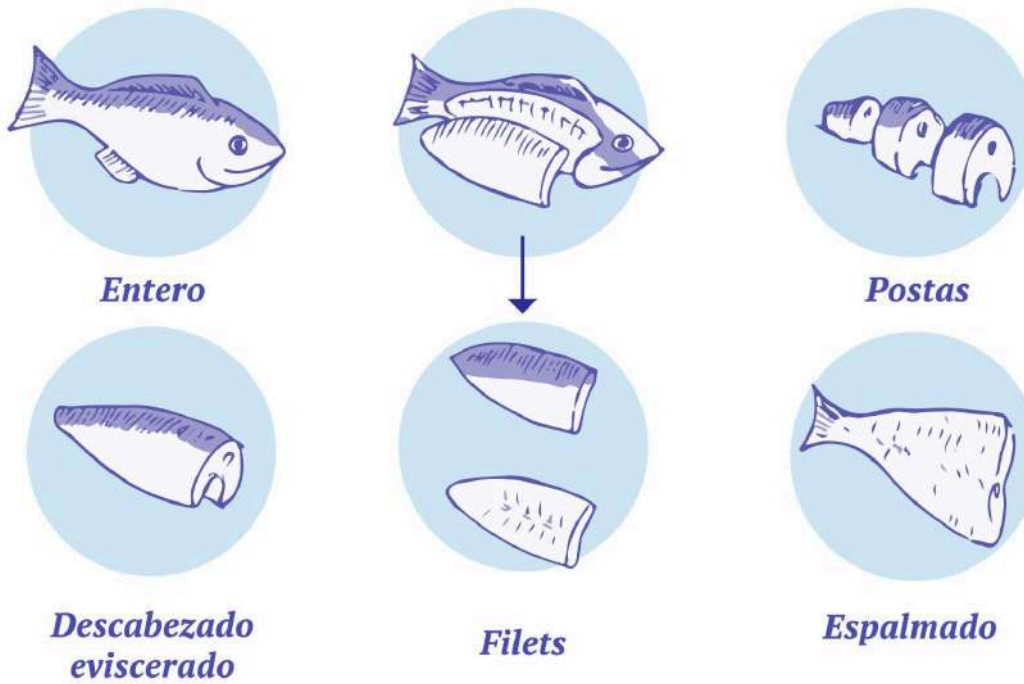
**"Saber cocinar: Manual teórico y práctico - cocina, pastelería y panadería"**

Libro manual por Mario del Bó Fiorelli e Isabel Mazzucchelli (2019, Aguaclara

Editorial)

## **Cortes de pescado :**

Gráfico adaptado de Avdalov, N., & Pereira, G. (2015). La pesca, el pescado y la alimentación (p. 52).  
MGAP-DINARA – INFOPECA.



## **Anexo II: Iniciativas participantes**

## Información y datos de contacto de las iniciativas que actualmente forman parte de Pescando Transformaciones:

Iniciativa	Descripción	Enlaces
<b>Almejas Palmares</b>	Empresa familiar en Palmares de La Coronilla que cosecha, procesa, distribuye y vende almeja amarilla a restaurantes de múltiples localidades.	<a href="http://www.instagram.com/almejaspalmares">www.instagram.com/almejaspalmares</a>
<b>Armonía</b>	Empresa que utiliza artes de pesca amigables con el medio ambiente y maximiza la eficiencia de los procesos y la calidad de los productos del mar. La iniciativa abastece de pescado local y fresco a restaurantes de Punta del Este.	<a href="http://www.instagram.com/pescaartesanalarmonia">www.instagram.com/pescaartesanalarmonia</a>
<b>COOPESCONAND (Cooperativa Pesquera de Consumo Andresito)</b>	Cooperativa de pescadores que, a través de la tecnologización de los procesos poscaptura y el fortalecimiento organizacional, promueve el consumo de pescado de agua dulce y pone en valor la pesca continental de pequeña escala en Uruguay. Uno de sus productos principales es la pulpa de tararira.	<a href="http://www.instagram.com/coopesconand">www.instagram.com/coopesconand</a>
<b>COPEAR (Cooperativa de Pescadores Artesanales)</b>	Cooperativa de pescadores de la zona de Salto. Este emprendimiento productivo incluye a varias familias de pescadores así como educadores y gastronomos orientados a la pesca, la acuicultura y el ecoturismo. Algunos de sus productos incluyen la tararira y la boga.	Contacto y pedidos: <a href="tel:099493237">099493237</a> y <a href="tel:098210284">098210284</a>
<b>Escuelita de Pesca Artesanal</b>	Proyecto familiar que revaloriza la pesca artesanal perpetuando el patrimonio pesquero de Punta del Diablo y aportando valor agregado a los productos del mar locales.	<a href="http://www.instagram.com/escueladepescaartesanal">www.instagram.com/escueladepescaartesanal</a>

<b>Hermanos Kurta</b>	Empresa familiar que se enfoca en especies de peces costeros maximizando la calidad del producto, las técnicas de procesamiento y almacenamiento. La iniciativa, con sede en Playa Verde, abastece de pescado local y fresco a restaurantes de Montevideo.	<a href="http://www.instagram.com/marcelokurta">www.instagram.com/marcelokurta</a>
<b>Instituto Uruguayo Gastronómico (UG)</b>	Escuela de gastronomía ubicada en Punta del Este que ofrece desde cursos cortos hasta tecnicaturas terciarias. El instituto le ha dado especial importancia a desarrollar el conocimiento y las capacidades de los cocineros sobre el uso de productos de la pesca artesanal.	<a href="http://www.instagram.com/institutodegastronomiaug">www.instagram.com/institutodegastronomiaug</a>
<b>Jardín Primitivo</b>	Empresa familiar que transforma desechos de pescado y mariscos provenientes de pesquerías artesanales en Punta del Diablo y otras localidades, en abono orgánico. Sus productos están disponibles en Rocha, San Carlos (Maldonado) y Montevideo.	<a href="http://www.instagram.com/jardinprimitivouruguay">www.instagram.com/jardinprimitivouruguay</a>
<b>Pacto Oceánico del Este</b>	Proyecto que fortalece los vínculos entre pescadores, chefs y consumidores, difunde información sobre la pesca local y educa a la primera infancia para promover cambios en los patrones de consumo de pescado.	<a href="http://www.instagram.com/pacto_oceanico_del_este">www.instagram.com/pacto_oceanico_del_este</a>
<b>Pescadería DAN ROM DAI</b>	Empresa familiar dedicada a la pesca y comercialización de pescado. El puesto de pescadería está ubicado en frente al puerto de Piriápolis. Entre los productos que ofrece se destaca la picada de congrio.	<a href="http://www.instagram.com/dan_rom_dai">www.instagram.com/dan_rom_dai</a>
<b>Restaurante Los Charrúas</b>	Restaurante ubicado en Balneario Solís y liderado por Pablo Montes de Oca. Con una amplia propuesta gastronómica, tiene un especial foco en promover la pesca local y de temporada utilizando especies conocidas y no tanto (ej., corvina, mochuelo, varios mariscos, entre otros).	<a href="http://www.instagram.com/loscharruassolis">www.instagram.com/loscharruassolis</a>

Almejas  
Palmares



Escuelita  
de Pesca  
Artesanal

**PACTO  
OCEÁNICO**  
*del este*



*Pescadería*  
**DAN-ROM-DAI-K3**







Instagram: @pescando\_transformaciones

[www.saras-institute.org/es/pescando-transformaciones](http://www.saras-institute.org/es/pescando-transformaciones)

