

*SABOR A MARCONI*

*Manual de Adhesión a Rede*

## TÁBOA DE CONTIDOS DESTE MANUAL

- 1) Resumo do proxecto
- 2) Como formar parte do proxecto
- 3) Requisitos para os/as participantes
- 4) Beneficios para os/as participantes
- 5) Valores do proxecto
- 6) Parámetros para a comprobación do produto
  - 6.1 Etiquetaxe
  - 6.2 Táboas guía para as épocas de consumo do produto
- 7) Anexo I (Declaración de compromiso para os establecementos)
- 8) Anexo II (Ficha de empresa)
- 9) Anexo III (Contido extra sobre produto, manipulación, elaboración e consumo)

## RESUMO

### *Que é Sabor a Mar con R?*

A Asociación de Profesionais do Turismo da Costa da Morte (APTCM ) pon en marcha unha rede de gastronomía quilómetro cero en parte do territorio do GALP Costa da Morte (Muxía, Camariñas, Vimianzo, Laxe, Cabana, Ponteceso, Malpica, Carballo e A Laracha) Esta actuación finánciase con fondos do propio GALP.

O proxecto, denominado *Sabor a Mar con R* consiste na creación e posta en marcha dunha Rede de establecementos turísticos que promovan e ofrezan menús baseados en produtos locais, co protagonismo especial de peixes e mariscos, combinada coa oferta de actividades complementarias relacionadas co ocio, as actividades de aventura, o comercio ou a artesanía, durante os meses de setembro a decembro de 2025 e xaneiro, febreiro, marzo, abril, setembro, outubro, novembro e decembro de 2026 e 2027.

### *Por que é importante este proxecto?*

Os meses con R, os mellores para degustar a meirande parte de especies de marisco e algunhas tamén de peixe que nos ofrecen as frías augas do Atlántico, coinciden coa época de menor afluencia de turistas e visitantes á Costa da Morte. Consideramos unha responsabilidade para co noso territorio establecer alianzas co mundo mariñeiro, a través do consumo responsable dos produtos do mar e aproveitando outros recursos naturais e culturais, para crear ofertas sostibles, integradoras, innovadoras e de calidade.

## *Que queremos conseguir?*

Este proxecto pretende ser un dinamizador que contribúa á desestacionalización do destino á vez que promove a economía local mellorando o nivel de actividade da restauración e por extensión o dos provedores e do sector do turismo en xeral.

Procuramos promover a integración e a creación de iniciativas en común entre a hostalaría local, ideando ofertas gastronómicas e experiencias adaptadas a cada época, coas outras actividades relacionadas co turismo e o ocio, co obxectivo de facelo máis atrtivo nos meses de menor afluencia na Costa da Morte.

O presente manual de adhesión á Rede é un instrumento en revisión constante. Está aberto ás aportacións dos membros da Rede para a súa mellora continua, por iso agradecemos a participación de todos e todas as usuarias.

## COMO FORMAR PARTE DO PROXECTO

O proxecto *Sabor a Mar con R* estrutúrase en dúas fases para os/as participantes interesados/as.

### FASE 1

Os establecementos interesados en participar no proxecto teñen que avaliar, nun primeiro momento, si os valores do proxecto se corresponden co seu método de traballo ou si queren aproximarse a esta filosofía de proxecto.

- Polo tanto, o primeiro requisito para participar é estar comprometido cos valores do proxecto, que se recollen no apartado correspondente deste mesmo manual.
- O segundo é ser un establecemento de hostalaría dado de alta no Rexistro de Actividades Turísticas (REAT) da Xunta de Galicia como Restaurante, Café-Bar ou Cafetería. Tamén poden participar os provedores e empresas complementarias como aloxamento, artesanía, turismo activo, visitas guiadas culturais, astro turismo,... que poñan en valor o patrimonio natural e cultural da Costa da Morte. E outro tipo de entidades adscritas a administracións ou entidades sen ánimo de lucro (museos, fundacións,...)
- Por último, as entidades participantes teñen que ter unha sede física e desenvolver a súa actividade no ámbito territorial do proxecto, que son os Concellos de Muxía, Camariñas, Vimianzo, Laxe, Cabana, Ponteceso, Malpica, Carballo e A Laracha.

Si cumpres con estes requisitos podes formar parte de proxecto e pasar á segunda fase.

## FASE 2

1. Asinar a declaración de compromiso..... (Anexo I)
2. Cubrir a ficha de participación: (Anexo II)
3. Ofertar preparación (pratos, menús, tapas, racións,...) que incorporen marisco ou peixe de temporada de orixe local.

### REQUISITOS PARA OS/AS PARTICIPANTES

- O produtos deben prover dun produtor local inscrito na base de datos do proxecto, que se poden consultar no anexo que se incorpora ao final do manual. Obviamente, incluíranse os provedores locais de todos os establecementos que participen na rede. Utilizarase como referencia a táboa de produtos de tempada incluída no manual de adhesión á rede.
- A orixe local do produto deberá ser demostrada coa súa trazabilidade (fundamentalmente comprobable na etiquetaxe).

### COMO CONCRETAR A OFERTA GASTRONÓMICA ?

A oferta gastronómica dos locais de restauración pode presentar un gran número de variantes estruturais. Locais que traballan un menú semanal que van renovando, outros que só traballan con carta, os do menú do día,... Calquera pode cumprir coa filosofía do proxecto, ben na totalidade da súa oferta ou con elaboracións concretas. Será necesario comunicar as ofertas de menús ou carta ao GALP a medida que se van actualizando.

A oferta de preparación con marisco ou produto local de proximidade debe cumprir os seguintes mínimos:

#### MENÚ DO DÍA:

Incluír unha opción diaria de marisco/peixe de temporada.

Opción dispoñible cando menos 3 días á semana.

#### MENÚ SEMANAL:

Incluír unha opción de marisco/peixe de temporada.

Opción dispoñible cando menos 3 días á semana.

#### CARTA:

Ofrecer cando menos catro elaboracións con mariscos/peixes de temporada.

Opción dispoñible cando menos 2 días á semana

#### MENÚS OU OFERTA ESPECIAL.

Os establecemento participantes poden deseñar unha oferta específica vinculada ao proxecto ofrecendo marisco ou peixe de tempada como menú especial “temporada de mar”.

Opción dispoñible cando menos 2 días á semana.

## BENEFICIOS PARA OS PARTICIPANTES.

- Formar parte das campañas de promoción en medios e de difusión na páxina web e redes sociais do proxecto. Crearanse contidos multimedia para a súa difusión.
- Formar parte das campañas de promoción en medios *offline* (prensa convencional, prensa especializada, radio,...)
- Incorporación do establecemento á páxina web do proxecto.
- Asistir ás sesións de formación e *showcooking* da man de cociñeiros/as de prestixio.
- Recibir material publicitario do proxecto, (carteis, folletos,...) e *merchandising*, para uso do persoal do establecemento e a distribución entre os clientes.
- Recibir a asesoría de consultores expertos tanto para o deseño dos menús como para aclarar as dúbidas de participación no proxecto.
- Acceso á base de datos da rede de puntos de venda de produtos locais procedentes do mar do territorio.
- Posibilidade de incorporar o voso establecemento a novos produtos turísticos que oferten as empresas complementarias. Ruta con degustación, oferta de aloxamento con menú, ...

## VALORES DO PROXECTO

A pesca artesanal, modelo de comercio xusto

### Calidade e frescura

- Produto exclusivo
- Coñecemento de orixe = Transparencia

### Sustentabilidade ambiental

- Baixo impacto sobre o ecosistema
- Artes de pesca selectivas
- Non sobre explotación
- Distribución equitativa dos recursos

### Sustentabilidade socioeconómica e cultural

- Creación de emprego nas comunidades locais
- Arraigamento da poboación ao territorio
- Dinamización socioeconómica das comunidades pesqueiras
- Conservación do coñecemento e substitución xeracional

### Mercado sostible

- Existe un mercado sensible ao produto extraído do mar con técnicas de pesca respectuosas e selectivas
- Canles exclusivas de venda de produtos procedentes de sistemas de Pesca Artesanal

## PARÁMETROS PARA A COMPROBACIÓN DO PRODUTO

### ETIQUETAXE

Para comprar peixe e marisco fresco é necesario comprobar a etiqueta que debe reflectir:

1. A denominación comercial da especie. É dicir, o seu nome tal e como se coñece habitualmente.
2. O nome científico, que é moi importante para saber que non nos dan gato por lebre.
3. A zona de captura. Pode indicar un número estraño, que corresponde á zona FAO. Canto máis preto sexa, maiores serán as probabilidades de ser pescado de forma sostible.

A zona FAO 27 corresponde ao Atlántico Norte; a zona FAO 34, ao Atlántico centro-oriental (Canarias), e a zona FAO 37, ao Mediterráneo. En caso de dúbida o mellor é preguntar na peixaría. Ademais cada unha destas zonas conta cunha subcategoría que indica a zona de captura, polo que poderás coñecer, por exemplo, en que zona do Atlántico se capturou.

4. Método de produción. Indicará se é pesca extractiva (é dicir, capturada), marisqueo ou acuicultura.\*
5. Arte de pesca. Coñecer a arte de pesca é fundamental porque así se poden evitar técnicas como a do arrastre, que destrúen os hábitats e son pouco selectivas.

### TÁBOA GUÍA PARA AS ÉPOCAS DE CONSUMO DO PRODUTO

Época óptima de consumo (baseado só en criterios organolépticos sobre capturas de procedencia atlántica)

	SET	OUT	NOV	DEC	XAN	FEB	MAR	ABR
Centolo/a				☼	☼	☼	☼	☼
Boi		En veda	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Nécora			☼	☼	☼	En veda		
Percebe	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Ameixa babosa	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Ameixa fina	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Ameixa xaponesa	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Ameixa rubia	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Berberecho	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Cadelucha (Coquina)	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Longueirón	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Mexillón		☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Navalla	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Polbo		☼	☼	☼	☼	☼	☼	En veda
Sepia, choco	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Ourizo de mar		*	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Algas vermellas				☼	☼	☼	☼	☼
Algas pardas				☼	☼	☼	☼	☼
Algas verdes				☼	☼	☼	☼	☼
Abadexo		☼	☼	☼				
Acedía	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Bocarte								☼
Bonito alistado	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Castañeta vermella	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Congro					☼	☼	☼	☼
Escacho							☼	☼
Escarapote de pedra	☼				☼	☼	☼	☼
Faneca				☼	☼	☼		
Xurelo				☼	☼	☼		☼

Rodaballo	☼	☼	☼				☼	☼
Robaliza			☼	☼				
Linguado					☼	☼	☼	☼
Maragota e pinto							☼	☼
Mero	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
Ollomol		☼	☼	☼	☼	☼	☼	
Pescada e pescadiña				☼	☼	☼	☼	☼
Peixe sapo ou xuliana							☼	☼
Raia					☼	☼	☼	☼
Salmonete				☼				
Sanmartiño				☼				
Sargo				☼	☼	☼	☼	☼
Xarda							☼	☼

\*Hai extracción

Percebe, navalla, longueirón e berberecho tamén venda Maio, xuño, xullo e agosto.

Ourizo mellor época febreiro e marzo.

Fonte: Elaboración propia a partir de datos de ARTESÁNS DA PESCA, RESTAURAMAR E GREENPEACE, CONFRARÍA DE LIRA

## ANEXO I

### Declaración De Compromiso

D./Dña. \_\_\_\_\_,  
responsable do establecemento \_\_\_\_\_,  
ubicado \_\_\_\_\_ en

\_\_\_\_\_ ,  
COMPROMÉTOME a respectar os valores do Proxecto *Sabor a Mar con R*, que se recollen no Manual de Adhesión ao mesmo.




Este compromiso concrétase na creación dunha oferta gastronómica que consistirá na elaboración dun Menú protagonizado por peixes e/ou mariscos de procedencia local, dos que se poderá demostrar a súa trazabilidade. Estes peixes e mariscos serán adquiridos a algún dos provedores da rede de puntos de venta de produtos locais recollidos tamén no Manual de adhesión.

Utilizarase como referencia a táboa de produtos de temporada incluída no manual de adhesión á rede.

E para que conste, asino o presente compromiso.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025.

## ANEXO II

	 <b>XUNTA DE GALICIA</b>	 <b>CONSELLERÍA DO MAR</b>	 <b>APTCM</b>
<b>DATOS DE EMPRESA</b>			
<b>DENOMINACIÓN EMPRESA</b>	CIF:		
	NOME COMERCIAL:		
<b>DOMICILIO SOCIAL</b>	ENDEREZO COMPLETO:		
	C.P.:		
	TELÉFONO:		
	FAX:		
	E-MAIL:		
<b>REPRESENTANTE LEGAL</b>	NIF:		
	APELIDOS E NOME:		
<b>CANLES DIXITAIS</b>	WEB:		
	FB:		
	X:		
	INSTAGRAM:		
<b>SISTEMA DE CALIDADE</b>	ESPECIFICAR:		
<b>INFORMACIÓN DESCRIPTIVA</b>			
<b>DATAS/HORARIO DE APERTURA</b>	DATAS:		
	HORARIOS:		
<b>PROCEDENCIA CLIENTES (MESES CON R)</b>			
<b>ACTIVIDADES PROPOSTAS</b>			

## ANEXO III

(Contido extra sobre produto, manipulación, elaboración e consumo)

### *SLOW FOOD*

Peixe bo, limpo e xusto:

- É fresco
- Procede dunha pesca responsable
- Contribúe á sustentabilidade socioeconómica e ecolóxica do sector pesqueiro
- Procede de pesca artesanal
- É capturado con técnicas sostibles e respectuosas co medio mariño
- Cumpre a talla mínima legal establecida
- Contamina menos (menos distancia para o seu transporte)
- Emprega cadeas curtas de comercialización
- Non é capturado nin comercializado en épocas de reprodución.

### ÉPOCA DE CAPTURA LEGAL E ÓPTIMA DE CONSUMO

Hai dous conceptos que temos que diferenciar claramente: a época de captura legal e a época óptima de consumo.

A época de captura legal defínese en función do calendario de vedas establecido pola Xunta de Galicia, e tamén en función dos topes de captura establecidos polas diferentes institucións. No caso dos mariscos, as súas capturas regúlanse en Plans de Explotación aprobados polas diferentes Confrarías de pescadores e publicados en Ordes da Consellería do Mar. Nalgúns casos son Plans conxuntos, que

regulan un ou varios recursos mariños para o territorio de varias confrarías.

A época óptima de consumo baséase só en criterios organolépticos sobre capturas de procedencia atlántica.

## TÉCNICAS EN PEIXE\*

Para falar da calidade da carne do peixe, hai que ter en conta, sobre todo, os seus últimos minutos de vida, xa que factores como o estrés e o sufrimento, a parte doutros factores que trataremos máis adiante, fan que a carne perda bastante calidade de sabor e cor, e tamén que aguante menos tempo fresco e saudable.

Unha técnica precisa para evitar todos estes puntos negativos chámase *IKE-JIME*. Esta metodoloxía provén de Xapón, e é crucial para unha boa calidade do produto. *Ike-jime* esta composto por dous termos:

- *ike*, que se denomina a unha morte cerebral e unha desconexión do cerebro cos músculos; mediante esta morte instantánea evitamos que o animal sufrira e por iso os seus músculos presenten “yake”. Para cortar esa conexión cos músculos pásase a retirar a medula espinal mediante un catéter. Ao eliminala evitamos que o peixe continúe a producir acedo láctico, atrasando así o *rigor mortis* e alongando a vida útil do peixe, evitando a súa rápida putrefacción causada en parte por este ácido.
- *Jime*, enfócase no desangrado do animal. Este proceso é igual de importante que o anterior e ningún deles funcionan se non se fai ben o outro. Un bo desangrado ofrece mellor sabor, debido á falta de sangue na carne que lle afecta amargándoa, tamén a que o desangrado total en peixes como os tunidos favorece o desenvolvemento de “ácido inosínico” que se produce na carne unha vez morto e ao que axuda no seu desenvolvemento a falta de sangue. Este ácido é un potenciador de sabor natural. O

desangrado tamén serve para obter mellor calidade á hora da maduración, xa que o sangue axuda a oxidar a carne e non sería posible unha maduración correcta.

Esta técnica de ike jime faise maiormente perforando a cabeza cun obxecto punzante (<https://www.nishikidori.com/en/2758-tsumoto-kit-for-fish-and-its-punch-for-fish-slaughtering-3701184010850.html>) ata chegar ao cerebro causando unha morte rápida.

Posteriormente faise un corte no pescozo encima das agallas, e outro corte na cola, atravesando completamente a medula espinal. Introdúcese un catéter, auga a presión ou aire a presión polo conduto onde se atopa a medula que se chama “conduto endimario”, sairá por un extremo a medula con aspecto de filamento branco, posteriormente recoméndase arrefriar o peixe o máis rápido posible en auga con xeo e continuase desangrando. Unha vez pasados uns minutos estará listo para limpar.

Para limpar o peixe retíranse todos os interiores con coidado de non danar o peixe, frégase cun cepillo para eliminar restos, córtase pola zona da medula a pel que hai, e co cepillo volvemos eliminar todos eses coágulos de sangue ata que quede limpo, por esa zona da medula onde estaban os coágulos pódese introducir auga a presión para forzar a saír calquera resto de sangue que quedase (é súper recomendable) Sécase ben o peixe e listo.

Recoméndase colgar os peixes xa sexa con cabeza ou sen cabeza para que o frío chegue a todas as zonas por igual, pódese gardar uns días sen problema.

Unha vez o peixe esta limpo podemos aplicarlles varias técnicas, imos nomear unas cantas:

- *KOMBUJIME*. O peixe envólvese en alga kombu previamente moi limpa, e gárdase entre 4-12h. O kombu achégalle glutamato e fai que a carne sexa mais compacta e tersa. Este tipo de alga é moi abundante en Galicia.

- *ARAI* ( frío / quente) O peixe córtase en vetas moi finas e lávase con auga moi fría para eliminar tanto as bacterias como o exceso de graxa. Técnica usada para comer peixe cru ou tamén aplicar a lombos soltos e mellorar a conservación.
- *YUBIKI* ( escaldado ) Esta técnica consiste en botar auga fervendo sobre o lombo de peixe e logo mergullalo en auga moi fría. Utilízase para peixes que teñen unha pel moi saborosa. Con todo, como a pel do peixe pode albergar bacterias da auga de mar, utilízase o escaldado para matalas e lavalas.

\*Por Adrián Figueroa

## TEMPORADAS

Ben sexa en restaurantes ou na casa, que hai mellor que probar algo novo no seu momento óptimo de sabor?

- Xaneiro: choco, ourizo, longueirón e boi
- Febreiro: navalla, ostra e centola
- Marzo: faneca, lirio, pescada, rei e serrán cabra
- Abril: linguado, maragota, peixe sapo e serrán común
- Maio: xurelo, bocarte, rapante e solla
- Xuño: sardiña, congro, salmonete e xarda
- Xullo: ollomol, lumbrigante e pancho bicudo
- Agosto: rodaballo e sanmartiño
- Setembro: nécora e bonito do norte
- Outubro: ameixa babosa, ameixa fina, santiaguiño e berberecho
- Novembro: ameixa rubia, ameixa xaponesa, dourada e robaliza
- Decembro: cadelucha, vieira, raia e sargo