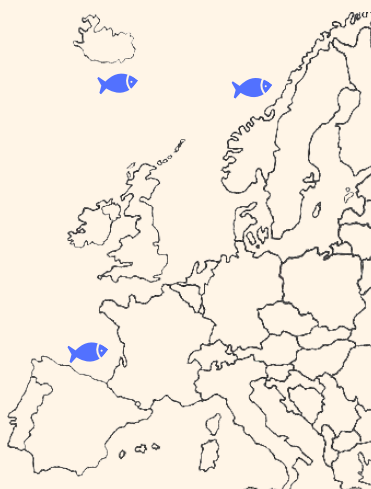


PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT

La **FAO** (Organització de les Nacions Unides per a l'agricultura i l'alimentació) estableix un codi numèric per cada regió pesquera del món, tenint en compte la **posició geogràfica i característiques ambientals**. Aquest codi s'utilitza per informes i estadístiques per identificar les captures de pesca i la producció d'aqüicultura de cada regió. Per exemple, les àrees de pesca més properes a la nostra regió serien: per una banda, la del **mar Mediterrani amb el codi FAO 37** i la de l'**Atlàntic nord-est amb el codi FAO 27** segons l'espècie de la qual es parli serà d'una regió o altra.

És important conèixer la FAO, ja que **ens permet saber l'origen i la qualitat del peix**.

FAO 27 - Atlàntic nord-est



Cantàbria, Islàndia i Noruega.







FAO 37.1.1 - mar Mediterrani Occidental

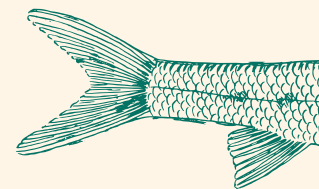


Palamós, Arenys de Mar i Cambrils.

ARTS DE PESCA

Les arts de pesca són els instruments que s'utilitzen per capturar els peixos. N'hi ha de molts tipus i es poden classificar en funció de la seva finalitat i el seu disseny. Les més comunes són:

-  L'art d'encerclament: la pesca de la llum.
-  Art d'arrossegament.
-  Arts menors:
 -  Palangre (fons, superfície...)
 -  Xarxa (tremall, artet...)
 -  Marisqueig (nanses, cargoleres...)



CANANA 37

15 Temporalitat



Temporada

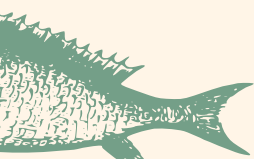
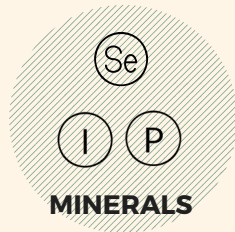
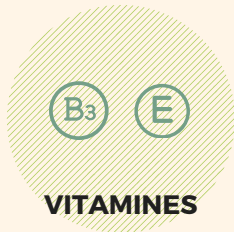
Informació general



Canana fresca

La canana és un cefalòpode molt similar al calamar que es troba a 100 m de profunditat en el nostre Mediterrani. D'aspecte més lilós que el calamar, és un aliment baix en greix, molt ric en proteïnes, vitamines i minerals (seleni, iode, fòsfor, vitamina E i B3).

i Informació nutricional



Receptes amb canana

<input type="checkbox"/> CANANA FARCIDA AMB BOTIFFARA NEGRA <input type="checkbox"/> CANANA A LA ROMANA	<input type="checkbox"/> CANANA AMB CEBA I CARXOFES <input checked="" type="checkbox"/> GUISAT DE CANANA AMB PATATES
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CUINEM CANANA DE PROXIMITAT A L'ESCOLA.

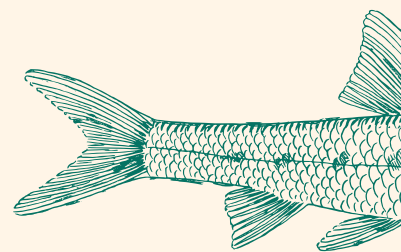


Canana a la planxa

del mar
a la
taula



Canana guisada amb patata



15 Temporalitat

gen	feb	març	abr	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
-----	-----	------	-----	------	------	-----	----	-----	-----	-----	-----

Temporada

Informació general



Llotja: Palamós

La Maire és un peix blanc ric en magnesi, zenc i vitamines del grup B.

La seva talla oscil·la entre els 15-30 cm.

L'art de pesca és dur a terme amb palangres de fons o bé d'arrossegament.

Receptes amb maires

CANELONS DE MAIRE

MAIRE ARREBOSSADA

MAIRE AMB CRUIXENT DE ROMESCO

SUQUET DE MAIRE

CUINEM MAIRE DE PROXIMITAT A L'ESCOLA.

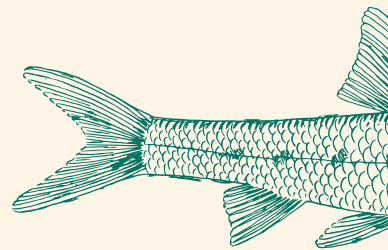


Recepcionem el peix, el netegem i porcionem.

Arrossada

Enfarinem els lloms i els fregim.





SARDINES 37

15 Temporalitat



Temporada

Informació general

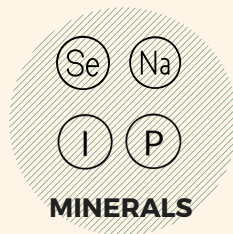
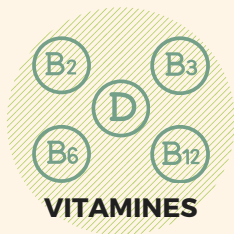


Art de pesca de la sardina

El **Sardina** és un peix blau petit que destaca per la seva riquesa nutricional.

L'art de pesca que es practica és la d'encerclament. És una varietat de pesca que es practica durant la nit i s'utilitza una llum per atraure les sardines, posteriorment es capturen amb l'encerclatge.

Informació nutricional



Receptes amb sardines

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SARDINES MARINADES A LA TARONJA | <input type="checkbox"/> SARDINES EN ESCABETX |
| <input checked="" type="checkbox"/> SARDINES AL FORN AMB ALL I JULIVERT | <input type="checkbox"/> COCA DE SARDINES FUMADES |

CUINEM SARDINES DE PROXIMITAT A L'ESCOLA.

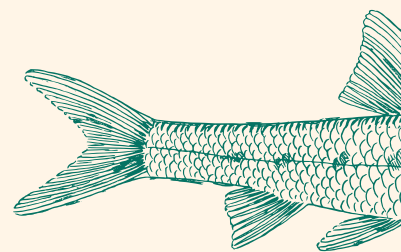


Sardines de llotges de proximitat

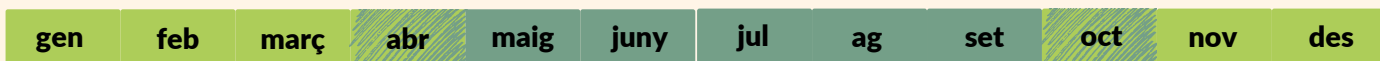
del mar
a la
taula



Sardines amb all i julivert.



15 Temporalitat



Temporada

📍 Informació general



Llotja: Arenys de Mar

El **sonso** és un peix blanc molt apreciat a la cuina catalana.

L'art de pesca és dur a terme amb Sonsera, es a dir, amb xarxa i un punt de llum (o forat) de malla molt petit.

🐟 Receptes amb sonsos 🐟

TRUITA DE SONSOS

SONSOS AMB PARENTIER

SONSOS ENFARINATS

SONSOS EN VINAGRE

CUINEM SONSOS DE PROXIMITAT A L'ESCOLA.



Pesca del sonso a la platja d'arenys.



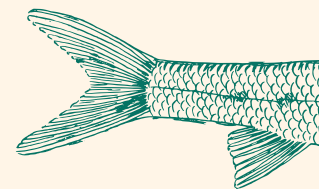
Recepcionem el peix fresc i de proximitat



Enfarinem i els fregim.

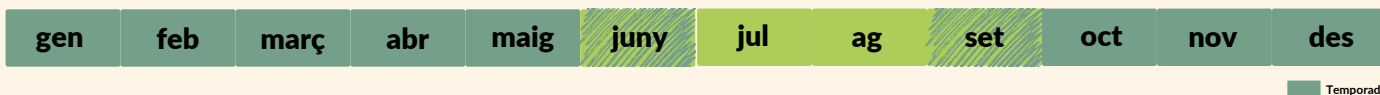


El resultat final, només queda gaudir del producte!



GALL SANT PERE ⁽²⁷⁾

15 Temporalitat



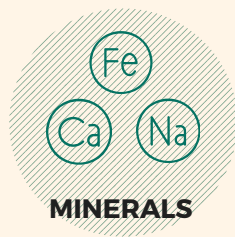
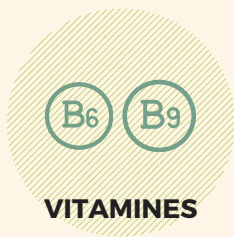
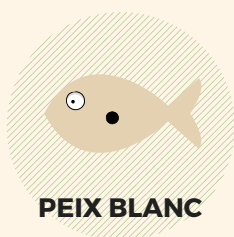
📍 Informació general



Llotja: Atlàntic Nord (FAO 27)

El gall Sant Pere és un peix blanc que sol trobar-se entre 20-200m de fondària. La seva carn és fina i molt melosa. És un exemplar molt versàtil a la cuina, es pot cuinar al forn, suquet o fregit. El seu nom prové de varies llegendes com ara la de Sant Pere el patró dels pescadors.

i Informació nutricional



🐟 Receptes amb Gall Sant Pere 🐟

<input type="checkbox"/> ARRÓS CALDÓS AMB GALL SANT PERE <input type="checkbox"/> GALL SANT PERE A LA MENIER	<input checked="" type="checkbox"/> GALL SANT PERE AL FORN AMB PATATES, TOMÀQUET I CEBA <input type="checkbox"/> GALL SANT PERE A LA BRASA
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CUINEM GALL SANT PERE DE PROXIMITAT A L'ESCOLA.

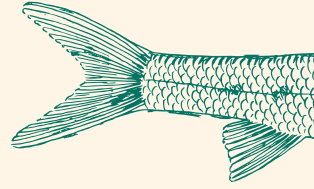


Recepcionem el peix, el netegem i porcionem.

A la planxa
o al forn →



Al forn amb llit de patata, ceba i tomàquet.



GALLINETA O ESCÓRPORA ²⁷

15 Temporalitat

gen	feb	març	abr	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
-----	-----	------	-----	------	------	-----	----	-----	-----	-----	-----

Temporada

Informació general



Llotja: Atlàntic Nord (FAO 27)

La gallineta és un peix blanc semi greixós, ric en proteïnes, potassi, fòsfor, magnesi i vitamines del grup B.

La seva talla oscil·la entre els 20-35 cm.

L'art de pesca que s'utilitza és el palangre, xarxa o bé d'arrossegament.



Receptes amb Gallineta



PASTÍS D'ESCÓRPORA

GALLINETA AL FORN

ROSSEJAT DE FIDEUS

SUQUET D'ESCÓRPORA

CUINEM GALLINETA DE PROXIMITAT A L'ESCOLA.



Recepcionem el peix, el netegem i porcionem.

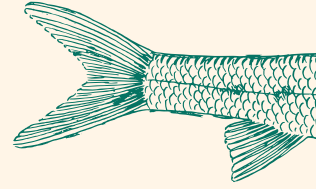
A la planxa
o al forn



Marquem i cuinem els lloms.



El resultat final, només queda gaudir del producte!



LLUÇ ²⁷

15 Temporalitat



Temporada

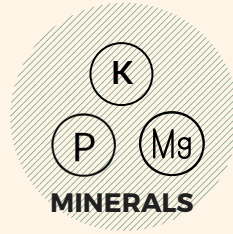
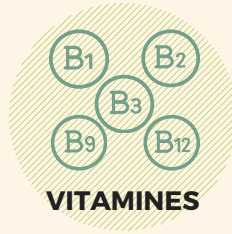
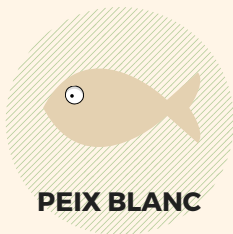
Informació general



Lluç pescat amb palangre

El lluç és un peix blanc de cos esvelt i allargat, normalment mesuren entre 20 i 70 cm. Viu proper al fons marí on s'alimenta de peixos i calamars. La seva carn és molt preuada a la cuina gràcies a la seva versatilitat. El mètode de pesca pot ser de ròsec o palangre, prioritant sempre les arts més sostenibles.

Informació nutricional



Receptes amb lluç

<input type="checkbox"/> LLUÇ A LA ROMANA <input type="checkbox"/> LLUÇ AMB SALSA DE TOMÀQUET	<input checked="" type="checkbox"/> LLUÇ AMB SALSA VERDA <input type="checkbox"/> LLUÇ A LA MARINERA
--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

CUINEM LLUÇ DE PROXIMITAT A L'ESCOLA.

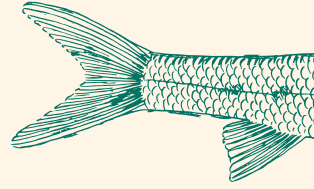


Receptionem el peix, el netegem i porcionem.

del mar
a la
taula



Al forn amb salsa verda.



BACALLÀ ⁽²⁷⁾

15 Temporalitat



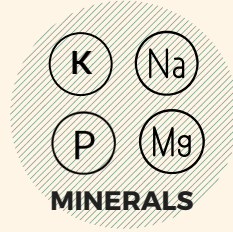
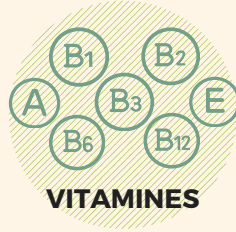
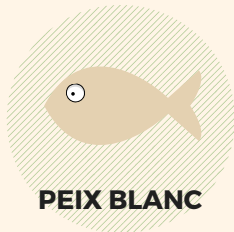
Temporada

Informació general



El **bacallà** és un peix blanc d'uns 50-80 cm que viu en aigües fredes des del golf de Biscaia fins al nord de l'Atlàntic. El seu color és variable segons l'hàbitat, els més joves poden presentar taques. Es pot pescar amb palangre, ròsec, o tremall, prioritant sempre aquelles arts més sostenibles.

Informació nutricional



Receptes amb bacallà



BACALLÀ AL PIL PIL

BACALLÀ AL FORN

BACALLÀ A LA GALLEGA

BUNYOLS DE BACALLÀ

CUINEM BACALLÀ DE PROXIMITAT A L'ESCOLA.



Receptionem el peix, el netegem i porcionem.



Lloms al forn amb llit de patata, ceba i tomàquet