



álvarez
deporte y tiempo libre

BOLETÍN MENSUAL
Boletín número 268. Marzo 2024

1.- Artículo del mes:

**PESCA DE LA LAMPREA,
CONOCE AL VAMPIRO DEL AGUA**

2.- Producto recomendado:

VADEADOR DE NEOPRENO HART HADRIK
Preparado para todo

3.- Gastronomía:

Receta 509: LAMPREA ESTOFADA

Receta 510: LAMPREA AHUMADA CON CREMA DE CHAMPIÑONES

4.- Especies:

Ficha 535: ANCHOA

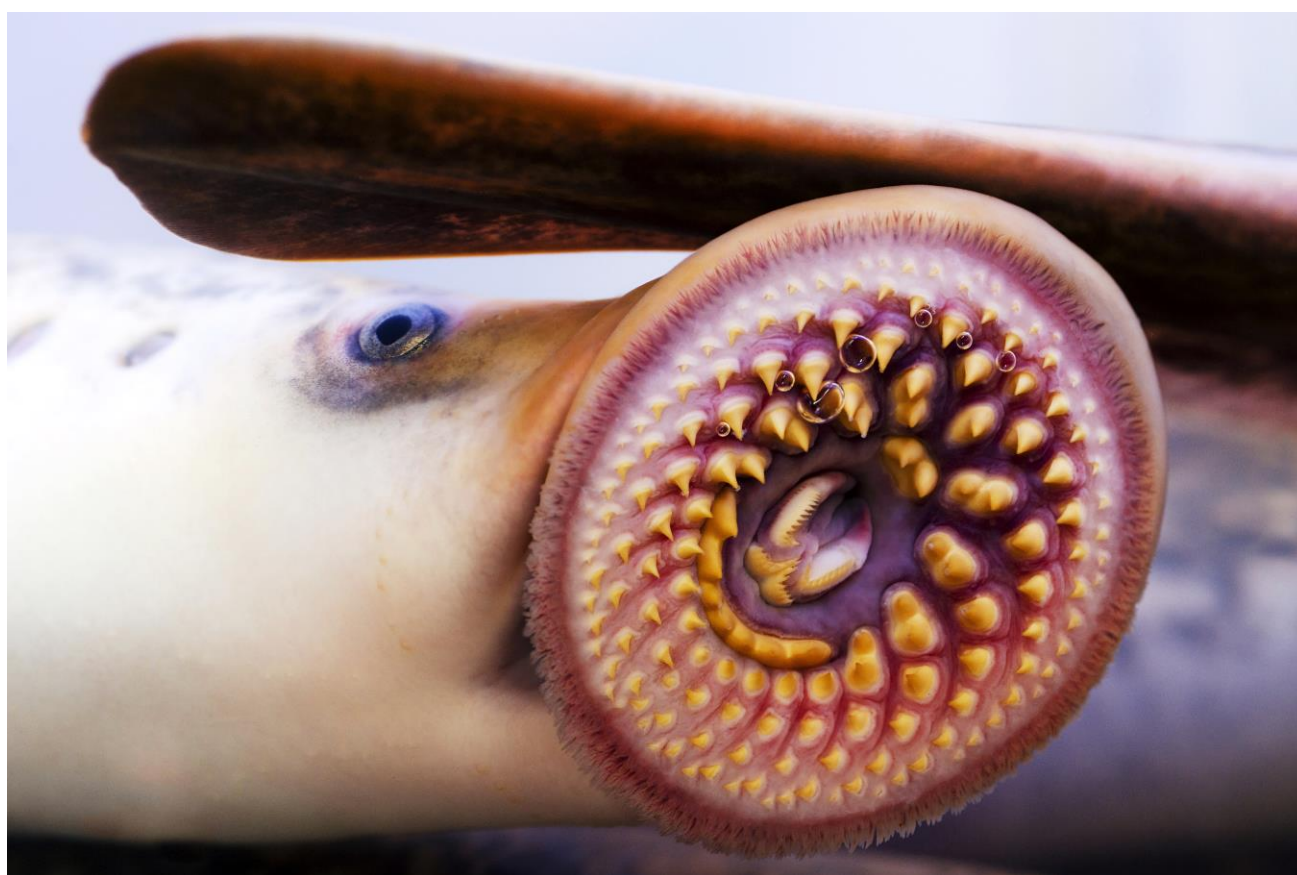
Ficha 536: CONGRIO

1.- ARTÍCULO DEL MES:

PESCA DE LA LAMPREA, CONOCE AL VAMPIRO DEL AGUA

Sobrevivió al meteorito que acabó con la extinción de los dinosaurios. Convivió con los romanos, momento de su historia en el que se dice, de forma falsa y para alargar su leyenda, que acabó con todos los esclavos que fueron lanzados a sus tanques...

Hablamos de la **lamprea**.



Pertenciente a la familia de los **agnatos** -es decir, carece de mandíbula-, la lamprea no puede clasificarse de forma taxonómica como pez ni como reptil. Es un animal **hematófago**; cual *vampiro* - con el que literariamente se le emparenta-, se alimenta de la sangre de otros. Su boca, conformada por una serie concéntrica de dientes córneos y en forma de ventosas, consigue adherirse al cuerpo de salmones, truchas y tiburones, entre otros, a los que puede llegar a debilitar y matar en un periodo de tiempo tan corto como de cuatro horas (incluso, no son pocos los que perjuran haberlas visto «ancladas» a los salmones, dejándose llevar río arriba). Nadie sufre. Las lampreas se alimentan y sus presas no sienten dolor gracias al mordisco anestésico que producen y que segregan, a la par, anticoagulante.

Su lengua es áspera, punzante y succionadora, perfecta para atravesar el cuerpo de sus víctimas.

Carece de esqueleto óseo, pero se le considera origen de los vertebrados. Su cuerpo, a pesar de ser similar al de una anguila, no tiene ningún parentesco con estas. Tampoco tiene escamas ni aletas pares. Posee una hilera de siete aberturas para respirar en cada lado. Y respecto a su comportamiento, la lamprea es un pez **anádromo**: entra en los ríos para desovar. No obstante, para ello, emprende un camino, cuando menos, curioso.

Las lampreas, **ovíporos**, nacen en los ríos, donde los ejemplares más adultos ponen sus huevos. En las aguas más caudalosas, entre agua fresca, arena y gujarros, viven hasta alcanzar la madurez en aguas dulces, momento en el que se trasladan al mar. En invierno, veinte o treinta meses después y tras haber vivido a profundidades entre 200 y 400 metros, regresan al río para continuar el ciclo vital. En el río también muere, inadapta ya a sus condiciones después de haber emigrado. Lo último que hace es reproducirse.

Podemos encontrar la lamprea desde Escandinavia hasta el Mar Blanco, y desde el Mediterráneo hasta el Adriático. Así, está presente en Alemania, Bélgica, Dinamarca, Finlandia, Francia, Grecia, Irlanda, Italia, Holanda, Portugal, Suecia y Gran Bretaña.

En nuestro país, vive en Galicia, el estuario del Guadalquivir y del Guadiaro, Guadalete, Barbate, Guadiana y sus afluentes y el delta del Ebro.

LA CAPTURA DE LA LAMPREA

La temporada de pesca de la lamprea comienza en enero y da fin en mayo. Su captura coincide con su entrada en los ríos para desovar.

«Pez» atlántico, puede encontrarse en los ríos del noroeste de España. Galicia es uno de sus lugares predilectos para continuar con su legado. El río Miño acoge, cada año, a estos seres vivos prehistóricos. Sus aguas proveen a los habitantes de la zona, que no dejan de dar gracias por este exquisito y controvertido manjar.

Sin embargo, para hacerse con ellas, hay que tener en cuenta que deben ser capturadas vivas y sin heridas. Su sangre es un bien muy preciado, altamente demandado e imprescindible en su cocinado. Los habitantes del municipio pontevedrés de **Argo** lo saben muy bien. La tradición de pesca de la lamprea pasa de generación en generación. En estas tierras, frontera entre Galicia y Portugal, la actividad se remonta a la época medieval.

Pero, ¿qué métodos de pesca se utilizan para la captura de la lamprea?

1. LAS PESQUEIRAS

Con unas dimensiones aproximadas de 3 metros de altura por 2 de largo, las **pesqueiras** son construcciones de piedra tradicionales cuya concesión data del siglo IX, con origen ya en la época romana. Suelen estar situadas en el curso medio y bajo del río.

Podemos distinguir dos tipos de **pesqueiras**: las que tienen un único callejón y las conformadas por dos pasillos. Estos canales reciben la denominación de **poios** y su misión es encauzar el curso del río y obligar a la lamprea a su entrada. Entre los huecos de estas piedras, los **boquetes**, por donde circula el agua, se colocan unas redes cónicas, llamadas **biturón**, que impiden a la lamprea continuar río arriba. La colocación de estas peculiares redes en estos callejones acuáticos se realiza de noche, cuando la actividad de la lamprea es mayor, retirándose a primera hora de la mañana para recolectar el botín «vampírico».

Las lampreas tienen actividad nocturna; durante el día, su movimiento será muy lento y bajo, salvo que el río se encuentre revuelto. Su objetivo pasa por evitar cualquier rápido del río, desplazándose por las orillas.

Es en este momento cuando entran en los *poios* y se quedan atrapadas en el *biturón*.

Casi 300 *pesqueiras* -aunque no todas activas en estos momentos- conviven durante estas épocas con los habitantes de **Arbo**. De uso privado, antiguamente propiedad de los monasterios, su titularidad pasa de generación en generación y pocos habitantes quedan en la parroquia sin derecho a su uso, tan arraigada está la pesca de la lamprea.

Aunque los propietarios van realizando turnos para la captura, según conveniencia, solo uno de ellos tiene la obligación de tener el registro de la pesca, convirtiéndose así en el representante de la construcción. Será esta persona la encargada de supervisar toda la actividad, administrar su uso, y podrá ceder la titularidad siempre que lo desee, ya sea por compra, donación o herencia.

Las *pesqueiras* también pueden encontrarse en **As Neves, Crecente, O Condado, Paradanta y Salvaterra do Miño**.

2. LAS ESTACADAS

En el río Tea, afluente del río Miño, la pesca de la lamprea también está arraigada. No obstante, su captura no tiene nada que ver con municipios como el de Arbo. En esta zona, los pescadores erigen *estacadas*, unas pasarelas de madera o hierro, en su desembocadura.

Colocadas desde ambos márgenes del río hasta la mitad del mismo, los pescadores pueden visualizar gracias a las hileras de lámparas desde las alturas el fondo por las noches, buscando sin descanso su botín.

Los pescadores utilizan *figas*, herramienta similar a un arpón, que utilizan cual tridente o tenedor sobre la lamprea, una vez localizada.

Cada año se realiza un sorteo en el que se decide quién podrá hacer uso de estas estacadas.

3. EMBARCACIONES

En el río Ulla, la pesca de la lamprea es similar a la practicada en el municipio de Arbo. No obstante, esta se realiza desde embarcaciones, llamadas *gamelas* o *baleiros*. Desde esta, tratan de dirigir la entrada de los peces en los *poios*, práctica no exenta de riesgos cuando las corrientes son intensas.

En embarcaciones también se realiza la captura en **Padrón, Pontecesures, Valga y Catoira**. Desde estas y en el medio del río, se lanza el *biturón*.

Las opciones de escape de la lamprea son elevadas, por lo que su pesca entraña mayor dificultad, pero los ejemplares no sufren ningún daño, como en las *pesqueiras*, favoreciendo que se mantenga su textura y sabor. No obstante, hay que tener especial cuidado en no dañar ni perjudicar a otras especies.

En el Bajo Miño, por su parte, suelen lanzarse redes de hasta cien metros, el *trasmallo* o *lampreeira*, cuya técnica, aunque diferente desde la embarcación, tiene el mismo objetivo.

Estos métodos de pesca pueden encontrarse en **O Rosal, A Guarda, Tui y Tomiño**.

CELEBRAR LA LAMPREA

La escuela de Arbo se rehabilitó y convirtió en 1975 en el **Centro de Interpretación del Vino y la Lamprea**. Es en este municipio donde se celebra cada año, en abril, la *Festa da Lamprea*; mientras que en julio tiene lugar la *Festa da Lamprea Seca*. La primera de ellas, declarada de Interés Turístico Nacional, permite degustar este manjar que tanto ha marcado la gastronomía desde la época romana.

Estudios demuestran que una lamprea adulta es capaz de matar hasta diez kilos de peces. Japón, la tierra de *Godzilla*, teme a este ser prehistórico por su capacidad de acabar con sus atunes.

Sin embargo, los aficionados a la pesca viven en estos meses sus mejores momentos, disfrutando ahora de la temporada de la lamprea.

2.- PRODUCTO DESTACADO

VADEADOR DE NEOPRENO HART HADRIK

Preparado para todo

El vadeador Hart Hadrik presenta una serie de características esenciales que lo convierten en la mejor opción para la pesca:

- **Material Robusto:** Construido con neopreno de 4.5 mm de espesor, proporciona resistencia y durabilidad para enfrentar diversas condiciones acuáticas.
- **Suela Firme:** La bota integrada de PVC incluye una suela de fieltro, ofreciendo un agarre excepcional en superficies resbaladizas, garantizando tu estabilidad mientras te desplazas.
- **Ajuste Personalizado:** Los tirantes de neopreno son completamente regulables, permitiéndote adaptar el vadeador a tu tamaño y preferencia, proporcionando un ajuste cómodo y seguro. El cinturón de nylon asegura un ajuste adicional, brindando mayor seguridad durante tus actividades acuáticas.
- **Comodidad en Movimiento:** Rodilleras preconformadas añaden flexibilidad y resistencia, asegurando un movimiento natural.
- **Almacenamiento Práctico:** Un bolsillo exterior en el pecho con cierre de velcro ofrece acceso rápido a herramientas esenciales o accesorios durante tus expediciones. Cuenta con un bolsillo interior de nylon, proporcionando un espacio seguro para objetos más pequeños y valiosos.
- **Versatilidad Adicional:** Anillas de nylon en el pecho te permiten colgar accesorios adicionales, manteniéndolos al alcance cuando los necesitas.
- **Preparado para Emergencias:** Incluye un kit para reparaciones de emergencia, asegurando que estés listo para abordar cualquier contratiempo en el agua.
- **Transporte Conveniente:** La bolsa de transporte de nylon facilita el transporte y almacenamiento del vadeador, ofreciendo comodidad en tus desplazamientos.

En resumen, el vadeador Hart Hadrik no solo destaca por su resistencia y funcionalidad, sino que también se preocupa por tu comodidad y seguridad, convirtiéndolo en una elección completa y confiable.



EN ÁLVAREZ por SOLO 74,99€

[VER EN TIENDA ON-LINE](#)

3.- GASTRONOMÍA

La **lamprea** es un pescado azul que aporta elevados niveles de ácidos grasos **Omega 3**, beneficiosos para reducir los niveles de colesterol. Además de ello, contiene **vitamina A**, que fortalece el sistema inmune, entre otros beneficios.

A continuación, encontrarás dos deliciosas recetas con esta peculiar carne, tan exquisita como demandada:

- **RECETA nº 509: LAMPREA ESTOFADA**
- **RECETA nº 510: LAMPREA AHUMADA CON CREMA DE CHAMPIÑONES**

RECETA 509:

LAMPREA ESTOFADA

Dificultad: Media.

Ingredientes:

- 1 lamprea.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 4 dientes de ajo.
- 1 trozo de pan.
- 1 botella de vino Albariño.
- 10 granos de pimienta negra.
- 2 clavos de olor.
- Canela molida.
- Perejil fresco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre.
- Vino tinto.
- Aceite de oliva virgen (1 cucharada).
- Sal.

Paso 1:

Limpia bien la lamprea. Para ello, raspa con mucho cuidado su piel.

Desángrala, recogiendo toda la sangre que saques de ella. Para ello, haz un corte para abrirla entre el segundo y el tercer agujero de la cabeza. Aprieta si es necesario para extraerla. Mezcla la sangre mientras la sacas con un chorrito de vinagre o vino tinto; esto evitará que se coagule.

Quita la espicha y haz un corte en la barriga, hasta encontrar la tripa. Sácala junto a todos los órganos, reservando el hígado limpio. Corta la boca y saca los ojos.

Coloca la lamprea dentro de una cazuela, con su sangre.

Paso 2:

Corta la cebolla, el puerro y el ajo; pica el perejil. Introduce todo en la misma cazuela.

En un mortero, introduce los granos de pimienta negra y las cabezas de los clavos. Agrega en la cazuela, junto a una cucharadita de canela molida. Remata con un chorro de aceite de oliva virgen extra y con otro de vino blanco.

Deja macerar, al menos, una hora.

Paso 3:

Fríe un trozo de pan, al gusto, con el hígado anteriormente reservado. Posteriormente, machaca ambos juntos en un mortero, hasta conseguir una pasta fina.

Paso 4:

Coloca la cazuela con la lamprea al fuego durante 30 o 40 minutos a fuego medio. Agrega la pasta fina a media cocción y agrega sal al gusto. Corrige los ingredientes que así desees.

¡Y listo! Acompáñala de arroz blanco y disfruta de este increíble sabor.

RECETA 510:

LAMPREA AHUMADA CON CREMA DE CHAMPIÑONES

Dificultad: Media.

Ingredientes:

- 1 lamprea.
- 300 gramos de champiñones.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 2 chalotas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 puerro.
- Rúcula.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pan.
- Vino tinto.
- Salsa de soja.
- Caldo de pollo.
- Mantequilla clarificada.

Paso 1:

Pon un chorro de aceite de oliva virgen extra en una sartén. Pica la cebolla, la zanahoria, las chalotas, el puerro y dos dientes de ajo y dóralos. Cuando hayas conseguido el punto deseado, añade la salsa de soja. Cuando esta se evapore, echa el caldo de pollo y una rebanada de pan y cocina a fuego bajo.

Paso 2:

En una cazuela, calienta agua. Escalda la lamprea y comienza a limpiarla. Raspa su piel y, si notas cualquier impureza, no dudes en volver a introducirla en agua caliente. Comienza a limpiarla, quitándole la cabeza. Haz un corte entre el segundo y tercer agujero de la cabeza y comienza a extraer la sangre, que irás depositando en un recipiente con vinagre o vino tinto para que no se coagule. Guarda el hígado limpio y las huevas, dejándolas reposar en la propia sangre.

Corta en lomos de, aproximadamente, 60 gramos cada uno.

Paso 3:

Incorpora la sangre con el vino, el hígado y las huevas a las verduras ya preparadas. Calienta a fuego lento unos minutos y tritura. Introduce la lamprea troceada y esta salsa en una cazuela, donde las cocinarás durante 22 minutos. Posteriormente, cuela la salsa y reserva.

Paso 4:

Trocea los champiñones ya lavados, pica la chalota y un diente de ajo y rehoga todo junto en la mantequilla.

Incorpora un vaso de caldo de pollo y cocina a fuego lento.

Cuando esté listo, salpimenta al gusto y tritura. Acaba colando todo hasta obtener una crema fina.

Calienta la lamprea en la crema y emplata a tu gusto. Añade la rúcula con un chorrito de aceite y sal.

4.- ESPECIES

- **FICHA 535: ANCHOA**
- **FICHA 536: CONGRIO**

FICHA 535.-

ANCHOA



FAMILIA: Pertenece a la familia de los *engráulidos*.

ALIMENTACIÓN: Se alimentan de fitoplancton.

LOCALIZACIÓN: Puede encontrarse en el Índico, Pacífico Oriental, Atlántico Norte y en algunas regiones del mar Mediterráneo. Suelen encontrarse a más de 100 metros de profundidad, pudiendo estar hasta a 400 metros de la superficie. Habitan en aguas de entre 12° y 20°C.

CARACTERÍSTICAS:

- Longitud: Entre 12 y 18 centímetros.
- Longevidad: Tres años.
- Cabeza cónica.
- La mandíbula superior sobresale a la inferior.
- Vientre plateado sin escamas.
- Color verde/azul grisáceo.

FORMAS DE PESCA

Su pesca se produce en los meses cálidos con redes de cerco, cuando las anchoas suben a la superficie para reproducirse. Son seres vivos gregarios, por lo que pueden encontrarse en grandes bancos, especialmente cerca de cabos y puntas costeras.

Los barcos franceses utilizan el arrastre pelágico.

CONSEJOS Y CURIOSIDADES:

- Tienen un comportamiento gregario.
- Sus puestas son de entre 13.000 y 20.000 huevos. La eclosión suele producirse entre las 24 y 65 horas siguientes, y las larvas nacen entre 2 y 4 días después.
- Griegos y romanos consumían anchoas de diversas maneras: crudas, en salazón o fritas.
- Nadan con la boca totalmente abierta para capturar todo el plancton posible.
- La *Engraulis encrasicolus* se conoce también con otras acepciones en nuestro país: Antxoa o Bokarte (País Vasco), Longoron (Canarias), Bocarte (Asturias), Aladroc (Valencia y Baleares), Bocarte (Cantabria y Galicia), Seitó (Cataluña y Valencia) y Boquerón.

FICHA 536.-

CONGRIO



NOMBRE CIENTÍFICO: *Conger conger*.

FAMILIA: Pertenece a la familia de los *cóngridos*, orden *anguiliformes*.

ALIMENTACIÓN: Se alimentan de cefalópodos y pequeños crustáceos.

LOCALIZACIÓN: Puede encontrarse a 30 metros de profundidad en el océano Atlántico oriental (desde Islandia y Noruega hasta Senegal), en el mar Mediterráneo y en el mar Negro.

CARACTERÍSTICAS:

- Longitud: Entre 0,5 y 1,5 metros. Las hembras son de mayor tamaño que los machos.
- Peso: Entre 5 y 15 kilogramos.
- Cuerpo cilíndrico.
- Apertura braquial hasta el vientre.

- No posee escamas.
- Coloración variable según el sexo y la profundidad a la que viva. Los ejemplares más jóvenes, que se pueden encontrar a poca profundidad, tienen el dorso gris oscuro y el vientre más claro. Los grandes ejemplares, que suelen ser hembras que viven a gran profundidad, son más claros, con el dorso pardo grisáceo.

FORMAS DE PESCA

Su pesca se produce en las estaciones de primavera y otoño, en mar abierto y a más de 2.000 metros de profundidad. Se realiza mediante arrastre, palangre de fondo, nasas y trampas.

CONSEJOS Y CURIOSIDADES:

- Una vez fecundada, la hembra sufre problemas en el aparato digestivo, hecho que le imposibilita alimentarse. A más de 1.000 metros de profundidad, coloca los huevos y muere.
- Puede depositar hasta 8 millones de huevos.
- Su sangre es tóxica. No obstante, su cocción elimina cualquier toxina.
- Tienen comportamiento nocturno. Durante el día, suelen permanecer en fondos arenosos o restos de naufragios, así como entre grietas o piedras, donde se refugian.
- En la mitología, Neptuno, dios del mar, llevaba un congrio como ofrenda a Zeus cada vez que lo visitaba en el Monte Olimpo.