



LIVRO DE  
RECEITAS  
TRADICIONAIS  
DA COZINHA  
DO MAR DE  
CABO VERDE



RECETARIO DE COCINA MARINERA  
TRADICIONAL DE CABO VERDE



A COOKBOOK OF CABO VERDE  
TRADITIONAL SEAFOOD CUISINE

*Mariscomac*

## Ficha técnica | Ficha técnica | Datasheet

© Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

© Textos | Text: Autores | Authors

© Receitas | Recetas | Recipes: Autores | Authors

© Fotos | Photos: Alexander Manykin, Hélder Martins (p. 101), Tato Gonçalves (p. 112)

© Fotos de pesca | Photos on fisheries:

A. Martins (pp. 35, 52, 57, 67, 165-166)

N. Almeida (pp. 39, 55, 82)

I. Gaztañaga (pp. 40, 99)

J.A. González (pp. 45, 46, 61, 62, 81, 87, 90, 91, 94, 95, 106)

E. Lopes (pp. 51, 71, 72, 77)

R.A. Pires (p. 98)

**Coordenação geral e estrutura de conteúdos | Coordinación general y estructura de contenidos | General coordination and structure of contents**

José A. González (ULPGC) & Filomena Ribeiro (EHTCV)

**Autoria da informação técnico-científica | Autoría de la información científico-técnica | Authorship of the scientific-technical information**

José A. González, Filomena Ribeiro, Sandra Correia, Evandro Lopes, José M. Lorenzo, Albertino Martins, Nuno Almeida, Carlos A. Monteiro, Carina Pires & Iñaki Gaztañaga

**Autoria das receitas gastronómicas | Autoría de las recetas gastronómicas | Authorship of gastronomic recipes**

EHTCV – Ângela Ferreira, Aleida Moreira

Restaurante O Poeta – Carlos Monteiro, Sandra Cabral, Avinash Daswani

Restaurante Bica d’Areia – Nádia Castelo Branco, Benedita Pereira

Restaurante Tereru di Kultura – Hélder Martins

Hotel Oásis Praiamar – Juan Carlos Guerra

**Composição e desenho gráfico | Composición y diseño gráfico | Composition and graphic design**

El Conejo Blanco S.L., Las Palmas de Gran Canaria

**Impressão | Impresión | Print**

Litografía San José, S.L., Las Palmas de Gran Canaria

**Tradução | Traducción | Translation**

Maria Cândida Gonçalves, com apoio de | con apoyo de | assisted by Filomena Ribeiro (EHTCV) & José A. González (ULPGC)

**Referência bibliográfica | Referencia bibliográfica | Bibliographic reference**

González, J.A., F. Ribeiro, S. Correia, E. Lopes, J.M. Lorenzo, A. Martins, N. Almeida, C.A. Monteiro, C. Pires, I. Gaztañaga, Á. Ferreira, A. Moreira, H. Martins, N. Castelo Branco, B. Pereira, A. Daswani, C. Monteiro, S. Cabral & J.C. Guerra. 2019. Livro de Receitas Tradicionais da Cozinha do Mar de Cabo Verde / Recetario de Cocina Marinera Tradicional de Cabo Verde / A Cookbook of Cabo Verde Traditional Seafood Cuisine. INTERREG V-A MAC 2014-2020 - MARISCOMAC (MAC/2.3d/097). Las Palmas de Gran Canaria, 164 pp.

**ISBN 978-84-09-16831-6**

**Depósito Legal GC 687-2019**

# LIVRO DE RECEITAS TRADICIONAIS DA COZINHA DO MAR DE CABO VERDE

RECETARIO DE COCINA MARINERA TRADICIONAL DE CABO VERDE

A COOKBOOK OF CABO VERDE TRADITIONAL SEAFOOD CUISINE



# Índice | Índice | Contents



Prólogo	7
Prólogo	9
Foreword	11
<b>Prefácio</b>	<b>15</b>
Prefacio	17
Preface	19
<b>Agradecimentos</b>	<b>23</b>
Agradecimientos	25
Acknowledgments	27
<b>O projeto MARISCOMAC e seu Livro de Receitas tradicionais</b>	<b>31</b>
El proyecto MARISCOMAC y su Recetario tradicional	37
The MARISCOMAC Project and its traditional Cookbook	43
<b>As pescarias atuais em Cabo Verde</b>	<b>51</b>
Las pesquerías actuales en Cabo Verde	61
Current fisheries in Cabo Verde	71
<b>Recientes e novas pescarias nas águas de Cabo Verde</b>	<b>83</b>
Pesquerías recientes y nuevas en aguas de Cabo Verde	87
Recent and new fisheries in Cabo Verde waters	91

<b>Algumas receitas tradicionais da cozinha do mar de Cabo Verde</b>	<b>97</b>
Algunas recetas tradicionales de la cocina marinera de Cabo Verde	97
Some traditional recipes of the seafood cuisine of Cabo Verde	97
<b>Anexos</b>	<b>141</b>
Anexos	141
Annexes	141
<b>Produtos da pesca valorizados neste Livro de Receitas</b>	<b>142</b>
Productos pesqueros valorizados en este Recetario	144
Fishery products valued in this Cookbook	146
<b>Características do peixe indicando sua frescura</b>	<b>148</b>
Características del pescado indicadoras de su frescura	150
Typical indicators of fish freshness	152
<b>Efeitos benéficos do consumo de produtos haliêuticos</b>	<b>154</b>
Efectos beneficiosos del consumo de productos pesqueros	156
Nutritional benefits of fishery products	158
<b>Bibliografia</b>	<b>160</b>
Bibliografía	160
References	160





## Prólogo

## Prólogo

## Foreword



A Universidade de Las Palmas de Gran Canaria sente-se muito honrada por ser a parceira das Canárias no Projeto MARISCOMAC sobre “Desenvolvimento de condições técnico-científicas, formação, transferência de tecnologia e conhecimento para fomentar a exploração e comercialização sustentável de mariscos na Macaronésia” e por ser responsável pela sua coordenação em Cabo Verde.

O Projeto MARISCOMAC (MAC/2.3d/097) recebeu co-financiamento FEDER da União Europeia no âmbito do Programa de Cooperação Territorial INTERREG V-A Madeira-Açores-Canárias (MAC) 2014-2020. O Projeto enquadra-se no eixo da melhoria da competitividade das pequenas e médias empresas (PMEs) e, mais concretamente, na prioridade de apoio à sua capacidade para crescer nos mercados (regional, nacional e internacional) e nos processos de inovação.

O objetivo geral do projeto é criar condições técnicas e bases científicas para a exploração sustentável dos recursos haliêuticos das águas litorais e profundas da Macaronésia, assim como transferir conhecimento e tecnologia à cadeia de valor dos produtos da pesca.

Para esta Instituição Académica é uma grande satisfação contar com eminentes parceiros, tais como a Secretaria Regional de Agricultura e Pescas de Madeira (beneficiário principal), a Câmara Municipal do Funchal, o Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (atualmente Instituto do Mar, IMar), a Universidade de Cabo Verde, a Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde e a Agência para o Desenvolvimento Empresarial e a Inovação – ADEI (instituição extinta em 2016) e atualmente substituída pelo Instituto de Apoio e Promoção Empresarial – Pro Empresa. O âmbito geográfico de MARISCOMAC é, portanto, Canárias, Madeira e Cabo Verde. Em futuros projetos sobre esta temática, apostamos na integração de novos parceiros que agreguem mais valias às propostas.





MARISCOMAC é um projeto de carácter eminentemente inovador, com a vista posta nas tradições dos nossos povos, com um grande valor agregado de cooperação. Não temos qualquer dúvida sobre o grande impacto deste “Livro de receitas tradicionais da cozinha do mar de Cabo Verde”, livro de receitas clássicas, embora atualizadas, valorizadas científica, técnica e socialmente, e que contribuirá para a qualidade e segurança alimentar de nacionais, visitantes e turistas. O Livro contém uma grande componente de divulgação científica e reúne informações úteis para profissionais, restauradores, hoteleiros, gastrónomos e o grande público.

Para esta Universidade também é motivo de orgulho que o seu Centro Cultural “Ciência & Gastronomia” tenha colaborado assessorando na elaboração da estrutura e conteúdos desta obra.

Para finalizar, desejo felicitar os nossos parceiros e as equipas participantes (cientistas, técnicos, pessoal de apoio, empresários, cozinheiros, fotógrafos e designers gráficos) que tornaram possível este magnífico livro de receitas valorizado. Recomendo vivamente a leitura e a degustação das tradicionais e sugestivas receitas gastronómicas aqui desenvolvidas e ilustradas.

Las Palmas de Gran Canaria (Canárias) e Cidade da Praia (Cabo Verde), setembro de 2019.

**Rafael Robaina**  
Reitor da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria



## Prólogo

## Prólogo

## Foreword



La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se siente muy honrada por ser el socio canario del Proyecto MARISCOMAC sobre “Desarrollo de condiciones científico-técnicas, formación, transferencia de tecnología y conocimiento para fomentar la explotación y comercialización sostenible de mariscos en la Macaronesia” y por ser responsable de su coordinación en Cabo Verde.

MARISCOMAC (MAC/2.3d/097) ha recibido cofinanciación FEDER de la Unión Europea en el marco del Programa de Cooperación Territorial INTERREG V-A Madeira-Azores-Canarias (MAC) 2014-2020. El Proyecto se encuadra en el eje de mejora de la competitividad de las pymes y, más concretamente, en la prioridad de apoyo a la capacidad de las pymes para crecer en los mercados (regionales, nacionales e internacionales) y en los procesos de innovación.

Su objetivo general es crear condiciones técnicas y bases científicas para la explotación sostenible de los recursos pesqueros de las aguas litorales y profundas de la Macaronesia, así como transferir conocimiento y tecnología a la cadena de valor de los productos de la pesca.

Para esta Institución Académica supone una gran satisfacción contar con socios de la talla de la Secretaria Regional de Agricultura e Pescas de Madeira (beneficiario principal), la Câmara Municipal do Funchal, el Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (actualmente Instituto do Mar, IMar), la Universidade de Cabo Verde, la Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde y la Agência para o Desenvolvimento Empresarial e a Inovação – ADEI (institución extinta en 2016) y actualmente sustituida por el Instituto de Apoio e Promoção Empresarial – Pro Empresa. El ámbito geográfico de MARISCOMAC es, por tanto, Canarias, Madeira y Cabo Verde. En futuros proyectos sobre esta temática, apostamos por la incorporación de nuevos socios que aporten plusvalías a las propuestas.





MARISCOMAC es un proyecto de carácter eminentemente innovador, con la mirada puesta en las tradiciones de nuestros pueblos, con un gran valor añadido de cooperación. No tenemos duda alguna sobre el gran impacto que logrará este “Recetario de cocina marinera tradicional de Cabo Verde”, libro de recetas clásicas, aunque actualizadas, valorizado científica, técnica y socialmente, que contribuirá a la calidad y seguridad alimentaria de nacionales, visitantes y turistas. El Recetario contiene un elevado componente de divulgación científica y atesora informaciones útiles para profesionales, restauradores, hoteleros, gastrónomos y gran público.

Para esta Universidad también es motivo de orgullo que su Aula Cultural “Ciencia & Gastronomía” haya colaborado asesorando en la elaboración de la estructura y contenidos de esta obra.

Para finalizar, deseo felicitar a nuestros socios y a los equipos participantes (científicos, técnicos, personal de apoyo, empresarios, cocineros, fotógrafos y diseñadores gráficos) que han hecho posible este magnífico recetario marinero valorizado. Recomiendo encarecidamente la lectura y el disfrute de las tradicionales aunque sugerentes recetas gastronómicas aquí desarrolladas e ilustradas.

En Las Palmas de Gran Canaria (Canarias) y en Praia (Cabo Verde), septiembre de 2019.

**Rafael Robaina**  
Rector de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



## Prólogo



## Prólogo



## Foreword



The University of Las Palmas de Gran Canaria feels much honoured to be the Canary partner in the MARISCOMAC Project on “Development of technical and scientific conditions, training, technology transfer and knowledge aiming to promote sustainable exploitation and marketing of shellfish in Macaronesia” and to be responsible for its coordination in Cabo Verde.

MARISCOMAC Project (MAC/2.3d/097) has received ERDF co-financing from the European Union under the Territorial Cooperation Programme, INTERREG Madeira-Açores-Canarias (MAC) 2014-2020. This project is a part of the strategy to improve the competitiveness of small and medium-sized enterprises (SMEs) and, more specifically, to support the capacity of SMEs to grow in markets (at regional, national and international levels), and in innovative processes.

The overall objective of the project is to create technical conditions and scientific bases for the sustainable exploitation of the fishery resources from coastal and deep waters of Macaronesia, as well as to transfer knowledge and technology to the valued network of fishery products.

For this Academic Institution, it is a great pleasure to count on distinguished partners, such as the Regional Secretariat for Agriculture and Fisheries of Madeira (main beneficiary), the Municipality of Funchal, the National Institute for Development of Fisheries (currently Instituto do Mar, IMar), the University of Cape Verde, the School of Hotel Industry and Tourism of Cape Verde and the former Agency for Business Development and Innovation – ADEI (institution extinct in 2016) and currently replaced by Institute for Business Support and Promotion, Pro-Empresa). The geographical scope of MARISCOMAC is, therefore, the Canary Islands, Madeira and Cabo Verde. It is our desire, in future projects on this subject, to continue integrating partners that add value to our proposals.





MARISCOMAC is a highly innovative project, focusing on the traditions of our peoples, and with a great surplus value of cooperation. We have no doubt about the great impact of this “A cookbook of Cabo Verde traditional seafood cuisine”. This book of classical recipes has been scientifically, technically and socially valorised, so it will contribute to the quality and food safety of nationals, visitors and tourists. It contains a large component of scientific issues that gather useful information for professionals, restaurateurs, hoteliers, gourmets and the public at large.

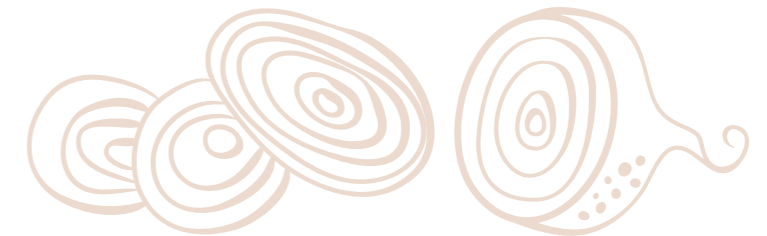
We are also proud of the contribution given by our Cultural Centre “Science and Gastronomy” in advising on the elaboration of the structure and contents of this work.

To conclude, I would like to congratulate our partners and the participating teams (scientists, technicians, support staff, entrepreneurs, cooks, photographers and graphic designers) who have made this magnificent and valuable cookbook possible. I highly recommend reading and enjoying the traditional and suggestive gastronomic recipes here developed and illustrated.

Las Palmas de Gran Canaria (Canary Islands) and Praia City (Cabo Verde), September 2019.

**Rafael Robaina**

Rector of the University of Las Palmas de Gran Canaria





## Prefácio

## Prefacio

## Preface



O convite para escrever o Prefácio a este livro foi recebido pela Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV) com satisfação e orgulho, por se dirigir a uma das matérias, a gastronomia, a que conferimos grande parte do nosso tempo, esforço e dedicação.

A EHTCV, a par da sua missão primeira, a formação, preocupa-se também com a defesa de uma gastronomia nacional, alicerçada em produtos locais e de época.

Com essa convergência em pano de fundo, resolvemos escrever sobre o que mais gostamos no trabalho.

O livro consegue deliciar-nos com diversas sugestões de confecção de receitas tão nossas conhecidas, mas repensadas, revisitadas e apresentadas de forma moderna e atraente.

Contudo, não é tudo.

Este livro faz-nos pensar, ainda, na sustentabilidade dos recursos marinhos de que dispomos nas nossas águas e numa exploração inteligente e transversal, aliada à economia e ao turismo.







O livro envolve, também, vertentes científicas, pedagógicas e gastronómicas, que nos obrigam a repensar as nossas receitas tradicionais e elevar a fasquia para uma gastronomia moderna e contemporânea, sem esquecer a tradição e os costumes cabo-verdianos.

Subscrevemos, assim, o trabalho desenvolvido e o empenho dos autores, em divulgar e eternizar o receituário revisitado de Cabo Verde.

A gastronomia é cultura e, como tal, deve ser degustada e transmitida de forma sensorial e imaginativa.

Cidade da Praia, Cabo Verde, 30 de maio de 2019.

### Sérgio Sequeira

Presidente do Conselho de Administração da  
Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde



## Prefácio

## Prefacio

## Preface



La invitación para escribir el Prefacio a este libro fue recibida por la Escuela de Hotelaría y Turismo de Cabo Verde (EHTCV) con satisfacción y orgullo, por dirigirse a una de las materias, la gastronomía, a la que conferimos gran parte nuestro tiempo, esfuerzo y dedicación.

La EHTCV, a la par de su misión principal, la formación, también se preocupa por la defensa de una gastronomía nacional, enraizada en los productos locales y de temporada. Con esta convergencia en el trasfondo, decidimos escribir sobre lo que más nos gusta en el trabajo.

El libro consigue deleitarnos con diversas sugerencias de elaboración de recetas tan conocidas por nosotros, aunque repensadas, revisadas y presentadas de forma moderna y atractiva.

Sin embargo, no es todo.

Este libro nos hace pensar, además, en la sostenibilidad de los recursos marinos de que disponemos en nuestras aguas, y en una explotación inteligente y transversal, aliada a la economía y al turismo.





El libro involucra, también, vertientes científicas, pedagógicas y gastronómicas, que nos obligan a repensar nuestras recetas tradicionales y elevar el listón para una gastronomía moderna y contemporánea, sin olvidar la tradición y las costumbres caboverdianas.

Suscribimos, así, el trabajo desarrollado y el empeño de los autores en divulgar y eternizar el recetario revisitado de Cabo Verde.

La gastronomía es cultura y, como tal, debe ser degustada y transmitida de forma sensorial e imaginativa.

Praia, Cabo Verde, 30 de mayo de 2019.

**Sérgio Sequeira**

Presidente del Consejo de Administración de la Escuela de Hotelería y Turismo de Cabo Verde



Prefácio



Prefacio



Preface



The invitation to write the Preface to this book was received by the School of Hotel Industry and Tourism of Cabo Verde (EHTCV) with satisfaction and pride, because it addresses gastronomy, one of the subjects to which we dedicate much of our time and effort.

EHTCV, along with its first mission of training, is also concerned with the preservation of national gastronomy, based on local and season products.

With these underpinning ideas, we have decided to write about what we enjoy most at work.

This book delights us with a number of well-known recipes, which have been rethought, revisited and presented in a modern and attractive way.

However that is not all.

This book makes us think about the sustainability of the marine resources available in our waters, and in an intelligent and multisectoral exploration linked to the development of economy and tourism.





The book also includes scientific, pedagogic and gastronomic aspects that make us to rethink our traditional recipes and raise the standard to a modern and contemporary gastronomy and, at the same time, to preserve the tradition and customs of Cabo Verde.



Therefore, we highly support the work that has been developed and the authors' commitment to divulging and preserving cooking recipes of Cabo Verde.



Gastronomy is culture and, therefore, it must be tasted and transmitted in a sensory and creative way.



Praia, Cabo Verde, May 30, 2019



**Sérgio Sequeira**  
Chairman of the Board of Directors of the  
School of Hotel Industry and Tourism of Cabo Verde





## Agradecimentos

## Agradecimientos

## Acknowledgements




Os autores dos textos e imagens técnico-científicos deste livro de receitas gastronómicas tradicionais (mas também clássicas atualizadas) do projeto MARISCOMAC desejam expressar o seu mais sincero agradecimento e reconhecimento:

À Parceria do Projeto (sobretudo à Universidade de Las Palmas de Gran Canaria e à Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde), às equipas de investigadores e ao pessoal de apoio do MARISCOMAC. Em particular, a professora doutora Carmen M. Hernández Cruz, membro do Mariscomac ULPGC e uma ótima cozinheira, que aconselhou e esclareceu muitas questões culinárias.

Às pequenas e médias empresas (PMEs) que participaram nesta tarefa do Projeto e colaboraram na elaboração deste livro de receitas, em particular: Restaurante O Poeta, Restaurante Bica d'Areia, Restaurante Terrero di Kultura, Hotel Oásis Praiamar, Marbello Produtos do Mar Lda., Remarpes Lda., Sopromar Lda., Macremar Lda., Alexander Manykin Photography e Maria Cândida Gonçalves, em Cabo Verde; Yoalca Canarias S.L., Antonio Rodríguez (chef) e equipa (restaurante La Marisma) e Tato Gonçalves (fotógrafo), nas Canárias. Um agradecimento especial a Alex Manykin pela sua disponibilidade e excelente trabalho.

A nossa sincera gratidão vai também para Nádía Castelo Branco e para Avinash Daswani pelo seu apoio e sua disponibilidade, mas sobretudo pelo seu excelente trabalho na conceção de várias receitas e na dinamização dos trabalhos nos restaurantes Bica d'Areia e O Poeta, respetivamente.





À Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV), a toda sua equipa, em especial ao Presidente do Conselho de Administração, Dr. Sérgio Sequeira, e ao Administrador Executivo, Dr. Fernando Cruz, pelos cuidados e pelo grande desempenho. Um agradecimento especial ao Dr. Virgílio Évora e aos chefes Ângela Ferreira, Aleida Moreira e Hélder Martins. O imenso trabalho de coordenação em Santiago e coragem da nossa coautora, a Dra. Filomena Ribeiro, Administradora não Executiva da EHTCV, têm sido absolutamente crucial.

A nossa gratidão também é para a anterior PCA da EHTCV, a Dra. Nádia Firmino.

Ao Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (INDP) e à Universidade de Cabo Verde (Uni-CV), os nossos parceiros fiéis e estratégicos destes últimos quinze anos. Em particular aos nossos colegas coautores dos departamentos de Investigação Haliêutica (INDP) e de Engenharia e de Ciências do Mar (Uni-CV), que contribuíram com grande entusiasmo nos textos, imagens e bibliografia deste livro.

À Pro-Empresa (Instituto de Apoio e Promoção Empresarial) pelo seu apoio. Neste caso, expressamos também o nosso desejo para que este livro de receitas valorizadas preste como mais um ponto de partida para facilitar o empreendedorismo e o emprego dos jovens cabo-verdianos nos sectores da restauração, a hotelaria e peixaria, com recurso nos excelentes e variados produtos marinhos de Cabo Verde. Um agradecimento especial à Dra. Carina Pires.

Ao pessoal dos órgãos de gestão e secretariado do Programa de Cooperação Territorial Interreg V-A Madeira-Açores-Canárias (MAC) 2014-2020.

Ao Centro Cultural Ciência e Gastronomia da Vice-Reitoria de Cultura e Sociedade da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria, por seu apoio na divulgação desses trabalhos e por nos "emprestar" a alguns de seus membros.



## Agradecimentos

## Agradecimientos

## Acknowledgements



Los autores de los textos e imágenes científico-técnicos de este recetario gastronómico tradicional (y también de recetas clásicas actualizadas) del proyecto MARISCOMAC desean expresar su más sincero agradecimiento y reconocimiento a:

El Partenariado del Proyecto (sobre todo a la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y a la Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde), a los equipos de investigadores y al personal de apoyo de MARISCOMAC. En particular, a la profesora Dra. Carmen M. Hernández Cruz, miembro de Mariscomac ULPGC y gran cocinera, que ha asesorado y aclarado numerosas dudas culinarias.

Las PYMEs que participaron en esta tarea del Proyecto y colaboraron en la elaboración de este recetario, en particular: Restaurante O Poeta, Restaurante Bica d'Areia, Restaurante Terreru di Kultura, Hotel Oásis Praiaamar, Marbello Produtos do Mar Lda., Remarpes Lda., Sopromar Lda., Macremar Lda., Alexander Manykin Photography y a Maria Cândida Gonçalves, en Cabo Verde, Yoalca Canarias SL, chef Antonio Rodríguez y equipo (restaurante La Marisma) y Tato Gonçalves (fotógrafo), en Canarias. Un agradecimiento especial para Alex Manykin por su disponibilidad y excelente trabajo.

Nuestra sincera gratitud va también para Nádia Castelo Branco y para Avinash Daswani por su apoyo y su disponibilidad, aunque sobre todo por su excelente trabajo en la concepción de varias recetas y en la dinamización de los trabajos en los restaurantes Bica d'Areia y O Poeta, respectivamente.





La Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV), todo su equipo, en especial al Presidente del Consejo de Administración, Dr. Sérgio Sequeira, y al Administrador Ejecutivo, Dr. Fernando Cruz, por sus atenciones y por el gran desempeño. Un agradecimiento especial al Dr. Virgílio Évora y a los chefs Ângela Ferreira, Aleida Moreira y Hélder Martins. El inmenso trabajo de coordinación en Santiago y el coraje de nuestra coautora, la Dra. Filomena Ribeiro, Administradora No-Ejecutiva de la EHTCV, ha sido absolutamente crucial.

Nuestra gratitud también es para la anterior PCA de la EHTCV, la Dra. Nádia Firmino.

El Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (INDP) (actualmente Instituto do Mar, IMar) y la Universidade de Cabo Verde (Uni-CV), nuestros socios fieles y estratégicos de estos últimos quince años. En particular a nuestros colegas coautores de los departamentos de Investigación Pesquera (INDP) y de Ingeniería y de Ciencias del Mar (Uni-CV), que contribuyeron con gran entusiasmo en los textos, imágenes y bibliografía de este libro.

Pro-Empresa (Instituto de Apoio e Promoção Empresarial) por su apoyo. En este caso, expresamos también nuestro deseo para que este recetario valorizado sea útil como un nuevo punto de partida para facilitar el emprendimiento y el empleo de los jóvenes cabo-verdianos en los sectores de la restauración, la hotelería y la pescadería, con base en los excelentes y variados productos marinos de Cabo Verde. Un agradecimiento especial a la Dra. Carina Pires.

Al personal de los órganos de gestión y secretariado del Programa de Cooperación Territorial Interreg V-A Madeira-Açores-Canarias (MAC) 2014-2020.

Al Aula Cultural Ciencia y Gastronomía del Vicerrectorado de Cultura y Sociedad de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, por su apoyo en la difusión de estos trabajos y “prestarnos” a algunos de sus miembros.



## Agradecimentos

## Agradecimientos

## Acknowledgements



The authors of the scientific-technical texts and images of this cookbook of traditional and of updated classic recipes wish to express their sincere thanks and acknowledgment to the following institutions and individuals:

The Project Partners, namely the University of Las Palmas de Gran Canaria and the School of Hotel Industry and Tourism of Cape Verde (EHTCV), the research teams and support staff of MARISCOMAC. In particular, to Professor Dr. Carmen M. Hernández Cruz, a member of Mariscomac ULPGC and a great cook, who has advised and clarified many culinary questions.

The small and medium-sized enterprises (SMEs) that participated in this Project and collaborated in the elaboration of this cookbook, in particular: O Poeta Restaurant, Bica d'Areia Restaurant, Terreru di Kultura Restaurant, Oásis Praiamar Hotel, Marbello Produtos do Mar Lda, Remarpes Lda., Sopromar Lda., Macremar Lda., Alexander Manykin Photography. Thanks are also due to Maria Cândida Gonçalves in Cabo Verde, and Yoalca Canarias SL, chef Antonio Rodríguez and team (La Marisma Restaurant) and Tato Gonçalves (photographer), in the Canary Islands. Special thanks to Alex Manykin for his availability and excellent work.

Our sincere gratitude also goes to Nádia Castelo Branco and Avinash Daswani for their support and availability, but above all for their excellent work in designing various recipes and revitalizing the work at Bica d'Areia and O Poeta restaurants, respectively.





The entire team of the School of Hotel Industry and Tourism of Cabo Verde, in particular to the Chairman of the Board of Directors (COB), Dr. Sérgio Sequeira, and the Executive Director, Dr. Fernando Cruz, for their care and performance. Special thanks to Virgílio Évora and to chefs Ângela Ferreira, Aleida Moreira and Hélder Martins. The immense coordination work and the courage of our co-author, Dr. Filomena Ribeiro, Non-Executive Director of the EHTCV, in Santiago, have been absolutely crucial.

We extend our thanks to the former COB of EHTCV, Dr. Nádia Firmino.

The National Institute of Fisheries Development (INDP) (currently Instituto do Mar, IMar) and the University of Cabo Verde (Uni-CV) have been our faithful and strategic partners for the last fifteen years. In particular, our co-authors from the Department of Fisheries Research (INDP) and the Department of Engineering and Marine Sciences (Uni-CV) have contributed enthusiastically to the development of the texts, images and bibliography of this book.

Pro-Empresa (Institute for Business Support and Promotion) has given unfailing support. In this context, we also express our desire that this invaluable cookbook should be a starting point to facilitate entrepreneurship and employment for young Cabo Verdeans in the sectors of catering, hotel industry and fishery, using the excellent and varied marine products of Cabo Verde. Special thanks to Dr. Carina Pires.

To the personnel of the management and secretariat bodies of the Interreg V-A Territorial Cooperation Programme Madeira-Açores-Canarias (MAC) 2014-2020.

To the Cultural Centre Science and Gastronomy of the Vice-Rectorate for Culture and Society of the University of Las Palmas de Gran Canaria, for its support in the dissemination of these works and "lend" us to some of its members.





## O projeto MARISCOMAC e seu Livro de Receitas tradicionais



## El proyecto MARISCOMAC y su Recetario tradicional



## The MARISCOMAC Project and its traditional Cookbook



### O projeto MARISCOMAC

O projeto de cooperação MARISCOMAC (MAC/2.3d/097) sobre “Desenvolvimento de condições técnico-científicas, formação, transferência de tecnologia e conhecimento para fomentar o aproveitamento e a comercialização sustentável de mariscos na Macaronésia”, é co-financiado pelo FEDER da União Europeia através do Programa de Cooperação Territorial INTERREG V-A Madeira-Açores-Canárias (MAC) 2014-2020. O Projeto está a ser executado durante o período 2017-2020.

Os parceiros de MARISCOMAC são os seguintes: na Madeira, a Direção Regional das Pescas (DRP) (coordenador) e a Câmara Municipal do Funchal através da sua Estação de Biologia Marinha do Funchal (EBMF); pelas Canárias, a Universidade de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), que assume a direção técnico-científica e o plano financeiro em Cabo Verde; em Cabo Verde, o Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (INDP), a





Universidade de Cabo Verde (Uni-CV) através da Faculdade de Engenharia e de Ciências do Mar, a Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV) e a Agência para o Desenvolvimento Empresarial e a Inovação – ADEI (instituição extinta em 2016) e atualmente substituída pelo Instituto de Apoio e Promoção Empresarial – Pro Empresa. Além disso, diversas PMEs (pequenas e médias empresas) que operam na cadeia de valor dos produtos marinhos participam ativamente neste Consórcio, tendo demonstrado seu interesse na execução, prestação de serviços, resultados e / ou produtos finais do Projeto.

Enquadrado na melhoria da competitividade das PMEs da pesca e sua cadeia de valor, MARISCOMAC tem como finalidade o desenvolvimento de condições técnicas e bases científicas para a exploração (responsável e sustentável) de peixes e mariscos das águas da Madeira, das Canárias e de Cabo Verde e sua comercialização racional. O Projeto apoia-se nos pilares da transferência de conhecimento e tecnologia para as PMEs da cadeia de valor da pesca, da formação profissional para o aproveitamento adequado destes produtos marinhos (valorizados ou inovadores) e seu uso responsável nas atividades extrativas (pesca, apanha de mariscos), turísticas e de restauração. MARISCOMAC utiliza as TIC para a disseminação de conhecimento / tecnologia com vista à capacitação e ao fomento das PMEs da área das pescas, assim como a criação de emprego, contribuindo para a geração da denominada economia azul. Esta estratégia irá melhorar a competitividade dessas empresas e criará condições para a sua internacionalização. O Projeto também pretende promover o empreendedorismo nos sectores económicos relacionados.

MARISCOMAC alinha-se com a Política Pesqueira Comum da União Europeia, em particular com os seus objetivos de exploração sustentável dos recursos e a monitorização / obtenção de um bom estado ambiental, de acordo com a Diretiva-Quadro da Estratégia Marinha. O Projeto é coerente com as estratégias vigentes (a europeia, as nacionais e as regionais) nos respetivos domínios marinho-marítimos.

O Projeto reflete, portanto, dois grandes objetivos específicos (OE):

OE1	Valorização da pesca tradicional, desenvolvimento de novas pescarias, inovação e valor agregado dos produtos marinhos, para reforçar as interações na cadeia de valor da pesca.
OE2	Fomento de novos modelos de negócio, associados a produtos valorizados / inovadores, para aumentar a competitividade do tecido socioeconómico da pesca, da restauração e do turismo. Inclui o incremento das sinergias entre os distintos subsectores económicos envolvidos.

Além das atividades comuns de Coordenação e Comunicação, o Projeto MARISCOMAC foi estruturado nas seguintes atividades de Execução (AE):

AE1 Determinação de parâmetros biológicos / genéticos de mariscos (moluscos e crustáceos) e peixes com interesse comercial, utilizando tecnologias responsáveis e respeitadoras do meio ambiente.

AE1 MARISCOMAC está a determinar parâmetros biológicos de mariscos e peixes com interesse comercial, tais como lapas, caramujos e peixes escorpenídeos. Destacam-se as campanhas de prospeção seletivas dirigidas a camarões e grandes caranguejos de profundidade nas Canárias, e as campanhas com palangre de fundo dirigidas a charroco, fanhama e outros peixes em Cabo Verde. Também cabe ressaltar a elaboração e publicação de artigos divulgativos e científicos em revistas regionais e internacionais.

AE2 Controlo de qualidade e segurança alimentar de produtos do mar (peixes e mariscos), assim como geração de valor agregado nas atividades produtivas através da formação, da ciência, da biotecnologia, da certificação e eco etiquetas.

AE2 MARISCOMAC efetuou, na Madeira, estudos analíticos de contaminantes em lapas e caramujos, estudos genéticos de endo-simbiontes em caramujos e estudos de parasitologia em peixes com interesse comercial, para determinar eventuais impactos e precauções a ter em conta para a proteção da saúde do consumidor. Cabe também mencionar um estudo biotecnológico sobre potenciais aplicações inovadoras de camarões e caranguejos nas áreas de alimentação, cosmética, saúde entre outras.

AE3 Reforço da competitividade das PMEs e suas organizações representativas, assim como apoio à valorização e comercialização de matérias-primas e a experiências de integração de produtos marinhos na restauração e no turismo.

AE3 MARISCOMAC contribuiu para criar e lançar, nas Canárias, o Centro Cultural Ciência e Gastronomia da ULPGC. Esta plataforma é considerada uma experiência inovadora que visa a geração de sinergias entre os sectores produtivos (terrestres e marinhos) de Gran Canária e das Canárias, para valorizar, promover e priorizar o consumo do produto local, melhorando a sua comercialização. Também é de se destacar o abastecimento de matérias-primas do Projeto a PMEs para ensaios de transformação, valorização e comercialização, assim como para a realização de eventos promocionais que contribuam para o aumento do consumo de produtos marinhos na Macaronésia. Por último, destacam-se os trabalhos desenvolvidos pela ULPGC, em Cabo Verde e nas Canárias, para obtenção dos conteúdos do presente livro de receitas gastronómicas, de carácter tradicional, da cozinha do mar de Cabo Verde.

AE4 Fomento de novos modelos de negócio associados à pesca e ao turismo através da transferência de conhecimento, incluindo propostas de normas adequadas e potenciadoras do seu desenvolvimento sustentável.



Na Madeira, pôs-se em marcha a exposição itinerante Mariscos da Madeira, cujo objetivo é a divulgação de produtos da pesca, novos ou emergentes. Também se fizeram progressos na revisão / elaboração das normas legais ligadas à regulação de mariscos tais como lapas e caramujos e à comercialização destes moluscos, tendo MARISCOMAC proporcionado as bases científicas necessárias.

Quanto às atuações de comunicação e aos destinatários / beneficiários das mesmas, MARISCOMAC realizou apresentações públicas, eventos de divulgação, seminários, palestras e difusão nos meios de comunicação social. Este conjunto de ações, com ênfase no uso das TIC, inclui também atividades de promoção e divulgação complementares e de diferente natureza: publicações, dossiers, posters, painéis, audiovisuais e participação em congressos e feiras. Os destinatários principais das ações de comunicação são as PME e suas organizações representativas dos subsectores da pesca e a ela ligadas, tais como as de transformação, distribuição, comercialização, restauração, hotelaria e turismo, assim como a administração pública e os consumidores.

Durante os anos de 2017 e 2018, MARISCOMAC foi apresentado em todas as áreas geográficas participantes envolvendo, no seu conjunto, todos os seus sócios. Foi feita publicidade do Projeto, ou seja, sua parceria, financiamento, finalidade, objetivos, atividades e metas, em diferentes sedes institucionais na Madeira, nas Canárias e em Cabo Verde (São Vicente e Santiago) e estas notícias foram divulgadas nos vários meios de comunicação e redes

sociais. O Projeto também foi apresentado em centros (públicos e privados) de ensino profissional de hotelaria e turismo das Canárias (Gran Canária e Tenerife, e com menor intensidade noutras ilhas).

### As Receitas tradicionais MARISCOMAC

Com vista a promover o consumo do pescado local em Cabo Verde e a confiança dos consumidores, os conteúdos do Livro de Receitas “Cozinha do mar de Cabo Verde” serão obtidos da Actividade 2.2.1 do Projeto MARISCOMAC, referida como AE3 no ponto anterior, sob o título “reforço da competitividade das PMES e suas organizações representativas”, assim como apoio à valorização e comercialização de matérias-primas e a experiências de integração dos produtos marinhos na restauração e no turismo, tanto na sua descrição como nos resultados previstos.

A memória técnica de MARISCOMAC vai mais além ao incluir, nos produtos finais previstos, o próprio Livro de Receitas e a avaliação do seu impacto social e económico. Para tal, a Universidade de Las Palmas de Gran Canária (ULPGC) não só contratou a obtenção dos conteúdos (textos, imagens, receitas gastronómicas) do Livro de Receitas, adquiriu as matérias-primas, ingredientes e utensílios necessários como também contratou a assistência técnica de profissionais de fotografia especializada, maquetização e produção do presente Livro de Receitas gastronómicas. A ULPGC pretende ainda levar a cabo diversas apresentações públicas deste Livro de Receitas (tanto em Cabo Verde como nas Canárias e na Madeira) e avaliar o seu impacto socioeconómico.

A execução dos trabalhos incluiu, portanto, tarefas de coordenação, gestão e planificação, seleção de entidades participantes, obtenção de matérias-primas e ingredientes, preparação / experimentação de pratos culinários e a sua elaboração final, fotografia de ambientes, cozinheiros / restauradores, confeção de pratos culinários, obtenção de textos de receitas, tratamento fotográfico e de textos, desenvolvimento de todos os conteúdos do presente Livro de Receitas valorizado, bem como a ilustração, composição e edição.

Quanto à difusão do Livro de Receitas, tendo em conta que a produção do mesmo será essencialmente digital, MARISCOMAC previu a sua colocação e utilização gratuita no site do Projeto e nos sites oficiais dos Parceiros.



Desta forma teremos um indicador válido (número de consultas / downloads realizados) para avaliar objetivamente o impacto socioeconómico do Livro de Receitas.

Durante a execução dos trabalhos em Cabo Verde, a ULPGC contou com a inestimável participação, colaboração e apoio logístico da Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV), assim como de diversas PME's da ilha de Santiago colaboradoras, que se integraram neste projeto cheio de desafios: Marbello Produtos do Mar Lda., a sociedade Pexi di Terra através do seu restaurante Bica d'Areia, o restaurante O Poeta e o Hotel Oásis Praiamar na cidade da Praia, capital do País, assim como o restaurante Tereru di Kultura na localidade de Cidade Velha, situada no Município de Ribeira Grande de Santiago.

### O Livro de Receitas em números

Vamos agora falar deste Livro de Receitas em termos de números, quantificando as suas características e conteúdos. O presente “Livro de Receitas Tradicionais da Cozinha do Mar de Cabo Verde” recolheu um total de 20 receitas gastronómicas, com a participação de 8 restauradores / cozinheiros (dos quais 5 são mulheres), atribuídos a 5 restaurantes ou entidades gastronómicas participantes, tendo valorizado e promovido 18 matérias-primas marinhas (peixes e mariscos) cabo-verdianas. Os produtos marinhos consistem em 8 mariscos (representados por diversos tipos de crustáceos e moluscos), 3 peixes magros, 2 peixes semi-gordos e 5 peixes gordos.

O Anexo I apresenta uma lista das receitas tradicionais ou clássicas desenvolvidas por MARISCOMAC para o presente Livro de Receitas, com indicação da entidade realizadora, o / a cozinheiro / cozinheira responsável, o nome da receita e o produto marinho utilizado (principal e secundário), incluindo o seu nome comum e científico. Na tabela, as receitas foram ordenadas de acordo com as características nutricionais das matérias-primas marinhas: mariscos, peixes magros, peixes semi-gordos e peixes gordos.

## O projeto MARISCOMAC e seu Livro de Receitas tradicionais

### El proyecto MARISCOMAC y su Recetario tradicional

## The MARISCOMAC Project and its traditional Cookbook



### El proyecto MARISCOMAC

El proyecto de cooperación MARISCOMAC (MAC/2.3d/097) sobre “Desarrollo de condiciones científico-técnicas, formación, transferencia de tecnología y conocimiento para fomentar el aprovechamiento y la comercialización sostenibles de mariscos en la Macaronésia”, cofinanciado por el FEDER de la Unión Europea a través del Programa de Cooperación Territorial INTERREG V-A Madeira-Azores-Canarias (MAC) 2014-2020, está siendo ejecutado a lo largo del cuatrienio 2017-2020.

El Partenariado de MARISCOMAC presenta la siguiente composición. Por Madeira, la Dirección Regional das Pescas (DRP) (coordinador) y la Câmara Municipal do Funchal a través de la Estação de Biología Marinha do Funchal (EBMF). Por Canarias, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), que asume la dirección científico-técnica y el plan financiero en Cabo Verde. Por Cabo Verde, el Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (INDP),

la Universidade de Cabo Verde (Uni-CV) a través de la Faculdade de Engenharia e de Ciências do Mar, la Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV) y la Agência para o Desenvolvimento Empresarial e a Inovação – ADEI (institución extinta en 2016) y actualmente sustituida por el Instituto de Apoio e Promoção Empresarial – Pro Empresa. Por otra parte, diversas PYMES que operan en la cadena de valor de los productos marinos participan activamente en este Consorcio y/o han demostrado su interés en la ejecución, servicios, resultados y/o productos finales del Proyecto.

Enmarcado en la mejora de la competitividad de las PYMES de la pesca y su cadena de valor, MARISCOMAC tiene como finalidad el desarrollo de condiciones técnicas y bases científicas para la explotación (responsable y sostenible) de mariscos y peces de las aguas de Madeira, Canarias y Cabo Verde y su comercialización racional. El Proyecto se apoya en los pilares de la transferencia de conocimiento y tecnología hacia las PYMES de la cadena de valor de la pesca, la formación profesional para el adecuado aprovechamiento de estos productos marinos (valorizados o innovadores) y su uso responsable en las actividades extractivas (pesca, marisqueo), de restauración y turísticas. MARISCOMAC utiliza TICs para la diseminación de conocimiento/tecnología con vistas a la capacitación y al fomento de las PYMES, así como a la creación de empleo, contribuyendo a la generación de la denominada economía azul. Esta estrategia mejorará la competitividad de las PYMES y creará condiciones para su internacionalización. El Proyecto también pretende promover el emprendimiento en los sectores económicos involucrados.

MARISCOMAC se alinea con la Política Pesquera Común de la Unión Europea, en particular con sus objetivos de explotación sostenible de los recursos y monitorización/obtención del buen estado ambiental, de acuerdo con la Directiva Marco de la Estrategia Marina. El Proyecto es coherente con las estrategias vigentes (la europea, las nacionales y las regionales) en los respectivos dominios marino-marítimos.

El Proyecto persigue, por tanto, dos grandes objetivos específicos (OE):

OE1	Valorización de la pesca tradicional, desarrollo de nuevas pesquerías, innovación y valor añadido de los productos marinos, para reforzar las interacciones en la cadena de valor de la pesca.
OE2	Fomento de nuevos modelos de negocio asociados a productos valorizados/innovadores, para aumentar la competitividad del tejido socioeconómico de la pesca, la restauración y el turismo. Incluye el incremento de las sinergias entre los distintos subsectores económicos involucrados.

Además de las actividades troncales de Coordinación y Comunicación, el Proyecto MARISCOMAC ha sido estructurado en las siguientes actividades de Ejecución (AE):

**AE1** Determinación de parámetros biológicos/genéticos de mariscos (moluscos y crustáceos) y peces con interés comercial, utilizando tecnologías responsables y respetuosas con el medio ambiente.

MARISCOMAC está determinando parámetros biológicos de mariscos y peces con interés comercial, tales como lapas, burgados y peces escorpénidos. Destacan las campañas de prospección con nasas selectivas dirigidas a camarones y grandes cangrejos de profundidad en Canarias, y las campañas con palangre de fondo dirigidas a cantarero, peje obispo y otros peces en Cabo Verde. También cabe resaltar la elaboración y publicación de artículos divulgativos y científicos en revistas regionales e internacionales.

**AE2** Control de calidad y seguridad alimentaria de productos marisqueros y pesqueros, así como generación de valor agregado en las actividades productivas a través de la capacitación, la ciencia, la biotecnología, la certificación y el eco-etiquetado.

MARISCOMAC ha efectuado, en Madeira, estudios analíticos de contaminantes en lapas y burgados, estudios genéticos de endo-simbiontes en burgados y estudios de parasitología en pescados de interés comercial, para determinar eventuales impactos y precauciones a tomar en cuenta para la protección de la salud del consumidor. También cabe resaltar un estudio biotecnológico sobre potenciales aplicaciones innovadoras de camarones y cangrejos, en las áreas de alimentación, cosmética, salud y otras.

**AE3** Refuerzo de la competitividad de las PYMES y sus organizaciones representativas, así como apoyo a la valorización y comercialización de materias primas y a experiencias de integración de productos marinos en la restauración y el turismo.

MARISCOMAC ha contribuido a crear y lanzar, en Canarias, el Aula Cultural “Ciencia & Gastronomía” de la ULPGC. Esta plataforma ha de considerarse como una experiencia innovadora que persigue la generación de sinergias entre los sectores productivos (terrestres y marinos) de Gran Canaria y de Canarias, para valorizar, promover y priorizar el consumo del producto local, mejorando su comercialización. También hay que destacar el suministro de materias primas del Proyecto a PYMES para ensayos de transformación, valorización y comercialización, así como para la realización de eventos promocionales que contribuyan al incremento del consumo de productos marinos en la Macaronesia. Por último, destacan los trabajos desarrollados por la ULPGC, en Cabo Verde y Canarias, para la obtención de los contenidos del presente libro de recetas gastronómicas, de carácter tradicional, de la cocina marinera cabo-verdiana.

**AE4** Fomento de nuevos modelos de negocio asociados a la pesca y al turismo a través de la transferencia de conocimiento, incluyendo propuestas de normativa adecuada y potenciadora de su desarrollo sostenible.



En Madeira, se ha puesto en marcha la exposición itinerante Mariscos da Madeira cuyo objetivo es la divulgación de estos productos pesqueros nuevos o emergentes. También se han hecho progresos en la revisión/elaboración de normativa legal ligada a la regulación del marisqueo de lapas y burgados y a la comercialización de estos moluscos, habiendo proporcionado MARISCOMAC las bases científicas necesarias.

En cuanto a las actuaciones de comunicación y los destinatarios/beneficiarios de las mismas, MARISCOMAC ha llevado a cabo presentaciones públicas, eventos de divulgación, seminarios, charlas y difusión en los media. Este conjunto de acciones, con énfasis en el uso de herramientas TIC, incluye también actuaciones de promoción y divulgación complementarias y de diferente naturaleza: publicaciones, dossieres, carteles, paneles, audiovisuales y participación en congresos y ferias. Los destinatarios principales de las acciones de comunicación son las PYMES y sus organizaciones representativas de los subsectores de la pesca y los ligados a la misma, tales como transformación, distribución, comercialización, restauración, hotelería y turismo, así como las administraciones públicas y los consumidores.

Durante 2017 y 2018, MARISCOMAC fue presentado en todas las áreas geográficas participantes involucrando, en su conjunto, a todos sus Socios. El Proyecto, es decir, su Partenariado, financiación, finalidad, objetivos, actividades y metas, fue publicitado en diferentes sedes institucionales en Madeira, Canarias y Cabo Verde (São Vicente y Santiago) y estas noticias fueron divulgadas por varios medios de comunicación y redes sociales. El Proyecto tam-

bién ha sido presentado en centros (públicos y privados) de enseñanza profesional de hostelería, hotelería y turismo de Canarias (Gran Canaria y Tenerife, y con menor intensidad en otras islas).

### El Recetario tradicional MARISCOMAC

La Actividad 2.2.1 del Proyecto MARISCOMAC, referida como AE3 en el apartado anterior, titulada refuerzo de la competitividad de las PYMES y sus organizaciones representativas, así como apoyo a la valorización y comercialización de materias primas y a experiencias de integración de los productos marinos en la restauración y el turismo, tanto en su descripción como en los resultados previstos recoge que serán obtenidos los contenidos del libro de recetas "Cocina de mar de Cabo Verde" para promover el consumo de pescado local en Cabo Verde y la confianza de los consumidores.

La Memoria técnica de MARISCOMAC va más allá al incluir, entre los productos finales previstos, el propio Recetario y la evaluación de su impacto social y económico. Para ello, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) contrató, por un lado, la obtención de los contenidos (textos, imágenes, recetas gastronómicas) del Recetario, adquirió las materias primas, ingredientes y utensilios necesarios y contrató las asistencias técnicas profesionales de fotografía especializada, maquetación y producción del presente libro de recetas gastronómicas. La ULPGC pretende llevar a cabo diversas presentaciones públicas de este Recetario (tanto en Cabo Verde como en Canarias y en Madeira) y evaluar su impacto socioeconómico.

La ejecución de los trabajos, por tanto, ha incluido tareas de coordinación, gestión y planificación, selección de entidades participantes, obtención materias primas e ingredientes, preparación/ensayo de platos culinarios y su elaboración final, fotografiado de ambientes, cocineros/restauradores, cómo se hace y platos culinarios, obtención de textos de recetas, tratamiento fotográfico y de textos, desarrollo de todos los contenidos del presente Recetario valorizado, ilustración, composición y edición del arte final.

En cuanto a la difusión del Recetario, teniendo en cuenta que la producción del mismo será esencialmente digital, MARISCOMAC ha previsto su alojamiento y descarga gratuita en la web del Proyecto y en las webs oficiales de



los Socios del Partenariado. De esta forma tendremos un indicador válido (número de descargas realizadas) para valorar objetivamente el impacto socioeconómico del Recetario.

Durante la ejecución de los trabajos en Cabo Verde, la ULPGC ha contado con la inestimable participación, colaboración y apoyo logístico del socio Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV), así como de diversas PYMES de la isla de Santiago colaboradoras que se han integrado en este ilusionante proyecto: Marbello Produtos do Mar Lda., la empresa Pexi di Terra a través de su restaurante Bica d'Areia, el restaurante O Poeta y el hotel Oásis Praiamar en el municipio de Praia, capital del país, así como el restaurante Tereru di Kultura en la localidad de Cidade Velha en el municipio de Ribeira Grande de Santiago.

### El Recetario en cifras

Toca ahora hablar de este Recetario en términos de cifras, cuantificando sus características y contenidos. El presente Recetario tradicional de cocina marinera de Cabo Verde recoge un total de 20 recetas gastronómicas, con la participación de 8 restauradores/cocineros (de los cuales 5 son mujeres), adscritos a 5 restaurantes o entidades gastronómicas participantes, habiendo valorizado y promocionado 18 materias primas marinas (pescados y mariscos) cabo-verdianas. Los productos marinos han consistido en 8 mariscos (representados por diversos tipos de crustáceos y moluscos), 3 pescados magros, 2 pescados semigrasos y 5 pescados grasos.

En el Anexo I se presenta una tabla con la lista de las recetas tradicionales o clásicas desarrolladas por MARISCOMAC para el presente Recetario, con indicación de la entidad realizadora, el/la restaurador/cocinero responsable, el nombre de la receta y el producto marino utilizado (principal y secundario) incluyendo su nombre común y científico. En la tabla, las recetas han sido ordenadas de acuerdo con las características nutricionales de las materias primas marinas: mariscos, pescados magros, pescados semigrasos y pescados grasos.

## O projeto MARISCOMAC e seu Livro de Receitas tradicionais

### El proyecto MARISCOMAC y su Recetario tradicional

## The MARISCOMAC Project and its traditional Cookbook



### The MARISCOMAC project

The MARISCOMAC cooperation project (MAC/2.3d/097) on “Development of technical and scientific conditions, training, transfer of technology and knowledge to promote sustainable exploitation and marketing of shellfish in Macaronesia” is co-financed by the European Union ERDF through the Territorial Cooperation Programme INTERREG V-A Madeira-Azores-Canary Islands (MAC) 2014-2020. It is being implemented during the during the four-year period 2017-2020.

The partners of MARISCOMAC are the following: in Madeira, the Regional Directorate of Fisheries (DRP) (coordinator) and the Municipality of Funchal through its Marine Biology Station of Funchal (EBMF); in the Canary Islands, the University of Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), which provides the technical-scientific direction and the financial plan in Cabo Verde; in Cabo Verde, the National Institute of Fisheries Development (INDP), the



University of Cabo Verde (Uni-CV) through the Faculty of Engineering and Marine Sciences, the School of Hotel Industry and Tourism (EHTCV) and the Agency for Business Development and Innovation – ADEI (institution extinct in 2016) and currently replaced by Institute for Business Support and Promotion, Pro-Empresa). In addition, several SMEs - Small and medium-sized companies- operating in the value chain of marine products actively participate in this Consortium, demonstrating their interest in the execution, delivery of services, results and/or final products of the Project.

In order to improve the competitiveness of small and medium-sized fisheries (of SMEs) and their value chain, MARISCOMAC aims to develop technical conditions and scientific bases for responsible and sustainable exploitation of fisheries resources from the waters of Madeira, the Canary Islands and Cabo Verde and its rational commercialization. The Project builds on the pillars of knowledge and technology transfer to SMEs in the fishing value chain, of vocational training for the appropriate use of these valued or innovative marine products and their responsible use in extractive (fishing, harvesting), touristic and catering activities. MARISCOMAC uses IT to disseminate knowledge/technology in order to promote job creation, and to train and develop SMEs in the fisheries sector, thus contributing to the generation of the so-called blue economy. This strategy will improve the competitiveness of these companies and create conditions for their internationalization. The Project also aims to promote entrepreneurship in related economic sectors.

MARISCOMAC is aligned with the Common Fisheries Policy of the European Union, in particular with its objectives for the sustainable exploitation of resources and the monitoring/obtaining of good environmental status, in accordance with the Marine Strategy Framework Directive. The project is consistent with the existing (European, national and regional) strategies in their respective marine-maritime domains.

The Project therefore reflects two main specific objectives (SO):

SO1	Enhancement of traditional fisheries, development of new fisheries, innovation and added value of marine products, with a view to strengthening interactions in the value chain of seafood products.
SO2	Promotion of new business models, associated with valued/innovative products, to increase the competitiveness of the socio-economic tissue of fisheries, catering and tourism. It includes the increase of synergies between the different economic sub-sectors involved.

In addition to the common Coordination and Communication activities, the MARISCOMAC Project was structured in the following Execution Activities (EA):



Determination of biological/genetic parameters of shellfishes (molluscs and crustaceans) and fishes of commercial interest, using responsible and environmentally friendly technologies.

EA1

MARISCOMAC is determining biological parameters of shellfish and fish of commercial interest, such as limpets, marine snails and scorpaenid fishes. Particularly noteworthy are the selective exploration campaigns directed at pandalid shrimps and large deep-sea crabs in the Canary Islands, and the bottom longline campaigns targeting red scorpionfish, offshore rockfish and other fishes in Cabo Verde. It is also worth mentioning the elaboration and publication of informative/popular and scientific articles in regional and international journals.

Quality control and food safety of seafood (fish and shellfish), as well as the generation of added value in productive activities through training, science, biotechnology, certification and eco-labels.

EA2

In Madeira, MARISCOMAC carried out analytical studies of pollutants in limpets and marine snails, genetic studies of endosymbionts in marine snails and parasitological studies on fish of commercial interest in order to determine possible impacts and precautions to be taken into account for protection of consumer health. It is also worth mentioning a biotechnological study on potential innovative applications of shrimps and crabs in the areas of food, cosmetics and health, among others.

Reinforcement of the competitiveness of SMEs and their representative organizations, as well as support for the valorisation and commercialization of raw materials and experiences of integration of marine products in catering and tourism.

EA3

MARISCOMAC contributed to the creation and implementation of the Cultural Centre “Science & Gastronomy”, at the ULPGC, in the Canary Islands. This platform is considered to be an innovative experiment aimed at generating synergies between the productive sectors (terrestrial and marine) of Gran Canaria and the Canary Islands, to value, promote and prioritize the consumption of the local product, thus improving its commercialization. It is also worth mentioning the raw materials supplied by the Project to SMEs for trials of transformation, valorisation and commercialization, as well as the support given for promotional events that contribute to the increase of the consumption of marine products in Macaronesia. Finally, it is worth highlighting the work developed by the ULPGC in Cabo Verde and in the Canary Islands in order to obtain the contents of the present Cookbook.

EA4

Promotion of new business models associated with fishing and tourism through the transfer of knowledge, including proposals for appropriate norms and enhancing their sustainable development.





The Mariscos da Madeira (= Madeira Seafood) itinerant exhibition was launched in Madeira. Its objective is to disseminate new or emerging fishery products. Progress has also been made in the revision/elaboration of the legal rules related to the regulation of shellfishes such as limpets and marine snails and the commercialization of these molluscs. MARISCOMAC provided the necessary scientific bases.

Regarding communication activities and the beneficiaries, MARISCOMAC held public presentations, dissemination events, seminars, lectures and diffusions in the media. This set of actions, with emphasis on the use of IT, also includes promotion activities and complementary dissemination of different nature: publications, dossiers, posters, panels, audio-visuals and participation in congresses and fairs. These communication actions were mainly targeted at the SMEs and their representative organizations in the fisheries subsectors, such as those dealing with product processing, distribution and marketing, catering, hotel business, tourism, and at other sectors like public administration and consumers in general.

During the years 2017 and 2018, MARISCOMAC was presented in all participating geographical areas, involving all its members. The Project, including its consortium, funding, purpose, objectives, activities and goals, was publicized in different institutional headquarters in Madeira, the Canary Islands and Cabo Verde (São Vicente and Santiago), and this news was disclosed in the various media and social networks. The Project was also presented at public and private centres for hotel business and tourism training in the Canary Islands (Gran Canaria and Tenerife, and with less emphasis in other islands).

## The traditional MARISCOMAC Recipes

With a view to promoting consumption of local fish in Cabo Verde and consumer confidence, the contents of the “A cookbook of Cabo Verde traditional seafood cuisine” will be obtained from Activity 2.2.1 of the MARISCOMAC Project, referred to as EA3 above, under the heading “Reinforcing the competitiveness of SMEs and their representative organizations”; this also includes the valorisation and marketing of raw materials and experiences of integration of marine products in catering and tourism, both in its description and in the expected results.

The final report of MARISCOMAC goes even further by including in the expected final products the Cookbook itself and the evaluation of its social and economic impact. To this end, the University of Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) contracted not only the obtaining of the contents (texts, images, gastronomic recipes) of the Cookbook but also acquired the necessary raw materials, ingredients and utensils, and hired professional and technical assistance for specialized photography, layout and production of this book of gastronomic recipes. The ULPGC also intends to carry out several public presentations of this Cookbook (in Cabo Verde as well as in the Canary Islands and Madeira) and to assess its socioeconomic impact.

The execution of the work included, therefore, tasks of coordination, management and planning, selection of participating entities, the obtaining of raw materials and ingredients, preparation/experimentation of culinary dishes and their final elaboration, photography of environments, cooks/restaurateurs, confection of culinary dishes, the obtaining of texts of recipes, photographic and text processing, development of all contents of this valorised Cookbook, as well as illustration, organisation and edition.

Taking into account that this Cookbook will be mainly produced in digital format, MARISCOMAC intends to make it available in the Project website and in the official sites of the Project Partners for free download and use. In this way, we will have a valid indicator (number of visits/downloads performed) for objective assessment of the socioeconomic impact of the Cookbook.





During the execution of the work in Cabo Verde, the ULPGC benefited from the invaluable participation, collaboration and logistical support of the School of Hotel Business and Tourism of Cabo Verde (EHTCV), as well as from several SMEs in the island of Santiago, who joined this challenging project: Marbello Produtos do Mar Lda., Pexi di Terra company through its Bica d'Areia restaurant, O Poeta restaurant and Oásis Praiamar Hotel in Praia, the capital city of the country, as well as Tereru di Kultura restaurant at Cidade Velha located in the Municipality of Ribeira Grande de Santiago.

### The cookbook in figures

Let us now speak of this Cookbook in terms of figures, quantifying its characteristics and contents. The present “A cookbook of Cabo Verde traditional seafood cuisine” is a collection of 20 gastronomic recipes, with the participation of 8 restaurateurs/cooks (of whom 5 are women), assigned to 5 restaurants or participating gastronomic entities, having valued and promoted 18 marine raw materials including fish and shellfish from Cabo Verde. The marine products consist of 8 shellfishes (represented by various species of crustaceans and molluscs), 3 lean fishes, 2 semi-fatty fishes and 5 fatty fishes.

Annex I presents a list of the traditional or classic recipes developed by MARISCOMAC for this Cookbook, indicating the producer, the cook responsible for the preparation, the name of the recipe and the marine product used (main and secondary) including common and scientific names. In the table, the recipes were ordered according to the nutritional characteristics of the marine raw materials: shellfish, lean fish, semi-fatty fish and fatty fish.





## As pescarias atuais em Cabo Verde

### Las pesquerías actuales en Cabo Verde

### Current fisheries in Cabo Verde



A atividade pesqueira constitui um sector primário de extrema importância económica e social para o arquipélago de Cabo Verde ocupando um lugar de destaque no plano estratégico de desenvolvimento da economia do País. O sector têm desempenhado um papel importante no fortalecimento da segurança alimentar, na redução da pobreza, na criação de emprego, no equilíbrio da balança de pagamentos e no aumento do valor da produção nacional (BO 2009).

O peixe fresco representa a principal proteína animal mais consumida pelos cabo-verdianos, sendo o consumo per-capita de pescado estimado em 26,5 kg nos últimos anos (FAO 2016). Em 1998, o consumo per-capita de pescado foi de 19 kg; nos anos seguintes este consumo elevou-se para 23 kg em 2003 e 26,5 em 2004 (González & Tariche 2009), portanto este valor parece permanecer invariável na última década.

O potencial haliêutico conhecido para Cabo Verde é moderado - estimado entre 36.000 e 44.000 toneladas - mesmo localizado numa zona de produtividade primária relativamente alta e apesar da vasta extensão da Zona Económica Exclusiva (com 734.265 km<sup>2</sup>). Isto se deve às características das plataformas insulares limitadas (5.394 km<sup>2</sup> no conjunto do arquipélago até a isobática de 200 metros), à natureza vulcânica e bastante acidentada das ilhas, bem como à raridade e pouca expressividade dos fenómenos de ressurgência, à irregularidade e escassez das chuvas e ao regime hidrológico e oceanográfico, muitas vezes pouco favorável à retenção de matéria biológica (González & Tariche 2009).

As dificuldades hoje enfrentadas pelo sector pesqueiro muitas vezes residem no elevado grau de imprevisibilidade, na sazonalidade, na perecibilidade do produto pesqueiro, nos riscos associados à atividade, bem como no baixo nível de escolaridade da maioria dos operadores. Estes desafios constituem fatores limitativos de investimento.





Contudo, desde muito cedo, os sucessivos governos e ONGs internacionais têm vindo a posicionar esse sector como estratégico e de grande importância para o desenvolvimento social e económico do País.

De acordo com o anuário estatístico (INE 2015), entre os produtos mais exportados por Cabo Verde estão os peixes, os crustáceos e os moluscos, representando 44,5%, seguido dos preparados e conservas de peixe (40%). No total, os dois subgrupos de produtos das pescas representaram 84,5% das exportações de bens em 2015. Em 2016 a tendência hegemónica do sector das pescas no nível de exportações de bens continuou apesar de ter registado uma ligeira redução no valor (INE 2016).

Com base nas contas nacionais estima-se um peso de 2-3% do sector das pescas no produto interno bruto (PIB), se se tiver em conta a contribuição dos ramos da atividade de pesca que se situam a jusante das capturas, tais como a transformação e a comercialização de pescado. São nesses dois ramos que se agrega valor ao produto e acredita-se que o “resgate” de todas as atividades que gravitam à volta do sector das pescas, em sentido lato, dará um posicionamento diferente do sector no PIB, que extravasa a sua importância meramente como produção primária. De acordo com as informações disponíveis (INE 2015), a contribuição das capturas de pescado no PIB é de 1,2%. De ressaltar que se trata da contribuição, enquanto sector primário, ou seja, atividade até primeira venda no porto de desembarque, por conseguinte, o produto da pesca é praticamente sem agregar valor. Nota-se a mesma tendência comparativamente a 2008, em que González & Tariche (2009) publicaram que a atividade primária do sector pesqueiro não superava 1,5% do PIB.

As potencialidades de emprego e de geração de postos de trabalho são bem visíveis. Em 2016, por exemplo, foi estimada a existência de 7.000 postos de trabalho na pesca extrativa, pesca artesanal, semi-industrial e industrial (DNEM 2017). As indústrias de transformação e conservação de pescado (Frescomar e Sucla) geram 1.350 postos de trabalho (FAO 2016) e na comercialização do pescado o número de postos de trabalho estimados é de 987 (INDP 2012). Outros empregos indiretos são gerados, nomeadamente os relacionados com a atividade de estiva, armazenagem e processamento de pescado, aproveitamento de farinha de peixe para ração animal, construção e reparação de apetrechos e equipamentos navais para a pesca. Estima-se que o sector emprega 5% da população ativa (FAO 2016). Este valor parece permanecer em níveis parecidos (em 2008 a pesca empregava perto de 2,1% da população total de Cabo Verde e 5,2% da população ativa, González & Tariche 2009).

De salientar ainda que as compensações dos acordos e as licenças de pesca, sejam de embarcações nacionais ou estrangeiras, representam também contribuições importantes do sector pesqueiro para a economia do País.

Segundo o Plano Executivo de Gestão dos Recursos da Pesca para o biénio 2016-2017 (Resolução nº 29/2016, 16 de março, BO nº 16 Serie I), com prorrogação até junho de 2018 (Resolução nº 8/2018, 1 de fevereiro, BO nº 6 Serie I) (BO 2018), o tipo de frota, engenho e recursos-alvo identificam seis pescarias industriais e cinco pescarias artesanais. A frota opera nas pescarias de linha / vara de atum e afins, cerco de pequenos peixes pelágicos e covos de crustáceos.

Da nossa perspetiva, as pescarias nacionais (recentes ou atuais) em Cabo Verde podem ser classificadas assim:

Apanha de mariscos litorais	Pesca artesanal	Pesca semi-industrial e industrial
Lapa	Redes de cerco-arrasto de praia	Cerco para cavala-preta e outros
Perceve	Linhas para demersais	Covos para lagosta-rosa
Búzio-cabra	Cerco para pequenos peixes pelágicos costeiros	
Lagostas costeiras (mergulho)	Linhas para tunídeos	
Cefalópodes (polvo e choco)	Redes de emalhar	

A zona no interior das 3 milhas náuticas é reservada exclusivamente à pesca artesanal constituída por pequenas embarcações em madeira (sendo algumas revestidas em fibra de vidro), de boca aberta e com reduzida autonomia no mar. Geralmente são embarcações de 3,5 a 8 m de comprimento e 1,5 a 2,5 m de largura, motorizadas (motor fora de borda) ou não, cuja potência do motor varia entre 5 e 25 HP. Esta frota dedica-se à pesca de linha de peixes demersais, assim como grandes pelágicos e afins, ao mergulho para a captura de peixes demersais, lagostas costeiras e moluscos (búzio, polvo e choco). Em 2017, de acordo com os dados da *Direção Nacional de Economia*

Marítima (DNEM) (Tabela 1), havia 5.078 pescadores operando em 1.588 botes, uma média de três pescadores por bote, sendo os rendimentos baseados no sistema de partilha (2.200\$00 a 4.400\$00 semanais por pescador). Comparativamente ao ano 2005, na frota artesanal havia 3.108 pescadores operando em 1.036 botes, dos quais 74% motorizados (González & Tariche 2009). Portanto, nos últimos 12 anos os pescadores artesanais aumentaram 63% e as suas embarcações 53%.

O interior das 12 milhas náuticas é reservado exclusivamente à frota semi-industrial e industrial. Esta frota tem como alvo os pequenos peixes pelágicos, tunídeos, tubarões, crustáceos, entre outros, sendo as artes de pesca as redes de cerco, as redes de emalhar e/ou as redes de cerco-arrasto de praia. As embarcações da pesca semi-industrial e industrial são heterogêneas, com comprimento variando entre 8 e 25 m, potência do motor interno entre 25 e 500 HP e arqueação entre 2,5 e 121 TAB, com uma média de 10 tripulantes por embarcação. Conforme dados da DNEM, em 2017 existia um total de 119 embarcações de pesca semi-industrial e industrial (Tabela 2), sendo apenas 1 embarcação de pesca industrial nacional a operar dentro e fora da ZEE. Relativamente às frotas semi-industrial e industrial, em 2005 havia 840 pescadores operando em 70 embarcações (González & Tariche 2009). Portanto, nos últimos 12 anos os pescadores destas categorias aumentaram 43% e as suas embarcações 71%.

Fora das 12 milhas é realizada a pesca estrangeira (palangre de superfície e cerco para grandes peixes pelágicos). Esta frota somente pode operar na ZEE de Cabo Verde do abrigo de acordos de pesca. Destaca-se o acordo com a União Europeia, aprovado através do Decreto nº 2/2007, de 26 de março, BO nº 12, que têm sido executado mediante assinaturas periódicas de protocolos e anexos. Atualmente está em curso o protocolo que determina as condições de acesso dos navios da Comunidade Europeia aos recursos da pesca nas águas de Cabo Verde, com duração de quatro anos (2014-2018), conforme publicação no BO nº 1 de 15 de abril de 2015. Nesse período, 71 navios de pesca da União Europeia (28 atuneiros cercadores, 13 atuneiros caneiros e 30 palangreiros de superfície) podem exercer a atividade de pesca na ZEE de Cabo Verde mediante autorização. As espécies mais capturadas pela frota estrangeira são o patudo (*Thunnus obesus*), a albacora (*Thunnus albacares*), o espadarte (*Xiphias gladius*) e os tubarões (*Prionace glauca*, *Isurus oxyrinchus* e outros).

Os desembarques da pesca artesanal são feitos em regra em portos dentro ou próximo das comunidades piscatórias (segundo o INDP, existem 97 pontos de desembarque de pesca artesanal no País). Em relação à pesca industrial, as descargas são efetuadas maioritariamente no cais do Complexo de Pesca de Cova d'Inglesa na ilha de São Vicente, no cais de pesca da Praia na ilha de Santiago e no cais de Tarrafal na ilha de São Nicolau podendo, no entanto, ocorrer esporadicamente nas ilhas do Sal e de Santo Antão.

A seguir aos desembarques, a trajetória das atividades do sector das pescas continua por via da comercialização do pescado, numa cadeia de intermediações e de agregação de valor até chegar ao consumidor final. A complexidade pós-desembarque se põe mais nos produtos da pesca destinados às fábricas de conservas e à exportação, tendo em conta os períodos de tempo de armazenamento antes dos processos de transformação, conservação e exportação, bem como as exigências sanitárias tanto no mercado interno como no externo (Correia 2017). O pescado adquirido pelas famílias para o consumo final, nos mercados ou nos restaurantes, é vendido maioritaria-

Tabela 1. Distribuição do número de botes e pescadores da pesca artesanal por ilhas em Cabo Verde (Fonte: DNEM 2017).

Ilhas	Embarcações artesanais	
	Nº de botes	Nº de pescadores
Santo Antão	156	640
São Vicente	113	514
São Nicolau	94	267
Sal	151	482
Boa Vista	140	318
Maio	103	229
Santiago	571	1863
Fogo	157	514
Brava	103	251
<b>Total Nacional</b>	<b>1588</b>	<b>5078</b>

Tabela 2. Distribuição do número de embarcações e tripulantes do sector de pesca semi-industrial e industrial por ilhas em Cabo Verde (Fonte: DNEM 2017).

Ilhas	Embarcações semi-industriais e industriais	
	Nº de embarcações	Nº de tripulantes
Santo Antão	6	72
São Vicente	45	502
São Nicolau	5	58
Sal	7	63
Boa Vista	6	25
Maio	0	0
Santiago	45	456
Fogo	4	35
Brava	1	9
<b>Total Nacional</b>	<b>119</b>	<b>1220</b>





mente fresco, sendo ou não refrigerado com gelo. Só uma pequena parte do pescado é comercializada a seco, salgado ou em salmoura. Nos últimos anos têm-se verificado algumas casas comerciais nas ilhas de São Vicente e Santiago que vendem pescado congelado (Correia 2017).

As fileiras para a entrada da matéria-prima e serviços no mercado poderão resumir-se na pesca industrial e semi-industrial, artesanal, importação, transbordo e, futuramente, perspectiva-se a aquacultura (Barbosa et al. 2015). Com a entrada em funcionamento em 2015 da *Plataforma de Frio do Mindelo* (sob gestão, atualmente, pela empresa Atunlo CV) houve um aumento e melhoria nos serviços de transbordo, de descargas e outras prestações de serviço relacionados com os produtos provenientes da pesca.

Em geral, as melhores infraestruturas de pesca (em termos de portos, instalações de frio e de transformação) estão localizadas nas ilhas de São Vicente, Santiago e Sal. O pescado é maioritariamente comercializado no mercado local, mas existe uma pequena quantidade que é exportada e que é compreendida principalmente por lagostas e peixe fresco (atuns e peixes demersais).

O Plano de Gestão dos Recursos da Pesca referiu em 2003 um potencial pesqueiro conhecido de 36.000 a 44.000 toneladas, como já foi dito acima. Deste potencial, 55 a 70% são constituídos pelos tunídeos, basicamente de



carácter migratório, dos quais o gaiado (*Katsuwonus pelamis*) e a albacora (*Thunnus albacares*) são os mais capturados. Outros pelágicos oceânicos com representatividade nos desembarques são o serra (*Acanthocybium solandri*), o patudo (*Thunnus obesus*), a merma (*Euthynnus alletteratus*) e o judeu ou cachorrinha (*Auxis rochei* e *A. thazard*) (Monteiro 2008, Fernández-Gil et al. 2013). Os tunídeos são, até a altura, o único grupo de entre as pescarias que poderão ser negociadas à luz de acordos de pesca.

Do grupo dos pequenos peixes pelágicos costeiros, as espécies mais capturadas são da família dos Carangídeos, a constar a cavala-preta (*Decapterus macarellus*), a cavala-branca (*Decapterus punctatus*), o chicharro / olho-largo (*Selar crumenophthalmus*) e a dobrada (*Spicara melanurus*). Ainda são desembarcadas outras espécies de Carangídeos com relativo valor comercial dos géneros *Caranx* (bonitos e enforcados) e *Seriola* (*esmoregais*) (Monteiro 2008, Fernández-Gil et al. 2013). As principais medidas de gestão adotadas para esse grupo passam por reservar a pescaria a nacionais e o estabelecimento de um período de defeso para o

chicharro/olho-largo de 15 de junho a 14 de julho e para a cavala-preta de 15 de julho a 14 de setembro (Resolução nº 29/2016, 16 de março, BO nº 16 Serie I).

A ictiofauna demersal que é explorada em Cabo Verde se subdivide em dois grandes grupos: os recursos de fundos rochosos e os de fundos arenosos. No primeiro grupo, os peixes demersais de rocha, estão incluídos os Serranídeos (garoupa *Cephalopholis taeniops*, manelinhas *Serranus atricauda* e *S. heterurus*, méro *Epinephelus goreensis*, mérote *E. marginatus*, badejo *Mycteroperca fusca*), as moreias (*Muraena* e *Gymnothorax*), os gorazes (*Lutjanus agennes*, *L. fulgens* e *L. goreensis*), o fatcho ou dobradão (*Apsilus fuscus*), a bica-de-rocha (*Lethrinus atlanticus*), a ruta (*Spondyliosoma cantharus*), a benteia (*Virididentex acromegalus*), o barbeiro (*Acanthurus monroviae*), a bedja (*Bodianus speciosus*), a corvina (*Bodianus scrofa*) e os bidiões (*Scarus hoefleri*, *Sparisoma choati* e *S. cretense*). No grupo dos peixes demersais de areia estão incluídos os sargos (*Lithognathus mormyrus* e *Diplodus*), o barbo (*Galeoides decadactylus*), o salmonete (*Pseudupeneus prayensis*), o fótche (*Mulloidichthys martinicus*), as façolas (*Heteropriacanthus fulgens* e *Priacanthus arenatus*), o besugo (*Pomadasyss incisus*) e o abroto (*Pomadasyss rogerii*). Nos fundos arenosos ou coralinos pescam-se os fambils ou cangulos (*Balistes* e *Canthidermis*) (Monteiro 2008, González & Tariche 2009, Fernández-Gil et al. 2013).



Relativamente aos crustáceos, destacam-se a lagosta-rosa (*Palinurus charlestoni*) - endêmica de Cabo Verde - e as lagostas costeiras: a lagosta-verde (*Panulirus regius*), a lagosta-castanha (*Panulirus echinatus*) e a lagosta-pedra ou carrasco (*Scyllarides latus*) (González & Tariche 2009, Fernández-Gil et al. 2013). A pescaria de lagosta-rosa é reservada para a frota nacional e é feita com covos de fundo seletivos por embarcações de pesca industrial. Esta é uma espécie de grande interesse devido ao seu alto valor económico no mercado interno e externo, sendo tradicionalmente exportada viva para a União Europeia. No entanto a espécie têm dado sinal de sobreexploração, levando a limitar o esforço de pesca a um máximo de três embarcações, um período de defeso de 1 de julho a 30 de novembro, um tamanho mínimo de captura de 11 cm de comprimento de carapaça e estabelecido um TAC (captura total admissível) de 12 toneladas por ano e por embarcação (*Resolução nº 29/2016 de 16 de março, BO nº 16 Serie I*).

A captura das lagostas costeiras é feita com mergulho livre, mas na sua maioria os mergulhadores têm recorrido ao uso de garrafas, apesar de essa prática ser proibida no seio das atividades de pesca. Para este grupo de recursos foi estabelecido um período de defeso de 1 de maio a 30 de outubro, um tamanho mínimo de captura de 9 cm de comprimento de carapaça e proibição de captura de fêmeas ovadas.

Outros recursos tais como o percebe (*Pollicipes caboverdensis*) - espécie endêmica -, o búzio-cabra (*Persististrombus latus*), a lapa (*Patella lugubris*) e os cefalópodes (polvo e choco) são bastante capturados, mas o seu potencial é ainda desconhecido. As capturas de lulas (Ommastrephidae) são ocasionalmente feitas, em baixa quantidade, pelas embarcações que trabalham com redes pelágicas.

A média anual das capturas dos produtos da pesca nos últimos dez anos (2007-2017) foi estimada em 10.400 toneladas (Tabela 3, figura 1), nos quais predominam os tunídeos e os pequenos peixes pelágicos (Tabela 4, figura 2). Na década 1998-2007 este valor rondava as 9.300 toneladas, também com predomínio dos pequenos pelágicos e os atuns e afins (González & Tariche 2009). Os peixes demersais, os tubarões, os crustáceos e os moluscos representam uma fração relativamente baixa (Tabela 4, figura 2). Das capturas globais, 61% provêm da pesca industrial.

Quando comparados os desembarques com o potencial estimado, de forma global poderia considerar-se que os recursos pesqueiros de Cabo Verde estão sendo subexplorados. Entretanto é preciso ter em conta que mais da metade deste potencial corresponde aos tunídeos (nomeadamente o gaiado, a albacora e o judeu), pelo que a pesca de atum é, à partida, a que apresenta maiores potencialidades de desenvolvimento. A procura do judeu pelas conserveiras nacionais têm impulsionado os desembarques da pescaria industrial, enquanto para os pequenos pelágicos a tendência é inversa. Já para os outros recursos as possibilidades de expansão das pescarias são limitadas, sobretudo para as espécies demersais (lagostas, peixes de fundo, moluscos), que estarão a ser exploradas perto ou já para além dos limites sustentáveis na maioria dos bancos de pesca do arquipélago.

As estatísticas e os resultados da investigação pesqueira (e.g. González & Tariche 2009) mostram que, apesar da grande dimensão da ZEE de Cabo Verde, os seus recursos pesqueiros são diversos, mas de biomassas relativamente pequenas. Assim, esses recursos são sensíveis a altos níveis de esforço e têm capacidade relativamente baixa de recuperação uma vez sobreexplorados.

Tabela 3. Capturas (em toneladas) anuais (2007-2017) artesanais e industriais em Cabo Verde.

Ano	Captura artesanal	Composição relativa	Captura industrial	Composição relativa	Captura total
2007	4599	51%	4456	49%	9055
2008	4018	49%	4110	51%	8128
2009	4552	51%	4329	49%	8881
2010	4552	48%	4839	52%	9391
2011	4617	50%	4693	50%	9310
2012	4310	42%	5955	58%	10265
2013	4374	36%	7715	64%	12089
2014	4418	31%	9839	69%	14256
2015	4574	30%	10794	70%	15368
2016	4156	44%	5339	56%	9494
2017	3512	39%	5463	61%	8975

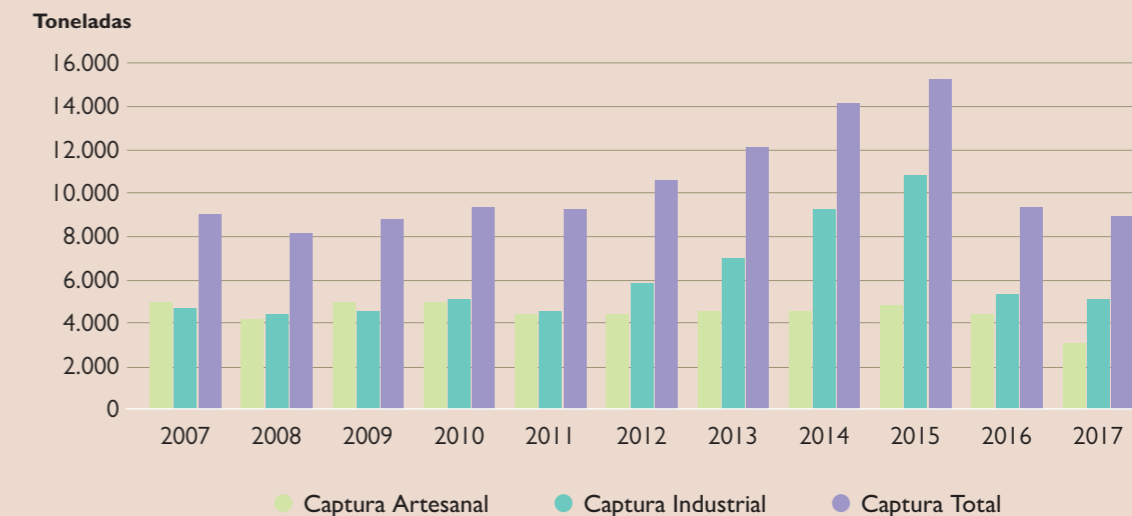
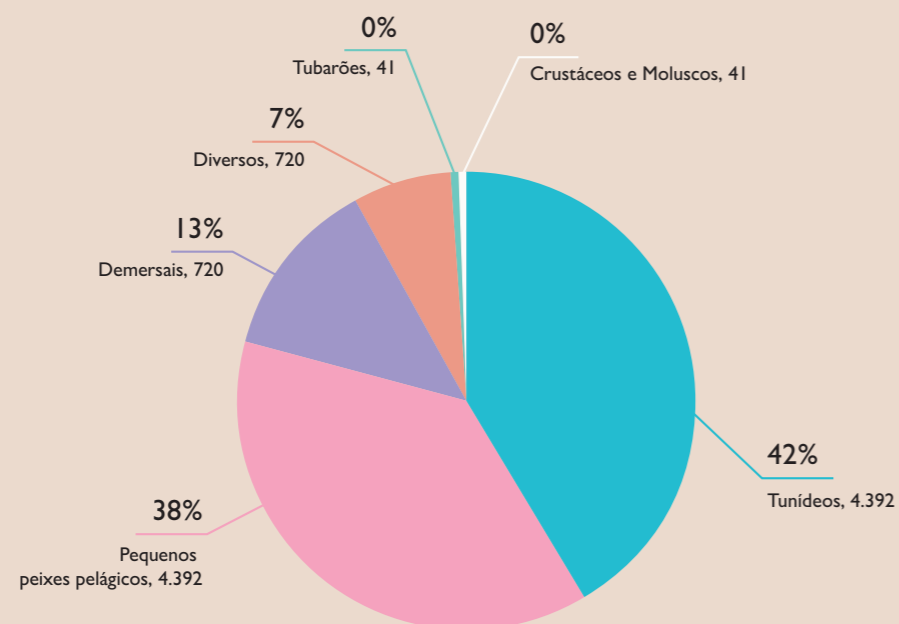


Figura 1. Evolução anual comparada (2007-2017) das capturas (em toneladas) artesanais e industriais em Cabo Verde.

**Tabela 4.** Composição das capturas totais (em toneladas) por grupos de recursos nos últimos dez anos (2007-2017) em Cabo Verde.

Grupos	Capturas	Percentagem
Tunídeos	4392	41,5%
Pequenos peixes pelágicos	3972	37,5%
Peixes demersais	1426	13,5%
Crustáceos e Moluscos	41	0,4%
Diversos	720	6,8%
Tubarões	40	0,5%
<b>Total</b>	<b>10591</b>	<b>100%</b>



## As pescarias atuais em Cabo Verde

## Las pesquerías actuales en Cabo Verde

## Current fisheries in Cabo Verde



La actividad pesquera constituye un sector primario de extrema importancia económica y social para el archipiélago de Cabo Verde ocupando un lugar destacado en el plan estratégico de desarrollo de la economía del País. El sector ha desempeñado un papel importante en el fortalecimiento de la seguridad alimentaria, en la reducción de la pobreza, en la creación de empleo, en el equilibrio de la balanza de pagos y en el aumento del valor de la producción nacional (BO 2009).

El pescado fresco representa la principal proteína animal más consumida por los cabo-verdianos, estimándose el consumo per capita de pescado en 26,5 kg en los últimos años (FAO 2016). En 1998, el consumo per capita de pescado fue de 19 kg; en los años siguientes este consumo se elevó a 23 kg en 2003 y a 26,5 en 2004 (González & Tariche 2009), por tanto este valor parece permanecer invariable en la última década.

El potencial pesquero conocido para Cabo Verde es moderado -estimado entre 36.000 y 44.000 toneladas- a pesar de estar localizado en una zona de productividad primaria relativamente alta y a pesar de la vasta extensión de la Zona Económica Exclusiva (con 734.265 km<sup>2</sup>). Esto se debe a las características de las plataformas insulares limitadas (5.394 km<sup>2</sup> para el conjunto del archipiélago hasta la isobata de 200 metros), la naturaleza volcánica y bastante accidentada de las islas, así como a la rareza y poca expresión de los fenómenos de afloramiento, a la irregularidad y escasez de lluvias y al régimen hidrológico y oceanográfico, muchas veces poco favorable a la retención de materia biológica (González & Tariche 2009).

Las dificultades actuales a las que se enfrenta el sector pesquero muchas veces residen en el elevado grado de imprevisibilidad, en la estacionalidad, en el carácter perecedero del producto pesquero, en los riesgos asociados a la actividad, así como en el bajo nivel de escolarización de la mayoría de los operadores. Estos desafíos





constituyen factores limitadores de inversión, no obstante, desde muy pronto, los sucesivos gobiernos y ONGs internacionales han posicionado a este sector como estratégico y de gran importancia para el desarrollo social y económico del País.

De acuerdo con el anuario estadístico (INE 2015), entre los productos más exportados por Cabo Verde están los pescados, los crustáceos y los moluscos, representando el 44,5%, seguido de los preparados y conservas de pescado (40%). En total, los dos subgrupos de productos de las pescas representaron el 84,5% de las exportaciones de bienes en 2015. En 2016 la tendencia hegemónica del sector de las pescas en el ámbito de las exportaciones de bienes continuó a pesar de haber registrado una ligera reducción en valor (INE 2016).

Los datos oficiales nacionales estiman un peso del 2-3% del sector de las pescas en el producto interior bruto (PIB), si se tiene en cuenta la contribución de los subsectores de la actividad de pesca que operan directamente sobre las capturas, tales como la transformación y la comercialización de pescado. Es en esos dos subsectores donde se agrega valor al producto, aceptándose que el “rescate” de todas las actividades que gravitan alrededor del sector de las pescas, en sentido amplio, dará un posicionamiento diferente del sector en el PIB, que va más allá de su importancia meramente como producción primaria. De acuerdo con las informaciones disponibles (INE 2015), la contribución de las capturas de pescado en el PIB es de 1,2%. Es preciso remarcar que se trata de la contribución, como sector primario, o sea, de la actividad hasta la primera venta en el puerto de desembarque donde, por consiguiente, el producto de la pesca está prácticamente sin agregar valor. Se observa la misma tendencia comparativamente con 2008, en que González & Tariche (2009) publicaron que la actividad primaria del sector pesquero no superaba el 1,5% del PIB.

Las potencialidades de empleo y de generación de puestos de trabajo son bien visibles. En 2016, por ejemplo, fue estimada la existencia de 7.000 puestos de trabajo en la pesca extractiva, pesca artesanal, semi-industrial e industrial (DNEM 2017). Las industrias de transformación y conservas de pescado (Frescomar y Sucla) generaron 1.350 puestos de trabajo (FAO 2016) y en la comercialización del pescado el número de puestos de trabajo estimados fue de 987 (INDP 2012). Otros empleos indirectos son generados, a saber los relacionados con la actividad de estiba, almacenamiento y procesado de pescado, aprovechamiento de harina de pescado para pienso animal, construcción y reparación de pertrechos y equipamientos navales para la pesca. Se estimó que el sector empleaba un 5% de la población activa (FAO 2016). Este valor parece permanecer en niveles parecidos (en 2008 la pesca empleaba cerca del 2,1% de la población total de Cabo Verde y del 5,2% de la población activa, González & Tariche 2009).

También cabe ser destacado que las compensaciones de los acuerdos y las licencias de pesca, ya sean de embarcaciones nacionales o extranjeras, representan igualmente contribuciones importantes del sector pesquero para la economía del País.

Según el Plan Ejecutivo de Gestión de los Recursos de la Pesca para el bienio 2016-2017 (*Resolução nº 29/2016, 16 de março, BO nº 16 Serie I*), con prórroga hasta junio de 2018 (*Resolução nº 8/2018, 1 de fevereiro, BO nº 6 Serie I*) (BO 2018), el tipo de flota, sistema de pesca y recursos objetivo identifican seis pesquerías industriales y cinco pesquerías artesanales. La flota opera en las pesquerías de liña/caña de atún y afines, cerco de pequeños peces pelágicos y nasa de crustáceos.

Desde nuestra perspectiva, las pesquerías nacionales (recientes o actuales) en Cabo Verde pueden ser clasificadas como sigue:

Marisqueo de especies litorales	Pesca artesanal	Pesca semi-industrial e industrial
Lapa	Redes de cerco-arrastre de playa (artes de playa)	Cerco para macarela o caballa del Sur y otros
Percebe	Liñas para peces demersales	Nasas para langosta de Cabo Verde o rosa
Bucio	Cerco para pequeños peces pelágicos costeros	
Langostas costeras (buceo)	Liñas para túnidos	
Cefalópodos (pulpo y choco)	Redes de enmalle	

La zona interior a las 3 millas náuticas está reservada exclusivamente para la pesca artesanal constituida por pequeñas embarcaciones de madera (estando algunas revestidas de fibra de vidrio), sin cubierta y con reducida autonomía en el mar. Generalmente son embarcaciones de 3,5 a 8 m de eslora y 1,5 a 2,5 m de manga, motori-





zadas (motor fuera borda) o no, cuya potencia motriz varía entre 5 y 25 CV. Esta flota se dedica a la pesca de liña para peces demersales, así como a grandes peces pelágicos y afines, al buceo para la captura de peces demersales, langostas costeras y moluscos (bucio, pulpo y choco). En 2017, de acuerdo con los datos de la *Direção Nacional de Economia Marítima* (DNEM) (Tabla 1), había 5.078 pescadores operando en 1.588 botes, con una media de tres pescadores por bote, estando los rendimientos basados en el sistema a la parte (2.200 a 4.400 escudos cabo-verdianos semanales por pescador). Comparativamente con el año 2005, en la flota artesanal había 3.108 pescadores operando en 1.036 botes, de los cuales 74% motorizados (González & Tariche 2009). Por tanto, en los últimos 12 años los pescadores artesanales aumentaron un 63% y sus embarcaciones un 53%.

La zona interior de las 12 millas náuticas está reservada exclusivamente para la flota semi-industrial e industrial. Esta flota tiene como objetivo los pequeños peces pelágicos, túnidos, tiburones y crustáceos, entre otros, siendo las artes de pesca utilizadas las redes de cerco, las redes de enmalle y/o las redes de cerco-arrastre de playa. Las embarcaciones de la pesca semi-industrial e industrial son heterogéneas, con eslora variando entre 8 y 25 m, potencia del motor interno entre 25 y 500 CV y arqueo entre 2,5 y 121 TRB, con una media de 10 tripulantes por embarcación. De acuerdo con los datos de la DNEM, en 2017 había un total de 119 embarcaciones de pesca semi-industrial e industrial (Tabla 2), con tan solo 1 embarcación de pesca industrial nacional operando dentro y fuera de la ZEE. Relativamente a las flotas semi-industrial e industrial, en 2005 había 840 pescadores operando en 70 embarcaciones (González & Tariche 2009). Por tanto, en los últimos 12 años los pescadores de estas categorías aumentaron un 43% y sus embarcaciones un 71%.

Fuera de las 12 millas náuticas se realiza la pesca extranjera (palangre de superficie y cerco para grandes peces pelágicos). Esta flota solamente puede operar en la ZEE de Cabo Verde al abrigo de acuerdos de pesca. Destaca el acuerdo con la Unión Europea, aprobado a través del *Decreto n° 2/2007, de 26 de março, BO n° 12*, que ha sido ejecutado mediante firmas periódicas de protocolos y anexos. Actualmente está en curso el protocolo que determina las condiciones de acceso de los navíos de la Comunidad Europea a los recursos de la pesca en aguas de Cabo Verde, con duración de cuatro años (2014-2018), conforme a lo publicado en el BO n° 1 de 15 de abril de 2015. En ese período, 71 navíos de pesca de la Unión Europea (28 atuneros cerqueros, 13 atuneros cañeros y 30 palangreros de superficie) pueden ejercer la actividad de pesca en la ZEE de Cabo Verde mediante autorización. Las especies más capturadas por la frota extranjera son la tuna o atún obeso (*Thunnus obesus*), el rabil o albacora (*Thunnus albacares*), el pez espada (*Xiphias gladius*) y los tiburones (*Prionace glauca*, *Isurus oxyrinchus* y otros).

Los desembarques de la pesca artesanal son por lo general efectuados en puertos adscritos o próximos a las comunidades (asociaciones) de pescadores (según el INDP, existen 97 puntos de desembarque de pesca artesanal en el País). En relación con la pesca industrial, las descargas son efectuadas mayoritariamente en el muelle del *Complexo de Pesca de Cova de Inglesa* en la isla de São Vicente, en el muelle de pesca da Praia en la isla de Santiago y en el de Tarrafal en la isla de São Nicolau pudiendo, no obstante, ocurrir esporádicamente en las islas de Sal y de Santo Antão.

**Tabla 1.** Distribución del número de botes y pescadores de la pesca artesanal por islas en Cabo Verde (Fuente: DNEM 2017).

Islas	Embarcaciones artesanales	
	Nº de botes	Nº de pescadores
Santo Antão	156	640
São Vicente	113	514
São Nicolau	94	267
Sal	151	482
Boa Vista	140	318
Maio	103	229
Santiago	571	1863
Fogo	157	514
Brava	103	251
<b>Total Nacional</b>	<b>1588</b>	<b>5078</b>

**Tabla 2.** Distribución del número de embarcaciones y tripulantes del sector de pesca semi-industrial e industrial por islas en Cabo Verde (Fuente: DNEM 2017).

Islas	Embarcaciones semi-industriales e industriales	
	Nº de embarcaciones	Nº de tripulantes
Santo Antão	6	72
São Vicente	45	502
São Nicolau	5	58
Sal	7	63
Boa Vista	6	25
Maio	0	0
Santiago	45	456
Fogo	4	35
Brava	1	9
<b>Total Nacional</b>	<b>119</b>	<b>1220</b>





Tras los desembarques, la trayectoria de las actividades del sector de las pescas continúa vía comercialización del pescado, en una cadena de intermediaciones y de agregación de valor hasta llegar al consumidor final. La complejidad post-desembarque es mayor en los productos de la pesca destinados a las fábricas de conservas y a la exportación, teniendo en cuenta los períodos de tiempo de almacenaje antes de los procesos de transformación, conservación y exportación, así como las exigencias sanitarias tanto en el mercado interior como en el exterior (Correia 2017). El pescado adquirido por las familias para consumo final, en los mercados o en los restaurantes, es vendido mayoritariamente en fresco, siendo o no refrigerado con hielo. Sólo una pequeña parte del pescado es comercializada como producto seco, salado o en salmuera. En los últimos años se han acreditado algunas casas comerciales en las islas de São Vicente y Santiago que venden pescado congelado (Correia 2017).

Las cadenas de entrada de materia prima y servicios en el mercado pueden ser resumidas en la pesca industrial y semi-industrial, artesanal, importación, transbordo y, futuramente, la acuicultura (Barbosa et al. 2015). Con la entrada en funcionamiento en 2015 de la *Plataforma de Frio do Mindelo* (gestionada, actualmente, por la empresa Atunlo CV) hubo un aumento y mejora en los servicios de transbordo, de descargas e otras prestaciones de servicio relacionadas con los productos provenientes de la pesca.

En general, las mejores infraestructuras de pesca (en términos de puertos, instalaciones de frío y de transformación) están localizadas en las islas de São Vicente, Santiago y Sal. El pescado es mayoritariamente comercializado en el mercado local, aunque una pequeña cantidad es exportada estando principalmente constituida por langostas y pescado fresco (atunes y peces demersales).



El Plan de Gestión de los Recursos de la Pesca reportó en 2003 un potencial pesquero conocido de 36.000 a 44.000 toneladas, como ya fue dicho anteriormente. De este potencial, el 55 a 70% está constituido por los túnidos, básicamente de carácter migratorio, de los cuales el bonito listado (*Katsuwonus pelamis*) y el rabil o albacora (*Thunnus albacares*) son los más capturados. Otros pelágicos oceánicos con representatividad en los desembarques son el peto (*Acanthocybium solandri*), la tuna o atún obeso (*Thunnus obesus*), la albacoreta (*Euthynnus alletteratus*) y las melvas (*Auxis rochei* y *A. thazard*) (Monteiro 2008, Fernández-Gil et al. 2013). Los túnidos son, a día de hoy, el único grupo de entre las pesquerías que podría ser negociado a la luz de acuerdos de pesca.

En el grupo de los pequeños peces pelágicos costeros, las especies más capturadas son de la familia de los Carángidos, a saber la macarela o caballa del Sur (*Decapterus macarellus*), la macarela blanca (*Decapterus punctatus*), el chicharro ojón (*Selar crumenophthalmus*) y la sucla (*Spicara melanurus*). También son desembarcadas otras especies de Carángidos con relativo valor comercial de

los géneros *Caranx* (jureles ojones y jureles negros) y *Seriola* (medregales) (Monteiro 2008, Fernández-Gil et al. 2013). Las principales medidas de gestión adoptadas para este grupo pasan por reservar la pesquería a los nacionales y el establecimiento de un período de veda para el chicharro ojón del 15 de junio al 14 de julio y para la macarela o caballa del Sur del 15 de julio al 14 de septiembre (*Resolução nº 29/2016, 16 de março, BO nº 16 Serie I*).

La ictiofauna demersal que es explotada en Cabo Verde se subdivide en dos grandes grupos: los recursos de fondos rocosos y los de fondos arenosos. En el primer grupo, los peces demersales de roca, están incluidos los Serránidos (cherne colorada *Cephalopholis taeniops*, cabrillas *Serranus atricauda* y *S. heterurus*, mero de Gorea *Epinephelus gorensis*, mero *E. marginatus*, abade *Mycteroperca fusca*), las morenas (*Muraena* y *Gymnothorax*), los roncós (*Lutjanus agennes*, *L. fulgens* y *L. gorensis*), el pargo tijera (*Apsilus fuscus*), el emperador atlántico (*Lethrinus atlanticus*), la chopá (*Spondyliosoma cantharus*), la sama bocona (*Virididentex acromegalus*), el cirujano (*Acanthurus monroviae*), la vieja lomo-negro (*Bodianus speciosus*), el pejeperro (*Bodianus scrofa*) y los peces loro o viejas (*Scarus hoefleri*, *Sparisoma choati* y *S. cretense*). En el grupo de los peces demersais de arena están incluidos la herrera (*Lithognathus mormyrus*) y los sargos (*Diplodus* spp.), el barbudo enano africano (*Galeoides decadactylus*), el salmonete barbudo (*Pseudupeneus prayensis*), el salmonete amarillo (*Mulloidichthys martinicus*), las catalufas (*Heteropriacanthus fulgens* y *Priacanthus arenatus*), el ron-cador (*Pomadasy s incisus*) y el ronco trompudo (*Pomadasy s rogerii*). En los fondos arenosos o coralinos se pescan los gallos o peces ballesta (*Balistes* y *Canthidermis*) (Monteiro 2008, González & Tariche 2009, Fernández-Gil et al. 2013).



Relativamente a los crustáceos, destacan la langosta rosa (*Palinurus charlestoni*) -endémica de Cabo Verde- y las langostas costeras: la langosta verde (*Panulirus regius*), la langosta marrón (*Panulirus echinatus*) y la langosta canaria o cigarra de mar (*Scyllarides latus*) (González & Tariche 2009, Fernández-Gil et al. 2013). La pesquería de langosta rosa está reservada para la flota nacional y es efectuada con nasas de fondo selectivas por medio de embarcaciones de pesca industrial. Esta es una especie de gran interés debido a su alto valor económico en el mercado interno y externo, siendo tradicionalmente exportada viva para la Unión Europea. Sin embargo, habiendo dado el recurso síntomas de sobreexplotación, el esfuerzo de pesca sobre el mismo fue limitado a un máximo de tres embarcaciones, un período de veda desde el 1 de julio hasta el 30 de noviembre, un tamaño mínimo de captura de 11 cm de longitud de caparazón y a la fijación de un TAC (captura total admisible) de 12 toneladas por año y por embarcación (Resolução nº 29/2016 de 16 de março, BO nº 16 Serie I).

La captura de las langostas costeras es realizada con buceo libre, aunque en su mayoría los buceadores han recurrido al uso de botellas de buceo, a pesar de que esta práctica está prohibida para las actividades de pesca. Para este grupo de recursos fue establecido un período de veda desde el 1 de mayo hasta el 30 de octubre, un tamaño mínimo de captura de 9 cm de longitud de caparazón y prohibición de captura de hembras ovígeras.

Otros recursos tales como el percebe (*Pollicipes caboverdensis*) -especie endémica-, el bucio (*Persististrombus latus*), la lapa (*Patella lugubris*) y los cefalópodos (pulpo y choco) son bastante capturados, aunque su potencial es aún desconocido. Las capturas de potas (Ommastrephidae) son hechas ocasionalmente, en cantidades bajas, por las embarcaciones que trabajan con redes pelágicas.

La media anual de las capturas de los productos de la pesca en los últimos diez años (2007-2017) fue estimada en 10.400 toneladas (Tabla 3, figura 1), en los cuales predominan los túnidos y los pequeños peces pelágicos (Tabla 4, figura 2). En la década 1998-2007 este valor rondaba las 9.300 toneladas, también con predominio de los pequeños pelágicos y los atunes y afines (González & Tariche 2009). Los peces demersales, los tiburones, los crustáceos y los moluscos representan una fracción relativamente baja (Tabla 4, figura 2). De las capturas globales, el 61% proviene de la pesca industrial.

Cuando los desembarques son comparados con el potencial estimado, de forma global podría considerarse que los recursos pesqueros de Cabo Verde están siendo infra-explotados. En este sentido es preciso tener en cuenta que más de la mitad de este potencial corresponde a los túnidos (a saber, el bonito listado, el rabil y las melvas), por lo que la pesca de los túnidos es el segmento con mayores potencialidades de desarrollo. La búsqueda de melva por las conserveras nacionales ha impulsado los desembarques de la pesquería industrial, mientras que en el caso de los pequeños pelágicos la tendencia es inversa. Para los otros recursos las posibilidades de expansión de las pesquerías son limitadas, sobre todo para las especies demersales (langostas, peces de fondo, moluscos), que estarían siendo explotadas cerca o ya más allá de los límites sostenibles en la mayoría de los caladeros de pesca del archipiélago.

Tabla 3. Capturas (en toneladas) anuales (2007-2017) artesanales e industriales en Cabo Verde.

Año	Captura artesanal	Composición relativa	Captura industrial	Composición relativa	Captura total
2007	4599	51%	4456	49%	9055
2008	4018	49%	4110	51%	8128
2009	4552	51%	4329	49%	8881
2010	4552	48%	4839	52%	9391
2011	4617	50%	4693	50%	9310
2012	4310	42%	5955	58%	10265
2013	4374	36%	7715	64%	12089
2014	4418	31%	9839	69%	14256
2015	4574	30%	10794	70%	15368
2016	4156	44%	5339	56%	9494
2017	3512	39%	5463	61%	8975

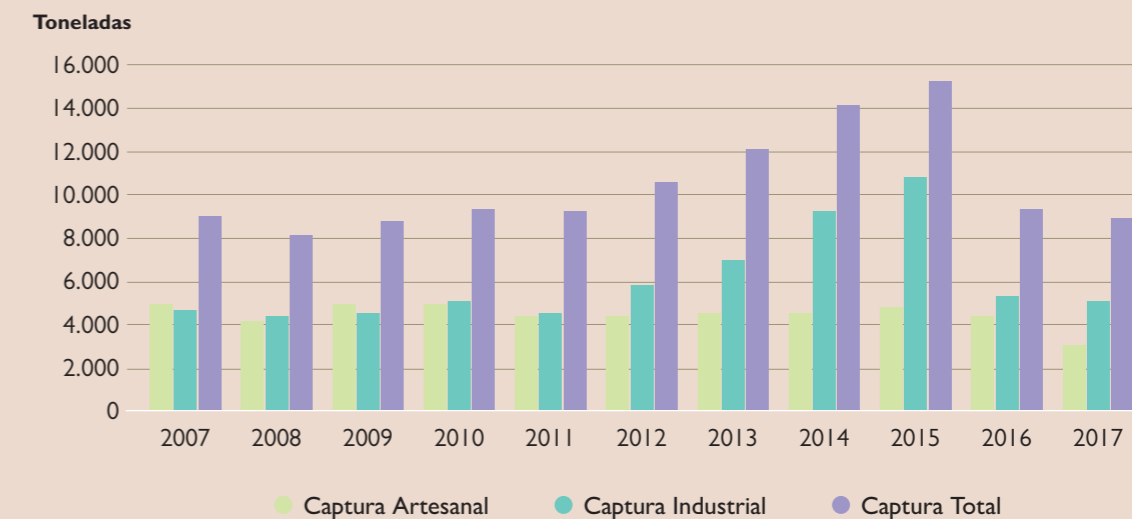
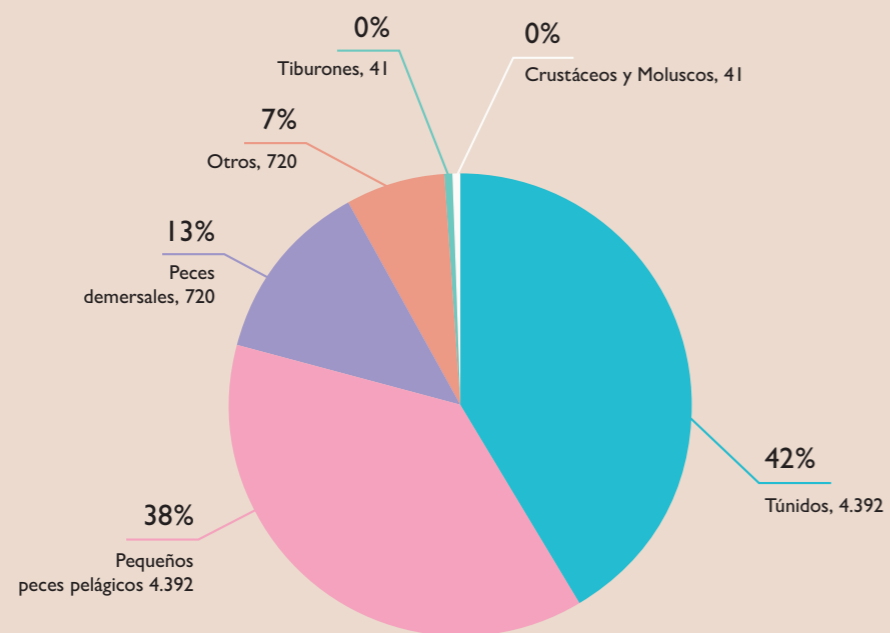


Figura 1. Evolución anual comparada (2007-2017) de las capturas (en toneladas) artesanales e industriales en Cabo Verde.

**Tabla 4.** Composición de las capturas totales (en toneladas) por grupos de recursos en los últimos diez años (2007-2017) en Cabo Verde.

Grupos	Capturas	Porcentaje
Túridos	4392	41,5%
Pequeños Peces pelágicos	3972	37,5%
Peces demersales	1426	13,5%
Crustáceos y Moluscos	41	0,4%
Otros	720	6,8%
Tiburones	40	0,5%
<b>Total</b>	<b>10591</b>	<b>100%</b>



**Figura 2.** Composición de las capturas medias por grupo de especies de la pesca artesanal e industrial (2007-2017) en Cabo Verde.

Las estadísticas y los resultados de la investigación pesquera (e.g. González & Tariche 2009) muestran que, a pesar de la gran dimensión de la ZEE de Cabo Verde, sus recursos pesqueros son diversos, aunque de biomazas relativamente pequeñas. Por ello, estos recursos son sensibles a altos niveles de esfuerzo y presenta una capacidad relativamente baja de recuperación una vez sobreexplotados.

## As pescarias atuais em Cabo Verde

## Las pesquerías actuales en Cabo Verde

## Current fisheries in Cabo Verde



The fishing activity is a primary sector of extreme economic and social importance for the archipelago of Cabo Verde, and has a prominent place in the country's strategic economic development plan. This sector has played an important role in strengthening food security, reducing poverty, job creation, equilibrium of the balance of payments and increase in the value of national production (BO 2009).

Fresh fish represent the main animal protein most consumed by Cabo Verdeans, with per-capita fish consumption estimated at 26.5 kg in recent years (FAO 2016). In 1998, the per-capita consumption of fish was 19 kg; in the following years this consumption rose to 23 kg in 2003 and 26.5 in 2004 (González & Tariche 2009), so this value seems to have remained unchanged in the last decade.

The halieutic potential of Cabo Verde is moderate – it was estimated between 36,000 and 44,000 tons – although this archipelago is located in a relatively high primary productivity zone and despite the vast extension of the Exclusive Economic Zone (734,265 km<sup>2</sup>). This is due to the characteristics of the limited island platforms (5,394 km<sup>2</sup> in the archipelago as a whole up to the 200-meter isobath), to the volcanic and rather abrupt nature of the islands seabeds, as well as to the rarity and low impact of upwelling, irregularity and scarcity of rainfall and to the hydrological and oceanographic regime, which is often not conducive to the retention of biological material (González & Tariche 2009).





The difficulties faced today by the fishing sector often stem from the high degree of unpredictability, seasonality, the perishability of the fishery product, the risks associated with the activity, as well as the low level of education of most operators. These challenges are limiting factors for investment, although very early on, the successive governments and international NGOs have considered this sector as strategic and of great importance for the country's social and economic development.

According to the statistical yearbook (INE 2015), among the products most exported by Cabo Verde are fish, crustaceans and molluscs, accounting for 44.5%, followed by prepared and preserved fish (40%). In total, the two subgroups of fishery products accounted for 84.5% of exports of goods in 2015. In 2016, the hegemonic trend of the fishery sector regarding exports of goods continued despite a slight reduction in value (INE 2016).

On the basis of the national accounts data, it is estimated that the fishery sector will account for 2-3% of gross domestic product (GDP), if we take into account the contribution of the fishing industry downstream from the catches, such as fish processing and commercialization. It is in these two areas that value is added to the product and it is believed that the “rescue” of all the activities that gravitate towards the return of the fishing sector; in a broad sense, will have a different impact of the sector on GDP, which is far beyond its mere importance as primary production. According to available information (INE 2015), the contribution of fish catches to GDP is 1.2%. It should be noted that this is the contribution, as far as the primary sector is concerned, that is, the activity until first sale at the landing port, therefore, the fishery product has practically no added value. The same trend is observed in relation to 2008, when González & Tariche (2009) reported that the primary activity of the fishing industry did not exceed 1.5% of GDP.

The potential of employment and job creation is very clear. In 2016, for example, there were an estimated 7,000 jobs in extractive, artisanal, semi-industrial and industrial fishing (DNEM 2017). The fish processing and conservation industries (Frescomar and Sucla) generated 1,350 jobs (FAO 2016) and in fish commercialization the estimated number of jobs is 987 (INDP 2012). Other indirect jobs are generated, namely those related to the activity of stowage, storage and fish processing, use of fish meal for animal feed, construction and repair of naval equipment for fishing. It was estimated that the sector employs 5% of the active population (FAO 2016). This figure seems to remain at similar levels (in 2008 fishing employed close to 2.1% of Cabo Verde's total population and 5.2% of the active population, González & Tariche 2009).

It should be noted, however, that the compensation of agreements and fishing licenses, whether of national or foreign vessels, also represent important contributions of the fishing sector to the country's economy.

According to the Executive Plan for the Management of Fishery Resources for the biennium 2016-2017 (Resolution No. 29/2016, March 16, BO No. 16, Series I), with extension until June 2018 (Resolution 8/2018, February 1st, BO No. 6 Series I) (BO 2018), the type of fleet, equipment and target resources, identify six industrial fisheries and five artisanal ones. The fleet operates on pole-and-line for tuna fish and related fisheries, purse seines for small pelagic fish and selective traps for crustaceans (lobsters).

From our perspective, national (recent or current) fisheries in Cabo Verde can be classified as follows:

Harvesting of coastal shellfish	Artisanal fishing	Semi-industrial and industrial fishing
Limpet	Beach seines	Purse seines for mackerel scad and others
Cape Verde goose barnacle	Lines for demersal fishes	Traps for Cape Verde spiny lobster
Whelk	Purse seines for small pelagic coastal fishes	
Coastal spiny and locust lobsters (diving)	Lines for tunas	
Cephalopods (octopus and cuttlefish)	Gillnets	

The zone within the 3 nautical miles is reserved exclusively for small-scale fishing, consisting of small wooden open-beam vessels (some of them are covered with fiberglass), with reduced autonomy at sea. They are generally vessels of 3.5 to 8 m in length and 1.5 to 2.5 m in width, motorized (outboard motor) or not, whose engine power varies between 5 and 25 HP. This fleet is engaged in handlines for demersal and large pelagic fish, and in diving for the capture of demersal fish, coastal lobsters and molluscs (whelk, octopus and cuttlefish). In 2017, according to the data from the National Directorate of Maritime Economy (DNEM) (Table I), there were 5,078 fishermen



operating in 1,588 boats, an average of three fishermen per boat, with earnings based on the sharing system (2,200 CVE to 4,400 CVE per week per fisherman). Compared to 2005, in the artisanal fleet there were 3,108 fishermen operating in 1,036 boats, of which 74% were motorized (González & Tariche 2009). Therefore, in the last 12 years the number of artisanal fishermen has increased by 63% and their vessels by 53%.

The interior of the 12 nautical miles is reserved exclusively for the semi-industrial and industrial fleet. This fleet targets small pelagic fish, tunas, sharks, crustaceans, among others, with fishing gear being purse seines, gill nets and/or beach seine nets. The semi-industrial and industrial fishing vessels are heterogeneous, ranging in length from 8 to 25 m, internal engine power between 25 and 500 HP and tonnage between 2.5 and 121 GRT, with an average of 10 crew members per vessel. According to DNEM data, in 2017 there were a total of 119 semi-industrial and industrial fishing vessels (Table 2), with only one national industrial fishing vessel operating inside and outside the Exclusive Economic Zone (EEZ). With regard to the semi-industrial and industrial fleets, in 2005 there were 840 fishermen operating on 70 vessels (González & Tariche 2009). Therefore, in the last 12 years the number of fishermen of these categories has increased by 43% and their vessels by 71%.

Beyond 12 miles, foreign fishing (surface longlines and purse seines for large pelagic fish) is carried out. This fleet may only operate in Cabo Verde's EEZ under fishery agreements. Of particular note is the agreement with the European Union, approved by Decree No. 2/2007, of March 26, BO No. 12, which has been implemented through periodic signatures of protocols and annexes. The Protocol establishing the conditions of access of European Community vessels to Cabo Verde's fishery resources for four years (2014-2018) is currently in progress, as published in BO No. 1 of April 15, 2015. During this period, 71 European Union fishing vessels (28 tuna seiners, 13 tuna bait boats and 30 surface longliners) may engage in fishing in the Cabo Verde EEZ upon authorization. The species most caught by the foreign fleet are bigeye tuna (*Thunnus obesus*), albacore (*Thunnus albacares*), swordfish (*Xiphias gladius*) and sharks (*Prionace glauca*, *Isurus oxyrinchus* and others).

Landings of artisanal fishing are usually made in ports in or near fishing communities (according to the National Institute for Fisheries Development -INDP, there are 97 artisanal fishing landing points in the country). In relation to industrial fishing, the unloading is carried out mainly on the quay of the Cova de Inglesa Fishing Complex on the island of São Vicente, on the Fishing Pier of Praia on the island of Santiago and on the quay of Tarrafal on the island of São Nicolau, although it may occur sporadically on the islands of Sal and Santo Antão.

Following the landings, the activities of the fishery sector continue through commercialization of the fish, in a chain of intermediaries and added values until reaching the final consumer. The post-shipment complexity is more concentrated on fishery products for canning and export, taking into account the periods of storage before processing, preservation and export, as well as sanitary requirements both in the internal and foreign markets (Correia 2017). Fish purchased by households for final consumption in markets or restaurants are sold mostly fresh, whether they are chilled with ice or not. Only a small part of the fish is marketed dry, salted or in brine. In recent years frozen fish has also been sold by some commercial houses on the islands of São Vicente and Santiago (Correia 2017).

**Table 1.** Distribution of the number of artisanal fishing boats and fishermen by islands in Cabo Verde (Source: DNEM 2017).

Islands	Artisanal fishing boats	
	N° of boats	N° of fishermen
Santo Antão	156	640
São Vicente	113	514
São Nicolau	94	267
Sal	151	482
Boa Vista	140	318
Maio	103	229
Santiago	571	1863
Fogo	157	514
Brava	103	251
<b>National Total</b>	<b>1588</b>	<b>5078</b>

**Table 2.** Distribution of the number of vessels and crew of the semi-industrial and industrial fishing sector by islands in Cabo Verde (Source: DNEM 2017).

Islands	Semi-industrial and industrial fishing vessels	
	N° of vessels	N° of crew
Santo Antão	6	72
São Vicente	45	502
São Nicolau	5	58
Sal	7	63
Boa Vista	6	25
Maio	0	0
Santiago	45	456
Fogo	4	35
Brava	1	9
<b>National Total</b>	<b>119</b>	<b>1220</b>





The lines for the entry of raw material and services into the market may be summarized as industrial, semi-industrial and artisanal fishing, import, transshipment and, in the future, aquaculture prospects (Barbosa et al. 2015). With the entry in operation in 2015 of the Mindelo Cold Platform (currently under management by the Atunlo CV company) there was an increase and improvement in the services of transshipment, unloading and other services related to fishing products.

In general, the best fishing infrastructure (in terms of ports, cold storage and processing) is located on the islands of São Vicente, Santiago and Sal. The fish is mostly marketed in the local market, but there is a small amount that is exported, which is mainly comprised of lobsters and fresh fish (tunas and demersal fish).

The Fisheries Resource Management Plan reported in 2003 a known fishing potential of 36,000 to 44,000 tons, as mentioned above. Of this potential, 55 to 70% are tunas, basically migratory, of which the skipjack tuna (*Katsuwonus pelamis*) and the yellowfin tuna (*Thunnus albacares*) are the most caught. Other oceanic pelagic fish of some importance in landings are the wahoo (*Acanthocybium solandri*), the bigeye tuna (*Thunnus obesus*), the little tunny (*Euthynnus alletteratus*) and the bullet and frigate tuna (*Auxis rochei* and *A. thazard*) (Monteiro 2008, Fernández-Gil et al. 2013). Up to now, tuna fish is the only group of fisheries that can be traded under the fisheries agreements.



From the group of small coastal pelagic fish, the most captured species belong to the Carangidae family, including mackerel scad (*Decapterus macarellus*), round scad (*Decapterus punctatus*), bigeye scad (*Selar crumenophthalmus*) and blackspot picarel (*Spicara melanurus*). Other species of Carangidae with relative commercial value of genus *Caranx* (jacks) and genus *Seriola* (amber-jacks) are still unloaded (Monteiro 2008, Fernández-Gil et al. 2013). The main management measures adopted for this group are to reserve the fishery for nationals and to establish a closed season for the bigeye scad from June 15 to July 14 and for the mackerel scad from July 15 to September 14 (Resolution No. 29/2016, March 16, BO No. 16 Series I).

The demersal ichthyofauna that is exploited in Cape Verde is subdivided into two large groups: the rocky bottom resources and the sandy bottom resources. In the first group, the demersal rock fishes include serranids (bluespotted seabream *Cephalopholis taeniops*, blacktail comber *Serranus atricauda* and *S. heterurus*, Dungat grouper *Epinephelus goreensis*, dusky grouper *E. marginatus*, island grouper *Mycteroperca fusca*), moray eels (*Muraena* and *Gymnothorax*), red snappers *Lutjanus agennes*, *L. fulgens* and *L. goreensis*, the African forktail snapper (*Apsilus fuscus*), the Atlantic emperor (*Lethrinus atlanticus*), the black seabream (*Spondyliosoma cantharus*), the Cape Verde dentex (*Virididentex acromegalus*), the Monrovia doctor fish (*Acanthurus monroviae*), the blackbar hogfish (*Bodianus speciosus*), the red hogfish (*Bodianus scrofa*), and parrotfishes (*Scarus hoefleri*, *Sparisoma choati* and *S. cretense*). In the group of demersal sand fishes are included seabreams (*Lithognathus mormyrus* and *Diplodus*), the lesser African threadfin (*Galeoides decadactylus*), the West African goatfish (*Pseudupeneus prayensis*), the yellow goatfish (*Mulloidichthys martinicus*), glasseyes (*Heteropriacanthus fulgens* and *Priacanthus arenatus*), the bastard grunt (*Pomadasyus incisus*) and the pignout grunt (*Pomadasyus rogerii*). In the sandy or coral bottoms, the triggersfishes (*Balistes* and *Canthidermis*) are caught (Monteiro 2008, González & Tariche 2009, Fernández-Gil et al. 2013).

Regarding crustaceans, the most outstanding are the Cape Verde spiny lobster (*Palinurus charlestoni*) - endemic to Cape Verde - and the coastal spiny lobsters: the royal spiny lobster (*Panulirus regius*), the brown spiny lobster (*Panulirus echinatus*) and the greater locust lobster (*Scyllarides latus*) (González & Tariche 2009, Fernández-Gil et al. 2013). The Cabo Verde spiny lobster fishery is reserved for the national fleet and is made with selective bottom traps by industrial fishing vessels. This is a species of great interest due to its high economic value in the internal and external market, being traditionally exported alive to the European Union. However the species has given a



sign of overexploitation, leading to limit fishing effort to a maximum of three vessels, a closed period from July 1 to November 30, a minimum catch size of 11 cm carapace length and TAC (total allowable catch) of 12 tons per year per vessel (Resolution No. 29/2016 of 16 March, BO No. 16 Series I).

The catch of the coastal lobsters is done with free diving, but most divers have resorted to the use of bottles, although this practice is prohibited in the fishing activities. For this group of resources a closed period from May 1st to October 30th was established, as well as a minimum size capture of 9 cm carapace length and prohibition of capture of egg-bearing females.

Other resources such the barnacle (*Pollicipes caboverdensis*) - an endemic species-, the whelk (*Persististrombus latus*), the limpet (*Patella lugubris*) and the cephalopods (octopus and cuttlefish) are widely captured but their potential is still unknown. Flying squids (Ommastrephidae) are occasionally caught, in low numbers, by vessels working with pelagic nets.

The annual average of catches of fishery products over the last 10 years (2007-2017) was estimated at 10,400 tons (Table 3, figure 1), in which tunas and small pelagic fish predominate (table 4, figure 2). In the decade 1998-2007 this value was around 9,300 tons, also with a predominance of small pelagic and tuna fish and related species (González & Tariche 2009). Demersal fish, sharks, crustaceans and molluscs represent a relatively low fraction (Table 4, figure 2). Of the total catches, 61% come from industrial fishing.

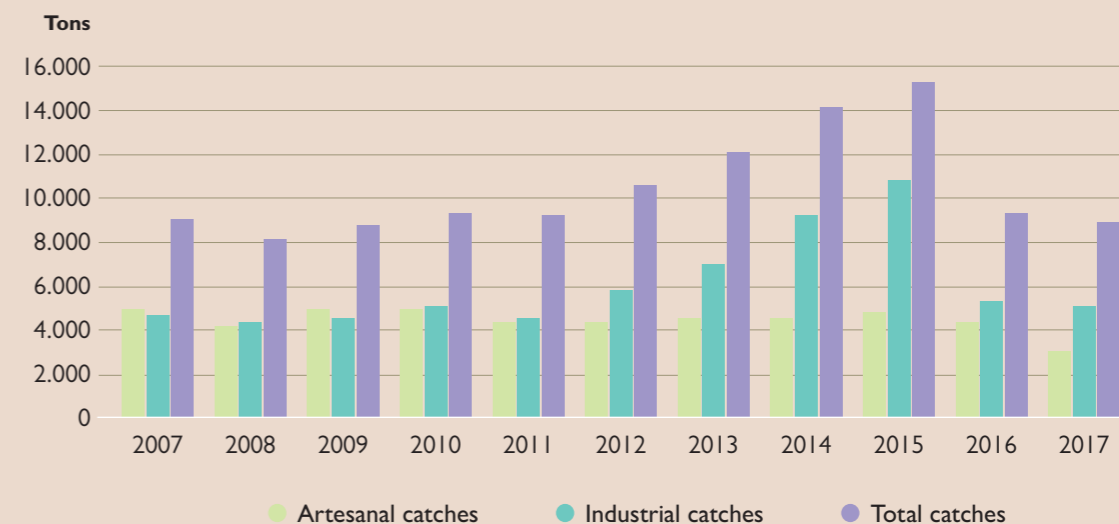
When compared to landings with estimated potential, Cabo Verde's fishery resources could be considered to be underexploited. However, it must be borne in mind that more than half of this potential corresponds to tunas (notably the skipjack tuna, the yellowfin tuna and the bullet/frigate tunas), so tuna fishing is in principle the one that has the greatest potential for development. The demand for bullet tuna by domestic canning companies has boosted industrial fishery landings, while for small pelagic fish the trend is reversed. For other resources, the possibilities for expansion of fisheries are limited, especially for demersal species (lobsters, mid- and deep-water benthic fishes and molluscs), which are being exploited near or already beyond the sustainable limits of most of the archipelago's fishing grounds.

The statistics and results of fisheries research (e.g. González & Tariche 2009) show that, despite the large size of Cabo Verde's EEZ, its fisheries resources are diverse, but have relatively small biomasses. Thus, these resources are sensitive to high levels of effort and have relatively low recovery capacity once overexploited.



**Table 3.** Annual artisanal and industrial catches (in tons) (2007-2017) in Cabo Verde.

Year	Artisanal catches	Relative composition	Industrial catches	Relative composition	Total capture
2007	4599	51%	4456	49%	9055
2008	4018	49%	4110	51%	8128
2009	4552	51%	4329	49%	8881
2010	4552	48%	4839	52%	9391
2011	4617	50%	4693	50%	9310
2012	4310	42%	5955	58%	10265
2013	4374	36%	7715	64%	12089
2014	4418	31%	9839	69%	14256
2015	4574	30%	10794	70%	15368
2016	4156	44%	5339	56%	9494
2017	3512	39%	5463	61%	8975



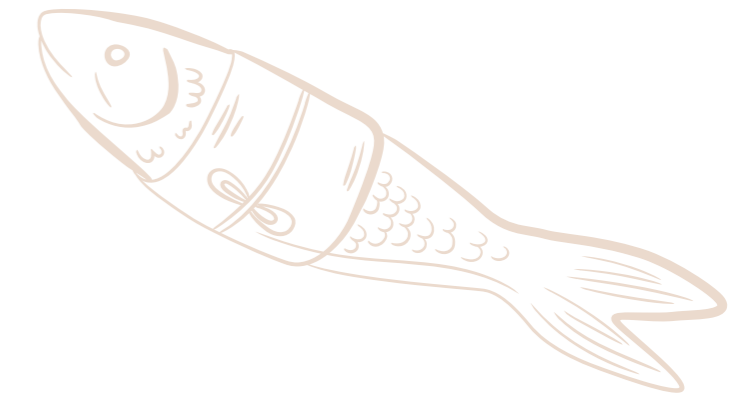
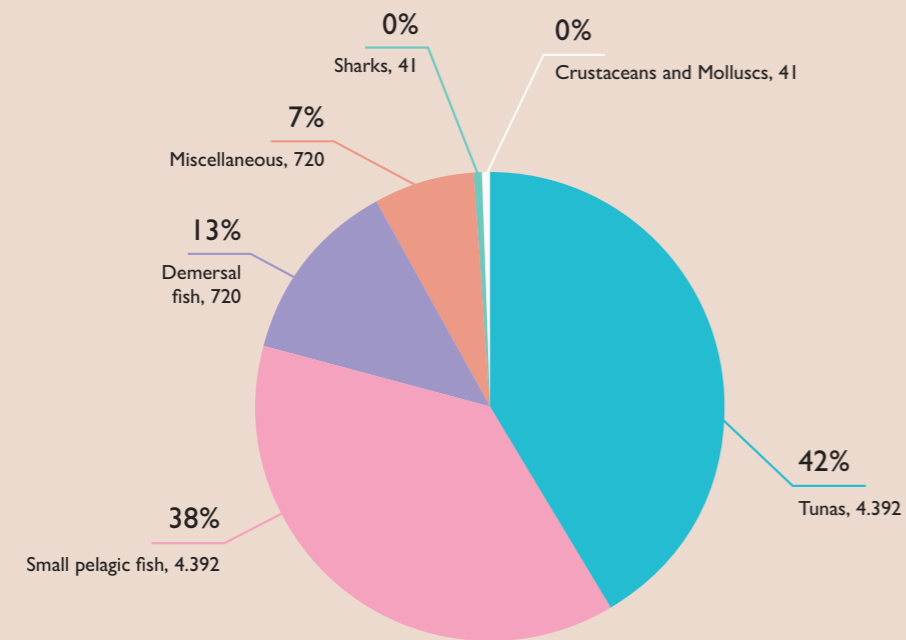
**Figure 1.** Compared annual evolution (2007-2017) of artisanal and industrial catches (in tons) in Cabo Verde.





**Table 4.** Composition of total catches (in tons) by resource groups over the last ten years (2007-2017) in Cabo Verde.

Groups	Catches	Percentage
Tunas	4392	41,5%
Small pelagic fish	3972	37,5%
Demersal fish	1426	13,5%
Crustaceans and Molluscs	41	0,4%
Miscellaneous	720	6,8%
Sharks	40	0,5%
<b>Total</b>	<b>10591</b>	<b>100%</b>



**Figure 2.** Composition of total catches (in tons) by resource groups over the last ten years (2007-2017) in Cabo Verde.



## Recentes e novas pescarias em Cabo Verde

### Pesquerías recientes y nuevas en Cabo Verde

### Recent and new fisheries in Cabo Verde



Paralelamente aos recursos pescados tradicionalmente, existem espécies pouco ou não exploradas que poderiam ser recursos alternativos ou complementares que possibilitassem a rotatividade pesqueira. Tal como escrito no PGRP 2009, o aproveitamento das oportunidades que esses recursos representam deverá ser encarado como uma necessidade e uma prioridade para o desenvolvimento sustentável do sector das pescas em Cabo Verde. Esta estratégia visa aliviar a pressão sobre os recursos tradicionalmente explorados, pela via da diversificação da pesca e do aproveitamento pleno dos recursos marinhos.

Dentre essas oportunidades salienta-se o aproveitamento pleno do potencial de tunídeos e afins na ZEE de Cabo Verde, recorrendo a engenhos alternativos à vara (tais como redes de cerco, palangres de superfície ou corrico) e apostando na captura de espécies de alto valor comercial (albacora, espadarte, patudo, serra, dourado). Para viabilizar esta pescaria seria imprescindível colocar a ênfase no desenvolvimento de produtos de valor acrescentado (processamento em lombos e bifes embalados em vácuo e congelados, entre outros) e na introdução da garantia de qualidade (González & Tariche 2009).

Para reduzir a pressão de pesca sobre os recursos demersais pescados até os 150/200 m de profundidade, poderão ser introduzidos engenhos alternativos tais como o palangre de fundo (para os peixes) e diferentes variantes de covos (para crustáceos), operando a maiores profundidades. Algumas campanhas de prospeção realizadas na última década de 2000 têm mostrado a existência de recursos com interesse comercial e de possibilidades de desenvolver pescarias dirigidas, mas a biomassa e o potencial desses recursos deverão ser avaliados (González & Tariche 2009).



Outra possibilidade reside nos recursos de peixes demersais de fundos arenosos, que são pouco explorados na plataforma em torno de Boa Vista - João Valente - Maio e que já foram modestamente pescados com rede de arrasto de fundo. Engenhos alternativos tais como rede de emalhar e covos (seletivos e não seletivos) deverão ser devidamente estudados, desenhados e testados, tendo em conta os impactos ambientais negativos da utilização do arrasto de fundo com fins comerciais.

Finalmente, uma oportunidade para a diversificação dos produtos da pesca poderá ser a aquacultura de espécies marinhas nativas, de interesse económico. Nesta perspetiva, poder-se-á aproveitar a experiência de países como Espanha (especialmente nas Canárias), Brasil e Portugal, no cultivo de espécies de grande tamanho de Serranídeos, Esparídeos (benteia *Virididentex acromegalus*), Carangídeos (esmoregais *Seriola*) e camarões (*Penaeus*), entre outros.

Abaixo estão as pescas experimentais mais relevantes realizadas em águas de Cabo Verde:

Apanha experimental de mariscos litorais	Pesca artesanal experimental	Pesca semi-industrial experimental
Pepinos-do-mar (mergulho)	Lagostas costeiras (com covos)	Covos de fundo para caranguejo-da-fundura, congro-preto e camarões-do-alto
	Palangre de fundo para peixes	Camarão soldado com covos semiflutuantes

Invertebrados equinodermes tais como os pepinos-do-mar são bastante capturados com recurso no mergulho nas ilhas de Cabo Verde, mas o potencial é ainda desconhecido. As espécies procuradas aparentemente são: *Holothuria surinamensis*, *H. lentiginosa*, *H. sanctori* e *Isostichopus badiotus*. Atualmente estão sendo explorados nas ilhas de São Vicente - São Nicolau e, por outro lado, em Santiago, mais ou menos processados localmente e finalmente exportados para os mercados de Ásia oriental e Senegal respetivamente. Com base numa licença experimental, os pepinos-do-mar estão a ser explorados nas referidas ilhas de São Vicente - São Nicolau, por meio de botes com mergulhadores equipados com garrafas devidamente certificadas, em profundidades entre 16 e 35 m. Os pepinos são tratados em instalações adequadas em terra em São Vicente para a sua exportação aos mercados asiáticos, onde a aceitação e a qualidade do produto deverão ser testadas.

No quadro do projeto PO-MAC MACAROFood (MAC/2.3d/015), covos seletivos para lagostas costeiras têm sido recentemente (2017) desenvolvidos (dois protótipos) e pescas experimentais foram realizadas em águas de Santo Antão em 2017, entre 15 e 42 m de profundidade, para o seu ensaio por meio de uma experiência de transferência de tecnologia e know-how à frota artesanal. As espécies-alvo envolvidas tem sido a lagosta-verde, a lagosta-castanha e a lagosta-pedra ou carrasco (Sopromar & MACAROFood 2017a, 2017b). Além disso, uma embarcação com base no Mindelo tem pescado com estes covos graças a uma licença experimental de 18 meses.



No presente projeto PO-MAC MARISCOMAC (MAC/2.3d/097), um modelo de palangre de fundo para peixes têm sido ensaiado em águas de Santo Antão recentemente (2018), entre 130 e 220 m de profundidade, por meio de uma experiência de transferência de tecnologia e know-how à frota artesanal. As espécies-alvo envolvidas têm sido os Escorpenídeos, nomeadamente o charroco (*Scorpaena scrofa*) e a fanhama (*Pontinus kuhlii*), com capturas de espécies acompanhantes com valor comercial no País tais como diversas moreias e congro (Macremar & MARISCOMAC 2018).

No quadro do projeto Interreg III B HYDROCARPO (MAC/4.2/C5) os fundos ao redor das ilhas de Boa Vista e Santiago foram sistematicamente prospectados por duas vezes (anos 2003 e 2005) à procura de novos recursos pesqueiros alternativos ou complementares. Sobretudo foram utilizados covos de fundo (bentónicos) metálicos, operando entre 150 e 1000 m de profundidade. Segundo a frequência e abundância nas capturas, foram identificados vários potenciais recursos pesqueiros: o camarão soldado (*Plesionika edwardsii*) entre 150 e 300 m de profundidade, o congro-preto (*Coloconger cadenati*) entre 400 e 650 m e caranguejo-da-fundura ou craca-de-fundo (*Chaceon affinis*) entre 550 e 1000 m. Duas espécies acompanhantes com valor comercial aparecidas nas pescas do alto foram o camarão-cabeçudo-de-fundo (*Heterocarpus grimaldii*) e o camarão-cabeçudo-gigante (*Heterocarpus laevigatus*) (González et al. 2004, 2006, González & Tariche 2009). De salientar uma licença de pesca experimental para caranguejo-da-fundura, concedida aproximadamente em 2014-2015.



O caranguejo-da-fundura é um recurso vulnerável a altas pressões de pesca, podendo ser facilmente sobreexplorado devido às suas características biológicas, tais como crescimento lento, maturação tardia e distribuição descontínua (Biscoito et al. 2015, Triay-Portella et al. 2017a). Como medidas preventivas, esta pescaria é reservada à frota semi-industrial e industrial nacional com capacidade para operar com covos bentónicos a partir dos 500 m de profundidade, sendo o esforço máximo não superior a 10 mil covos por mês.

Em 2005, na segunda das campanhas de prospeção do projeto HYDROCARPO, foram ensaiados, pela primeira vez em Cabo Verde, covos semiflutuantes

nas águas da Boa Vista, fornecendo resultados bastante interessantes relativamente à captura seletiva de camarão soldado (González et al. 2004, 2006, González & Tariche 2009). No quadro da ação PROACTIVA (DGRA A-51/2009) (Pajuelo et al. 2010) do programa de cooperação Canárias - Cabo Verde e, sobretudo, do projeto MARPROF-CV (MAC/3/C124) do programa Interreg PCT MAC de cooperação, foram prospetados os mananciais de camarão soldado (*P. edwardsii*) das ilhas do arquipélago de Cabo Verde, foi estudada a biologia do recurso (González et al. 2016, Triay-Portella et al. 2017b) e ainda foi avaliada sua biomassa explorável sustentável (captura máxima sustentável) em perto de 200 toneladas por ano entre 90 e 220 m de profundidade (González et al. 2012, García-Martín et al. 2014). Ainda o by-catch desta futura pescaria foi recentemente estudado a partir de uma abordagem ecossistémica (Pajuelo et al. 2018). Além disso, no quadro da ação PROACTIVA2 (DGRA A-44/2010) foi desenvolvido um atelier para elaboração de covos semiflutuantes e foi realizado o primeiro ensaio com este sistema de pesca a bordo de uma embarcação cabo-verdiana (Pajuelo et al. 2012).

O camarão soldado é um recurso ainda virgem nas águas de Cabo Verde. A avaliação do recurso foi feita antes de iniciar a sua exploração, ação inédita na gestão dos recursos pesqueiros mundiais, e a pescaria foi inicialmente reservada para embarcações artesanais e semi-industriais de bandeira nacional com capacidade para operar com covos semiflutuantes.

## Recentes e novas pescarias em Cabo Verde

### Pesquerías recientes y nuevas en Cabo Verde

#### Recent and new fisheries in Cabo Verde



Paralelamente a los recursos pescados tradicionalmente, existen especies poco o nada explotadas que podrían ser recursos alternativos o complementarios que posibilitasen una rotación pesquera. Tal como fue apuntado en el PGRP 2009, el aprovechamiento de las oportunidades que estos recursos representan deberá ser encarado como una necesidad y una prioridad para el desarrollo sostenible del sector de las pescas en Cabo Verde. Esta estrategia persigue aliviar la presión sobre los recursos tradicionalmente explotados, por la vía de la diversificación de la pesca y del aprovechamiento pleno de los recursos marinos.

Entre tales oportunidades destaca el pleno aprovechamiento del potencial de túnidos y afines en la ZEE de Cabo Verde, recurriendo a sistemas de pesca alternativos a la caña (tales como redes de cerco, palangres de superficie o curricán) y apostando por la captura de especies de alto valor comercial (rabil, pez espada, tuna, peto, dorado). Para viabilizar esta pesquería sería imprescindible enfatizar en el desarrollo de productos de valor agregado (procesado en lomos y filetes embalados al vacío y congelados, entre otros) y en la introducción de la garantía de calidad (González & Tariche 2009).

Para reducir la presión de pesca sobre los recursos demersales pescados hasta los 150/200 m de profundidad, podrían ser introducidos sistemas de captura alternativos tales como el palangre de fondo (para peces) y diferentes variantes de nasas (para crustáceos), operando a mayores profundidades. Algunas campañas de prospección realizadas en la última década de 2000 han mostrado la existencia de recursos con interés comercial y de posibilidades de desarrollar pesquerías dirigidas, aunque la biomasa y el potencial de estos recursos deberá ser evaluada (González & Tariche 2009).



Otra posibilidad reside en los recursos de peces demersales de fondos arenosos, que son poco explotados en la plataforma en torno a Boa Vista-João Valente-Maio y que ya fueron modestamente pescados con redes de arrastre de fondo. Sistemas alternativos tales como redes de enmalle y nasas (selectivas y no selectivas) deberán ser debidamente estudiados, diseñados y ensayados, teniendo en cuenta los impactos ambientales negativos de la utilización del arrastre de fondo con fines comerciales.

Finalmente, una oportunidad para la diversificación de los productos de la pesca podría ser la acuicultura de especies marinas nativas, de interés económico. En este sentido, se podría aprovechar la experiencia de países como España (especialmente las Islas Canarias), Brasil y Portugal, en el cultivo de especies de gran tamaño de Serránidos, Espáridos (sama bocona *Virididentex acromegalus*), Carángidos (medregales *Seriola*) y langostinos (*Penaeus*), entre otros.

A continuación se indican las pescas experimentales más relevantes realizadas en aguas de Cabo Verde:

Marisqueo experimental de especies litorales	Pesca artesanal experimental	Pesca semi-industrial experimental
Pepinos de mar (buceo)	Langostas costeras (con nasas)	Nasas de fondo para cangrejo rey, congrio negro y camarones del alto
	Palangre de fondo para peces	Camarón soldado con nasas semiflotantes

Invertebrados equinodermos tales como los pepinos de mar son ampliamente capturados por medio de buceo en Cabo Verde, si bien su potencial es aún desconocido. Las especies objetivo aparentemente son: *Holothuria surinamensis*, *H. lentiginosa*, *H. sanctori* e *Isostichopus badionotus*. Actualmente están siendo explotados en las islas de São Vicente-São Nicolau y, por otro lado, en Santiago, más o menos procesados localmente y finalmente exportados para los mercados de Asia oriental y Senegal respetivamente. Con base en una licencia experimental los pepinos de mar van a ser explotados en las referidas islas de São Vicente-São Nicolau, por medio de botes con buceadores equipados con botellas debidamente certificadas, en profundidades entre 16 y 35 m. Los pepinos son tratados en instalaciones adecuadas en tierra en São Vicente para su exportación a los mercados asiáticos, donde la aceptación y la calidad del producto deberán ser testadas.

En el marco del proyecto PO-MAC MACAROFood (MAC/2.3d/015), nasas selectivas para langostas costeras han sido recientemente (2017) desarrolladas (dos prototipos) y fueron realizadas pescas experimentales en aguas de Santo Antão en 2017, entre 15 y 42 m de profundidad, para su ensayo por medio de una experiencia de transferencia de tecnología y know-how a la flota artesanal. Las especies objetivo involucradas han sido la langosta verde, la langosta marrón y la langosta canaria o cigarra de mar (Sopromar & MACAROFood 2017a, 2017b). Además de eso, una embarcación con base en Mindelo ha pescado con estas nasas gracias a una licencia experimental de 18 meses.



En el marco del presente proyecto PO-MAC MARISCOMAC (MAC/2.3d/097), un modelo de palangre de fondo para peces fue ensayado en aguas de Santo Antão en 2018, entre 130 y 220 m de profundidad, por medio de una experiencia de transferencia de tecnología y know-how a la flota artesanal. Las especies objetivo involucradas han sido los Escorpénidos, a saber el cantarero o cabracho (*Scorpaena scrofa*) y el peje obispo (*Pontinus kuhlii*), con capturas de especies acompañantes con valor comercial en el País tales como diversas morenas y congrio (Macremar & MARISCOMAC 2018).

En el marco del proyecto Interreg III B HYDROCARPO (MAC/4.2/C5) los fondos alrededor de las islas de Boa Vista y Santiago fueron sistemáticamente prospectados por dos veces (años 2003 y 2005) en busca de nuevos recursos pesqueros alternativos o complementarios. Sobre todo fueron utilizadas nasas de fondo (bentónicas) metálicas, operando entre 150 y 1000 m de profundidad. De acuerdo con la frecuencia y abundancia en las capturas, fueron identificados varios recursos pesqueros potenciales: el camarón soldado (*Plesionika edwardsii*) entre 150 y 300 m de profundidad, el congrio negro (*Coloconger cadenati*) entre 400 y 650 m y el cangrejo rey (*Chaceon affinis*) entre 550 y 1000 m. Dos especies acompañantes con valor comercial aparecidas en las pescas del alto fueron el camarón cabezudo del alto (*Heterocarpus grimaldii*) y el camarón cabezudo gigante (*Heterocarpus laevigatus*) (González et al. 2004, 2006, González & Tariche 2009). Cabe ser destacada una licencia de pesca experimental para cangrejo rey, dada aproximadamente en 2014-2015.





El cangrejo rey es un recurso vulnerable bajo altas presiones de pesca, pudiendo ser fácilmente sobreexplotado debido a sus características biológicas, tales como crecimiento lento, maduración tardía y distribución discontinua (Biscoito et al. 2015, Triay-Portella et al. 2017a). Como medidas preventivas, esta pesquería está reservada a la flota semi-industrial e industrial nacional con capacidad para operar con nasas bentónicas a partir de los 500 m de profundidad, siendo el esfuerzo máximo no superior a 10 mil nasas por mes.

En 2005, en la segunda de las campañas de prospección del proyecto HYDROCARPO, fueron ensayadas, por primera vez en Cabo Verde, nasas semiflotantes

en aguas de Boa Vista, proporcionando resultados bastante interesantes relativamente a la captura selectiva de camarón soldado (González et al. 2004, 2006, González & Tariche 2009). En el marco de la acción PROACTIVA (DGRA A-51/2009) (Pajuelo et al. 2010) del programa de cooperación Canarias-Cabo Verde y, sobre todo, del proyecto MARPROF-CV (MAC/3/C124) del programa Interreg PCT MAC de cooperación, fueron prospectadas las poblaciones de camarón soldado (*P. edwardsii*) de las islas del archipiélago de Cabo Verde, fue estudiada la biología del recurso (González et al. 2016, Triay-Portella et al. 2017b) y también fue cuantificada su biomasa explotable sostenible (captura máxima sostenible) en cerca de 200 toneladas por año entre 90 y 220 m de profundidad (González et al. 2012, García-Martín et al. 2014). Además, el by-catch de esta futura pesquería fue recientemente estudiado a partir de un abordaje ecosistémico (Pajuelo et al. 2018). Por otra parte, en el marco de la acción PROACTIVA2 (DGRA A-44/2010) fue desarrollado un taller para la elaboración de nasas semiflotantes y fue realizado el primer ensayo con este sistema de pesca a bordo de una embarcación cabo-verdiana (Pajuelo et al. 2012).

El camarón soldado es un recurso aun prácticamente virgen en las aguas de Cabo Verde. La evaluación del recurso fue efectuada antes de iniciar su explotación, acción inédita en la gestión de los recursos pesqueros mundiales, y la pesquería fue inicialmente reservada para embarcaciones artesanales y semi-industriales de bandera nacional con capacidad para operar con nasas semiflotantes.

## Recentes e novas pescarias em Cabo Verde

### Pesquerías recientes y nuevas en Cabo Verde

#### Recent and new fisheries in Cabo Verde



Parallel to the resources traditionally fished, there are little or no exploited species that could be alternative or complementary resources that would allow fishing rotation. As reported in the 2009 PGRP, taking advantage of the opportunities these resources represent should be seen as a necessity and a priority for the sustainable development of the Cabo Verde fisheries sector. This strategy aims to ease the pressure on resources traditionally exploited through diversification of fisheries and the full exploitation of marine resources.

Among these opportunities are the full exploitation of tuna and the like potential in Cabo Verde's EEZ, using alternative technologies to pole-and-line (such as purse seines, surface longlines or trolling) and investing on the capture of species of high commercial value (yellowfin tuna, swordfish, bigeye tuna, wahoo, common dolphinfish). In order to make this fishery feasible, emphasis should be placed on the development of value-added products (processing on loins and steaks packaged in vacuum and frozen, among others) and the establishment of quality assurance (González & Tariche 2009).

In order to reduce fishing pressure on demersal fish stocks up to 150/200 m of depth, alternative equipment such as bottom longlines (for fish) and different variants of traps (for crustaceans) may be used, operating at greater depths. Some exploration campaigns carried out in the last decade of 2000 have shown the existence of resources with commercial interest and possibilities to develop directed fisheries, but the biomass and the potential of these resources should be assessed (González & Tariche 2009).



Another possibility lies in the resources of demersal fishes of sandy bottoms, which are little exploited on the platform around Boa Vista - João Valente - Maio and that have already been modestly fished with bottom trawls. Alternative devices such as gillnets and traps (selective and non-selective) should be properly studied, designed and tested taking into account the negative environmental impacts of the use of bottom trawling for commercial purposes.

Finally, an opportunity for the diversification of fishery products could be the aquaculture of native marine species of economic interest. In this perspective, among others, the experience of countries, such as Spain (especially in the Canary Islands), Brazil and Portugal can be used in the cultivation of large species of serranids, sparids (Cape Verde dentex *Virrididentex acromegalus*), carangids (amberjacks *Seriola*) and prawns (*Penaeus*).

Below are the most relevant experimental fisheries in Cabo Verde sea waters:

Experimental harvesting of coastal shellfishes	Experimental artisanal fishing	Semi-industrial experimental fishing
Sea cucumbers (diving)	Coastal lobsters (with bottom traps)	Bottom traps for deep-sea red crab, deep-sea black conger and deep-sea smooth nylon shrimps
	Bottom longline for fish	Striped soldier shrimp with semi-floating shrimp traps

Echinoderm invertebrates such as sea cucumbers are quite captured by means of scuba-diving in the Cabo Verde islands, but the potential is still unknown. The species sought apparently are: *Holothuria surinamensis*, *H. lentiginosa*, *H. sanctori* and *Isostichopus badiotus*. They have currently been exploited in the islands of São Vicente, São Nicolau and in Santiago, more or less processed locally and finally exported to the markets of East Asia and Senegal. Based on an experimental license, the sea cucumbers are being exploited on the islands of São Vicente and São Nicolau, by means of boats with divers equipped with properly certified bottles, in depths between 16 and 35 m. Cucumbers are treated in suitable land facilities in São Vicente for export to Asian markets, where acceptance and product quality should be tested.

In the framework of the PO-MAC MACAROFood project (MAC/2.3d/015), selective traps for coastal lobsters have been recently (2017) developed (two prototypes) and experimental fisheries were carried out in Santo Antão waters in 2017, between 15 and 42 m depth. This experiment has been carried out through the transfer of technology and know-how to the artisanal fleet. The target species have been the royal spiny lobster, the brown lobster, and the greater locust lobster (Sopromar & MACAROFood 2017a, 2017b). In addition, a vessel based in Mindelo has been fishing with these traps thanks to an experimental license of 18 months.

Within the present PO-MAC MARISCOMAC project (MAC/2.3d/097), a bottom longline model for fish has been tested in Santo Antão waters recently (2018) between 130 and 220 m of depth by means of an experience



of transfer of technology and know-how to the artisanal fleet. The target species involved have been the scorpaenids, namely the red scorpionfish (*Scorpaena scrofa*) and the offshore rockfish (*Pontinus kuhlii*), with catches of accompanying species with commercial value in the country such as several moray eels and conger (Macremar & MARISCOMAC 2018).

In the framework of the Interreg III B HYDROCARPO project (MAC/4.2/ C5), seabed around the islands of Boa Vista and Santiago were twice explored systematically (2003 and 2005) in search of new alternative or complementary fishery resources. Above all, metallic bottom traps (benthic) were used operating between 150 and 1000 m depth. According to the frequency and abundance of the catches, a number of potential fishery resources were identified: the striped soldier shrimp (*Plesionika edwardsii*) between 150 and 300 m deep, the black conger (*Coloconger cadenati*) between 400 and 650 m and deep-sea red crab (*Chaceon affinis*) between 550 and 1000 m. Two accompanying species of commercial value that appeared in the deep sea fishery were: two deep-sea smooth nylon shrimps (*Heterocarpus grimaldii* and *Heterocarpus laevigatus*) (González et al. 2004, González & Tariche 2009). Of note is an experimental fishing license for deep-sea red crab, granted approximately in 2014 - 2015.

Deep-sea crab is a resource vulnerable to high fishing pressure, and can be easily overexploited due to its biological characteristics, such as slow growth, late maturation and discontinuous distribution (Biscoito et al. 2005,



Triay-Portella et al. 2017a). As a precautionary measure, this fishery is reserved for the national semi-industrial and industrial fleet capable of operating with benthic traps deeper than 500 m depth, with a maximum effort not exceeding 10 thousand traps per month.

In 2005, in the second exploration campaign of the HYDROCARPO project, semi-floating shrimp traps were tested in the waters of Boa Vista for the first time in Cabo Verde, providing interesting results regarding the selective capture of the striped soldier shrimp (González et al. 2004, 2006, González & Tariche 2009). In the context of the PROACTIVA action (DGRA A-51/2009) (Pajuelo et al. 2010) of the Canary Islands

- Cabo Verde cooperation programme and, especially, the MARPROF-CV (MAC/3/C124) project of the Interreg PCT MAC programme of cooperation, the resource striped soldier shrimp was surveyed, the biology of this species studied (González et al. 2016, Triay-Portella et al. 2017b) and its maximum sustainable yield MSY (exploitable biomass) estimated (MSY near of 200 tons per year between 90 and 220 m deep) (González et al. 2012, García-Martín et al. 2014). In addition, the bycatch of this future fishery was recently studied from an ecosystem approach (Pajuelo et al. 2018).

Furthermore, the development of semi-floating shrimp traps was developed under PROACTIVA2 (DGRA A-44/2010) and the first test with this fishing system was carried out aboard a Cape Verdean vessel (Pajuelo et al. 2012).

The striped soldier shrimp is still a virgin resource in the waters of Cabo Verde. The assessment of this resource was made prior to its exploitation, an unprecedented action in the management of the world's fishery resources, and the fishery was initially reserved for artisanal and semi-industrial vessels with the national flag and capacity to operate with multiple semi-floating shrimp traps.





Algumas receitas tradicionais da  
cozinha do mar de Cabo Verde

Algunas recetas tradicionales de la  
cocina marinera de Cabo Verde

Some traditional recipes of the  
seafood cuisine of Cabo Verde





# Lagosta-castanha suada

Langosta marrón sudada (al estilo de Cabo Verde)  
Sweated brown spiny lobster in local style



— 01 —



Juan Carlos Guerra



Hotel Oásis Praiamar (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

Cortar a lagosta em pedaços e temperar com sal, alho, azeite, folha de louro e reservar. Começar a refogar a cebola, o alho, o tomate, a cebolinha verde e a massa de tomate. Uma vez refogado, acrescentar a lagosta picada e deixar cozinhar. Quando esteja a cozinhar, acrescentar o vinho branco e terminar a cocção, picar a salsa e colocar acima do prato montado. DICAS: Pode acompanhar com batata cozida e arroz branco. NOTAS: A receita pode utilizar qualquer das quatro lagostas que são frequentes em Cabo Verde: castanha, verde, pedra ou carrasco (costeiras) e rosa (de fundura).

Cortar la langosta en pedazos y aliñar con sal, ajo, aceite y hoja de laurel; reservar. Comenzar a rehogar la cebolla, el ajo, el tomate, el cebollino verde y el tomate triturado. Una vez rehogado, añadir la langosta picada y dejar cocinar. Cuando se esté cocinando, adicionar el vino blanco y finalizar la cocción, picar el perejil e colocarlo encima del plato montado. CONSEJOS: Puede acompañar el plato con batata y arroz blanco. NOTAS: La receta puede utilizar cualquiera de las cuatro langostas que son frecuentes en Cabo Verde: marrón, verde, cigarra de mar (costeras) y rosa (de profundidad).

Cut the lobster into pieces and season with salt, garlic, olive oil, bay leaf and reserve. Start braising onion, garlic, tomato, green onion and tomato paste. After that, add the chopped lobster and leave to cook. Add the white wine and finish the cooking. Chop the parsley and sprinkle on top of the dish. TIPS: Boiled potatoes and white rice to go with. NOTES: The recipe can use any of the four lobsters that are common in Cabo Verde: brown spiny lobster, green lobster, slipper lobster (coastal), and deep sea pink lobster.



## Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

**800 - 900 g** Lagosta-castanha | Langosta marrón | Brown spiny lobster  
**50 g** Cebola | Cebolla | Onion  
**50 g** Tomate | Tomate | Tomato  
**10 g** Alho | Ajo | Garlic  
**10 g** Salsa | Perejil | Parsley  
**20 g** Cebolinha verde | Cebollino verde | Green onion  
**30 g** Limão | Limón | Lemon

**60 ml** Vinho branco | Vino blanco | White wine  
**10 g** Açúcar | Azúcar | Sugar  
**10 g** Massa de tomate | Tomate triturado | Tomato paste  
**5 g** Folha de louro | Hoja de laurel | Bay leaf  
**5 cl** Azeite | Aceite de oliva virgen | Olive oil  
**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt



## Lagosta suada à moda di terra

Langosta sudada al estilo del país

Sweated spiny lobster in local style



— 02 —



Hélder Martins



Tereru di Kultura (Cidade Velha)

### Preparação | Preparación | Preparation

Cortar a lagosta em pedaços. Cortar a cebola em meia lua, o tomate em cubos, o pimento em Juliana (tiras finas) o alho laminado. Fazer um fundo com o alho, a cebola, o tomate e o pimento, sem deixar alourar e refrescar com vinho branco (de preferência o que foi servido na refeição). Cozinhar por 7 minutos. Juntar a lagosta e temperar de sal. Adicionar o alecrim (lavado e escolhido) e desligar o lume. Deixar por 5 minutos no tacho fechado (lagosta suada!). Servir guarnecido com xerém (= milho pilado ou moído grosseiramente) e decorar com alecrim. Tempo total de preparação, 30 minutos. NOTAS: Pode-se utilizar qualquer das quatro lagostas que são frequentes em águas de Cabo Verde.

Cortar la langosta en pedazos. Cortar la cebolla en media luna, el tomate en dados, el pimiento en Juliana (tiras delgadas) y el ajo laminado. Hacer un fondo con el ajo, la cebolla, el tomate y el pimiento, sin dejar de dorar y refrescar con vino blanco (preferentemente el que va a ser servido en la comida). Cocinar durante 7 minutos. Juntar la langosta y añadir sal. Adicionar el romero (seleccionado y lavado) y apagar el fuego. Dejar durante 5 minutos con el caldero tapado (para que sude). Servir con guarnición de *xerém* (= millo molido grueso) y decorar con romero. Tiempo total de preparación, 30 minutos. NOTAS: Se puede utilizar cualquiera de las cuatro langostas que son frecuentes en aguas de Cabo Verde.

Cut the lobster into pieces, the onion into half-moons, the tomato into dices, the pepper in julienne strips (thin strips), and laminate the garlic. Braise garlic, onion, tomato and pepper, without leaving to brown and refresh with white wine (preferably the type to be served with the meal). Cook for 7 minutes. Add the lobster and season with salt. Add the rosemary (washed and selected) and turn off the heat. Leave for 5 minutes in the covered pot (sweated lobster!). Serve garnished with *xerém* (crushed or coarse ground maize) and garnish with rosemary. Total preparation time: 30 minutes. NOTES: You can use any of the four lobsters that are common in the waters of Cabo Verde.



### Ingredientes | Ingredients • 4 pessoas | 4 personas | 4 servings

**2 kg** Lagosta-verde | Langosta verde | Royal spiny lobster

**100 gr** Cebola | Cebolla | Onion

**50 gr** Tomate | Tomate | Tomato

**20 gr** Pimento | Pimiento | Pepper

**10 gr** Alho | Ajo | Garlic

**100 ml** Azeite | Aceite de oliva virgen | Olive oil

**1 gr** Alecrim | Romero | Rosemary

**1 gr** Sal | Sal | Salt



## Rissóis de camarão

### Empanadillas de langostino

### Shrimp patties



03A



Ângela Ferreira



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

**MASSA:** Numa panela, leva-se ao lume a água com a margarina, a casca de limão e um pouco de sal. Assim que a água ferver, deita-se a farinha misturando rapidamente tudo de uma só vez até se despegar do fundo da panela. Em seguida retira-se do lume, deita-se sobre a mesa, trabalha-se a massa até arrefecer. Estende-se a massa com um rolo, faz-se o recheio e corta-se com um aro, depois se passa por ovo batido, pão ralado e se frita em óleo bem quente. **RECHEIO:** Cozem-se os camarões e descasgam-se. Faz-se um refogado com cebola, azeite e alho, coloca-se em seguida o camarão cortado, tempera-se com sal, pimenta e sumo de limão. Se junta um pouco de salsa picada. Deixa-se arrefecer antes de utilizar. **NOTAS:** Poderia ser utilizado qualquer tipo de camarão do país, por exemplo, o camarão soldado.

**MASA:** En una olla, ponga al fuego el agua con la mantequilla/margarina, la ralladura de limón y un poco de sal. Desde que el agua hierva, adicionar la harina mezclando rápidamente todo de una sola vez hasta que se despegue del fondo del caldero. A continuación se retira del fuego, se coloca sobre el poyo/encimera de la cocina y se trabaja la pasta/masa hasta que se enfríe. Extender la masa con el rodillo, hacer el relleno, cortar con un molde; después pasar por huevo batido, pan rallado y freír en aceite bien caliente. **RELLENO:** Cocer los langostinos y pelarlos. Hacer un rehogado con cebolla, aceite de oliva virgen y ajo; poner a continuación el langostino cortado y aliñar con sal, pimienta y zumo de limón. Añadir un poco de perejil picado. Dejar enfriar antes de utilizar. **NOTAS:** Podría ser utilizado cualquier especie de camarón del país, por ejemplo, camarón soldado.

**DOUGH:** In a pan, bring to heat water with margarine, lemon rind and a little salt. As soon as the water boils, pour the flour into the pan, mixing it all together in one go until it peels off the bottom of the pan. Then remove the pan from the heat, place the dough on the table and knead it until it is cool. Spread the dough with a rolling pin, fill and cut it with a round cutter; then coat the pieces with beaten eggs and breadcrumbs, and fry in very hot oil. **FILLING:** Cook and peel the shrimps. Braise onion and garlic in olive oil, and then add the chopped shrimps, season with salt, pepper and lemon juice. Add some chopped parsley. Allow to cool before use. **NOTES:** You can use any type of shrimp in the country, for example, striped soldier shrimp.



## Ingredientes | Ingredients • Rissóis (20 doses) | Empanadillas (20 unidades) | Patties (20 servings)

### Massa | Masa | Dough

<b>200 g</b>	Farinha   Harina   Flour
<b>250 ml</b>	Água   Agua   Water
<b>1 u</b>	Casca de limão   Ralladura de limón   Lemon rind
<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>30 g</b>	Manteiga/margarina   Mantequilla/margarina   Butter/margarine

### Recheio | Relleno | Filling

<b>300 g</b>	Camarão   Langostino   Shrimp/Prawn
<b>1 u</b>	Sumo de limão   Jugo de limón   Lemon juice
<b>800 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion
<b>500 ml</b>	Óleo   Aceite culinario   Oil
<b>500 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva virgen   Olive oil
<b>100 g</b>	Alho   Ajo   Garlic
<b>2 u</b>	Ovo   Huevo   Egg
<b>100 g</b>	Pão ralado   Pan rallado   Breadcrumbs
<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>q.b./c.s./as needed</b>	Pimenta   Pimienta   Pepper powder
<b>q.b./c.s./as needed</b>	Salsa picada   Perejil picado   Chopped parsley



## Quiche de camarão

Quiche de langostino

Shrimp quiche



03B



Ângela Ferreira



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Juntar a farinha e a manteiga com a ponta dos dedos até ficar uma massa húmida. Acrescentar os ovos até homogeneizar e conseguir-se fazer uma bola unida. Numa forma de quiche, estender a massa e furá-la com um garfo. Cozer e descascar os camarões. Em seguida, fazer um refogado com cebola, azeite e alho, deixar arrefecer um pouco e juntar os camarões, os ovos, a nata, o queijo e a salsa. Deitar o recheio por cima da massa e levar ao forno pré-aquecido. Forno a 150 °C e tempo 30 minutos. Desenformar e servir quente ou frio.

Mezclar la harina y la mantequilla con la punta de los dedos hasta que resulte una masa húmeda. Añadir los huevos hasta homogeneizar y conseguir hacer una bola uniforme. En un molde de quiche, extender la masa y perforarla con un tenedor. Cocer y pelar los langostinos. A continuación, hacer un rehogado con cebolla, aceite y ajo, dejar enfriar un poco y adicionar los langostinos, los huevos, la crema de leche, el queso y el perejil. Poner el relleno por encima de la masa y llevar al horno precalentado. Horno a 150 °C durante 30 minutos. Retirar del molde y servir caliente o frío.

Knead flour and butter with your fingertips into wet dough. Add the eggs and knead the dough until you get a homogeneous ball. Roll out the dough in a quiche dish, and pierce it with a fork. Cook and peel the shrimps. Then braise onion and garlic in olive oil, let cool down a bit and add eggs, shrimps cream, cheese and parsley. Pour the filling over the dough and bring to a preheated oven at 150 °C. Baking time: 30 minutes. Unmould and serve hot or cold.



### Ingredientes | Ingredients • 10 doses | 10 raciones | 10 servings

#### Massa | Masa | Dough

**500 g** Farinha | Harina | Flour

**200 g** Manteiga | Mantequilla | Butter

**2 u** Ovo | Huevo | Egg

**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt

**q.b./c.s./as needed** Salsa picada | Perejil picado | Chopped parsley

#### Recheio | Relleno | Filling

**500 g** Camarão | Langostino | Shrimp/Prawn

**100 g** Tomate | Tomate | Tomato

**100 g** Cebola | Cebolla | Onion

**l l** Nata | Crema de leche | Cream

**300 g** Queijo | Queso | Cheese

**4 u** Ovo | Huevo | Egg

**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt



## Mariscos tradicionais de Cabo Verde

Mariscos tradicionales de Cabo Verde

Traditional shellfish from Cabo Verde



— 04 —



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

**PERCEVES:** De preferência apanhe os perceves na maré vazia (os melhores são os gordos, escuros e de lábio vermelho; esqueça os castanhos). Passe-os depois por água corrente para perderem toda a areia. Ferva na água do mar os alhos e o louro. Quando estiver em fervura forte, introduza os perceves e deixe levantar outra vez a fervura (sempre ao lume forte), tire-os de imediato.

**LAPAS:** Lave as lapas em água fria, tentando eliminar toda a areia. Coloque uma frigideira ao fogo com duas colheres de sopa de azeite e, quando estiver muito quente, distribua as lapas por cima. Quando a carne começar a separar-se da casca, polvilhe a salsa picada e o alho. Deixe cozinhar mais alguns minutos. Retire do fogo, esprema o limão e sirva imediatamente. Junte perceves e lapas num prato e sirva-os com cerveja bem geladinha.

**PERCEBES:** Preferentemente marisque los percebes a marea vacía (los mejores son los gordos, oscuros y con labio rojo; olvide los acastñados). A continuación páselos por agua corriente para que suelten toda la arena. Hierva en agua de mar los ajos y el laurel. Cuando se alcance l primer hervor, introduzca los percebes y deje levantar de nuevo el hervor (siempre a fuego fuerte), retírelos de inmediato.

**LAPAS:** Lave las lapas con agua fría, intentando eliminar toda la arena. Coloque una sartén al fuego con dos cucharadas soperas de aceite y, cuando esté muy caliente, distribuya las lapas por encima. Cuando la carne de la lapa comience a separarse de la concha, espolvoree el perejil picado y el ajo. Deje cocinar algunos minutos más. Retire la sartén del fuego, exprima el limón y sirva inmediatamente. Junte percebes y lapas en un plato y sívalos con cerveza bien helada.

**GOOSE BARNACLES:** Preferably, catch the goose barnacles at low tide (the fat, the dark, and the red lip ones are the best; leave alone the brown ones). Wash them under running water to remove the sand. Boil garlic and bay leaves in sea water. When it is in a strong boil, introduce the goose barnacles. Let the water boil again (always at high heat), remove the barnacles immediately.

**LIMPETS:** Wash the limpets in cold water, trying to remove all the sand. Put a frying pan on the fire with two tablespoons of olive oil and, when it is very hot, spread the limpets on top. When the flesh begins to separate from the shell, sprinkle the chopped parsley and the garlic. Let it cook for a few more minutes. Remove from the heat, squeeze the lemon on and serve immediately. Add goose barnacles and limpets on a plate and serve with very cold beer.



### Ingredientes | Ingredients • 4 doses | 4 raciones | 4 servings

- |             |  |            |   |
|-------------|--|------------|---|
| <b>1 kg</b> | Perceves   Percebes   Goose barnacles        | <b>2 u</b> | Azeite extra virgem (colher de sopa)   Aceite de oliva extra virgem (cuchara de sopa)   Extra virgin olive oil (tablespoon) |
| <b>3 l</b>  | Água do mar   Agua de mar   Sea water        | <b>1 u</b> | Salsa picada (colher de sopa)   Perejil picado (cuchara de sopa)   Chopped parsley (tablespoon)                             |
| <b>2 u</b>  | Alho (dente)   Ajo (diente)   Garlic (clove) | <b>1 u</b> | Alho (dente picado)   Ajo (diente picado)   Garlic (chopped clove)  |
| <b>4 u</b>  | Folha de louro   Hoja de laurel   Bay leaf   |            |   |
| <b>1 kg</b> | Lapas   Lapas   Limpets                      |            |   |
| <b>1 u</b>  | Limão   Limón   Lemon                        |            |   |



## Búzio estufado à moda do *O Poeta*

Bucio estofado al estilo del *O Poeta*  
Stewed whelk in the style of *O Poeta*



— 05 —



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Numa panela de pressão, ferver o búzio-cabra em água e sal durante 1 hora. Deixar arrefecer e picar o búzio em bocados pequenos. Em outra panela, misturar o azeite, o alho, a cebola, o tomate, o pimento e deixar refogar durante 2 minutos ou até que a cebola estiver dourada. Adicionar o búzio-cabra, o sal e a pimenta a gosto e deixar cozer em lume brando durante 15 minutos. Adicionar o vinho branco e deixar apurar durante 5 minutos. DICAS: Servir com pão carcaça.

En una olla de presión, hervir el bucio en agua y sal durante 1 hora. Dejar enfriar y picar el bucio en trozos pequeños. En otro caldero, mezclar el aceite de oliva, el ajo, la cebolla, el tomate y el pimiento; dejar rehogar durante 2 minutos o hasta que la cebolla esté dorada. Adicionar el bucio, la sal y la pimienta al gusto y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos. Añadir el vino blanco y dejar que se consuma durante 5 minutos. CONSEJOS: Servir con corteza de pan.

In a pressure cooker, boil the whelk in salted water for 1 hour. Let it cool and chop the whelk into small pieces. In another pan, mix the olive oil, garlic, onion, tomatoes, chili and braise for 2 minutes or until the onion is golden brown. Add the whelk, salt and pepper to taste and cook on a low heat for 15 minutes. Add the white wine and let it simmer for 5 minutes. TIPS: Serve with loaves.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

<b>300 g</b>	Búzio-cabra (limpo)   Bucio (carne limpia)   Whelk (flesh)	<b>50 ml</b>	Azeite extra virgem   Aceite de oliva extra virgen   Extra virgin olive oil
<b>100 g</b>	Cebola (picada)   Cebolla (picada)   Onion (chopped)	<b>15 cl</b>	Vinho branco seco   Vino blanco seco   Dry white wine
<b>100 g</b>	Tomate (picado)   Tomate (picado)   Tomato (chopped)	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Água   Agua   Water
<b>2 u</b>	Alho (dentes)   Ajo (dientes)   Garlic (cloves)	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>50 g</b>	Pimentão verde (picado)   Pimiento verde (picado)   Green pepper (chopped)	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Pimenta   Pimienta   Chili



## Polvo grelhado tradicional

Pulpo a la parrilla al estilo tradicional

Traditional grilled octopus



06



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Lavar e limpar o polvo. Depois, prepare uma panela de pressão com água suficiente para cobrir o polvo. Na mesma panela, acrescente 1/2 cebola, um dente de alho, uma taça de vinho e tomilho. A DICA para deixar o polvo macio é dar três “sustos” na água quente: isto é, coloque e retire o polvo três vezes. Quando a água ferver, feche a panela de pressão e cozinhe por 15 minutos. Retire o polvo da panela e deixe esfriar. TEMPERO: Agora é a vez de preparar o tempero: paprica doce, paprica picante, limão e um pouco de alho. Coloque o polvo direto na brasa. Quando estiver crocante, está pronto. DICAS: A sugestão do chef é servir o polvo com uma batata grelhada na manteiga, um pouco de pimenta do reino e um limão queimado na própria brasa. No caso do limão, o preparo é simples: corte em dois pedaços, coloque virado pra baixo e deixe defumar. Pronto! Quando quiser, regue o polvo com esse limão.

Lavar y limpiar el pulpo. Después, prepare una olla de presión con agua suficiente para cubrir el pulpo. En la misma olla, añada 1/2 cebolla, un diente de ajo, una taza de vino y tomillo. Un CONSEJO para ablandar el pulpo es darle tres “sustos” con agua caliente, es decir, meter y sacar el pulpo tres veces. Cuando hierva el agua, tapar la caldero de presión y cocinar durante 15 minutos. Retirar el pulpo de la caldero y dejarlo enfriar. ALIÑO: Ahora es el momento de preparar el aliño: pimentón dulce, pimentón picante, limón y un poco de ajo. Coloque el pulpo directamente sobre la parrilla. Cuando esté crujiente, está listo. CONSEJOS: Una sugerencia del cocinero es servir el pulpo con una patata a la parrilla en mantequilla, un poco de pimienta negra y un limón quemado en la propia brasa. En el caso del limón, la preparación es simple: corte el limón en dos pedazos, colóquelo virado hacia abajo y déjalo ahumarse. ¡Listo! Cuando lo desee, riegue el pulpo con ese limón.

Wash and clean the octopus. Then prepare a pressure cooker with enough water to cover the octopus. Add 1/2 onion, a clove of garlic, a glass of wine and thyme. Bring the water to the boil. TIP: To get tender octopus “scare” it three times in the hot water, that is, dip and remove the octopus three times. When the water starts boiling again, close the pressure cooker and cook for 15 minutes. Remove the octopus from the pan and let it cool. SEASONING: Now it’s time to prepare the seasoning: sweet paprika, spicy paprika, lemon and a little garlic. Grill over live embers until crunchy. TIPS: The chef’s suggestion is to serve the octopus with a potato grilled over the same embers in a butter sauce with a little pepper and a lemon. Cut the lemon into two pieces, put it face down on the embers, and let it smoke. Ready! When you like, drizzle the octopus with this lemon.



### Ingredientes | Ingredients • 4 pessoas | 4 personas | 4 servings

<b>2 kg</b>	Polvo   Pulpo   Octopus	<b>1 u</b>	Vinho branco ou espumante brut (chávena)   Vino blanco o espumoso <i>brut</i> (taza)   White wine or sparkling brut wine (cup)
<b>½ u</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Tomilho (opcional)   Tomillo (opcional)   Thyme (optional)
<b>1 u</b>	Alho (dente)   Ajo (diente)   Garlic (clove)	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Pimenta do reino   Pimienta negra   Black pepper
<b>1 u</b>	Chá de paprica picante (colher de chá)   Infusión de pimentón picante (cuchara de té)   Spicy paprika tea (tea spoon)	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Limão   Limón   Lemon
<b>1 u</b>	Sopa de paprica doce (colher de chá)   Sopa de pimentón dulce (cuchara de té)   Sweet paprika soup (tea spoon)	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt





# Caldeirada de bica-d'areia com caixinhas

Guiso de breca con *caixinhas*

Common pandora stew with tagelus clams



— 07 —



Nádia Castelo Branco



Benedita Pereira



Bica d'Areia (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

Temperar o peixe com sal, pimenta e alho. Colocar numa panela alta o azeite, a cebola e o tomate cortado em meia lua e deixar refogar. Em seguida coloque o peixe (cortado às postas) e regue com um pouco de vinho branco para estufar. Pré-cozer a vapor as batatas e, uma vez cozidas, colocar na panela com o peixe. Deixar apurar e colocar a salsa no centro no final. Fazer as *caixinhas* à parte, com azeite, alho e pimenta branca. Colocar esses ingredientes numa frigideira, depois colocar as caixinhas e o vinho no final. As *caixinhas* levam 4 minutos a fazer! NOTAS: A bica-d'areia ou bica-de-fundo poderia ser substituída por outras matérias-primas similares que são frequentes em Cabo Verde, por exemplo: sargos, rutas ou benteia.

Aliñar e pescado con sal, pimienta y ajo. Colocar en un caldero alto el aceite, la cebolla y el tomate cortado en media luna y dejar rehogar. A continuación poner el pescado (cortado en rodajas) y regar con un poco de vino blanco. Pre-cocer al vapor la batata, la patata y, una vez cocidas, colocarlas en el caldero con el pescado. Dejar cocer y poner el perejil en el centro. Hacer las *caixinhas* (= almejas) aparte, con aceite de oliva, ajo y pimienta blanca. Colocar estos ingredientes en una sartén, después poner las almejas y finalmente el vino. ¡Las *caixinhas* necesitan 4 minutos para que estén terminadas! NOTAS: La breca o bica podría ser sustituida por otras materias primas similares que son frecuentes en Cabo Verde, por ejemplo, sargos, chopas o sama bocona.

Season the fish with salt, pepper and garlic. Place olive oil, onion and tomatoes in a medium saucepan over medium heat and cook. Then put the fish (cut into slices) and water with a little white wine to stew. Pre-steam the potatoes and, once cooked, put into the pan with the fish. Let it simmer and add the parsley and the coriander at the end. Prepare the tagelus clams aside, with olive oil, garlic and white pepper. Put these ingredients in a frying pan, then place the clams and wine at the end. The clams take 4 minutes to cook. NOTES: Common pandora can be replaced by other similar raw materials that are common in Cabo Verde, such as seabreams, black seabreams or Cape Verde/bulldog dentex.



## Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

600 g

Bica-d'areia | Breca | Common pandora

150 g

Caixinhas | *Caixinhas* (=almejas) | Adanson's tagelus

3 u

Alho (dentes) | Ajo (dientes) | Garlic (cloves)

1 u

Cebola (grande) | Cebolla (grande) | Onion (large)

2 u

Tomate | Tomate | Tomato

2 u

Batata doce | Batata | Sweet potato

2 u

Batata inglesa | Patata | Potato

2 u

Salsa (raminho) | Perejil (manojito) | Parsley (sprig)

1 dl

Azeite | Aceite de oliva virgen | Olive oil

1 dl

Vinho branco | Vino blanco | White wine

q.b./c.s./as needed

Sal | Sal | Salt

q.b./c.s./as needed

Pimenta branca | Pimienta blanca | Pepper



# Lombinhos de peixe à cebolada

Lomitos de pescado encebollados

Fish fillets with onion sauce



— 08 —



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

Numa frigideira quente, adicione 50 ml de azeite e os filetes de goraz e bica-de-rocha. Deixe assar até os filetes ganharem uma cor dourada dos dois lados. Guardar. Numa frigideira coloque 100 ml de azeite, as 2 cebolas cortadas em meia lua, os 2 dentes de alho e deixe cozer em lume brando durante 3 minutos. Servir o molho de cebolada sobre os filetes de peixe. NOTAS: Esta receita se pode preparar com outras muitas matérias-primas similares que são frequentes nas águas de Cabo Verde, por exemplo: os outros dois gorazes de fundo ou com as diversas espécies de sargos.

En una sartén caliente, adicionar 50 ml de aceite de oliva y los filetes de ronco mestizo y emperador atlántico. Dejar asar hasta que los filetes alcancen un color dorado por ambos lados. Reservar. En una sartén, colocar 100 ml de aceite de oliva, las 2 cebollas cortadas en media luna, los 2 dientes de ajo y dejar cocer a fuego lento durante 3 minutos. Servir la salsa del encebollado sobre los filetes de pescado. NOTAS: Esta receta se puede preparar con otras muchas materias primas similares que son frecuentes en aguas de Cabo Verde, por ejemplo: las otras dos especies de ronco (de fondo) o con las diferentes especies de sargo.

In a hot frying pan, add 50 ml of olive oil and the fillets of bastard grunt and Atlantic emperor. Bake until the fillets turn golden brown on both sides. Save. In a frying pan, add 100 ml of olive oil, 2 onions cut into half-moons, 2 cloves of garlic and cook on a low heat for 3 minutes. Serve the onion sauce over the fish fillets. NOTES: This recipe can be prepared with many other similar raw materials that are common in Cabo Verdean waters, such as other species of bastard grunt or seabreams.



## Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

100 g

Goraz | Ronco mestizo | Bastard grunt

100 g

Bica-de-rocha | Emperador atlántico | Atlantic emperor

2 u

Cebola | Cebolla | Onion

2 u

Alho (dentes) | Ajo (dientes) | Garlic (cloves)

150 ml

Aceite de oliva extra virgen | Azeite extra virgem | Virgin olive oil

q.b./c.s./as needed

Sal | Sal | Salt



## Fatcho no forno com molho de alecrim e abóbora

Pargo tijera al horno con salsa de romero y calabaza

Oven-roasted snapper with rosemary and pumpkin sauce



— 09 —



Nádia Castelo Branco



Benedita Pereira



Bica d'Areia (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Temperar os filetes de fatcho / dobradão com sal e limão. Temperar a abóbora, cortada em meia lua, com sal e pimenta. Colocar o peixe num prato de forno, juntamente com a abóbora cortada e temperada. Regar com azeite e vinho branco e colocar o raminho de alecrim por cima. Levar ao forno a 180 °C por 15 minutos. Servir colocando os pedaços de abóbora por baixo do peixe e regar com o molho. NOTAS: Esta receita se pode preparar com outras muitas matérias-primas similares que são frequentes nas águas de Cabo Verde, por exemplo: o falso-bonito, o pargo, a benteia ou a ruta.

Aliñar los filetes de pargo tijera con sal y limón. Aliñar la calabaza, cortada en media luna, con sal y pimienta. Colocar el pescado en un plato de horno, juntamente con la calabaza cortada y aliñada. Regar con aceite de oliva y vino blanco y adicionar un manojo de romero por encima. Llevar al horno a 180 °C durante 15 minutos. Servir colocando los trozos de calabaza por debajo del pescado y regar con la salsa. NOTAS: Esta receta se puede preparar con otras muchas materias primas similares que son frecuentes en aguas de Cabo Verde, por ejemplo: el jurel de aleta amarilla, el bocinegro, la sama bocona o la chopá.

Season the filets of African forktail snapper with salt and lemon. Cut the pumpkin into half-moons and season with and chili. Place the fish in a baking dish together with the pumpkin cut and seasoned. Sprinkle with olive oil and wine, and place the sprig of rosemary on top. Bake for 15 minutes at 180 °C. Place the pumpkins under the fish, drizzle it with the sauce and serve. NOTES: This recipe can be prepared with many other similar raw materials that are common in the waters of Cabo Verde, such as white trevally or kingfish, red porgy, Cape Verde/bulldog dentex or black seabream.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

**200 g** Fatcho / dobradão (filetes) | Pargo tijera (filetes) | African forktail snapper (fillets)  
**130 g** Abóbora | Calabaza | Pumpkin  
**1 u** Alecrim (raminho) | Romero (manejo) | Rosemary (sprig)  
**4 dl** Azeite | Aceite de oliva | Olive oil

**2 dl** Vinho branco | Vino blanco | White wine  
**1 u** Limão | Limón | Lemon  
**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt  
**q.b./c.s./as needed** Pimenta | Pimienta | Pepper powder



## Fatcho / dobradão no sal

Pargo tijera a la sal

Forktail snapper cooked in salt



— 10 —



Juan Carlos Guerra



Hotel Oásis Praiamar (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Tirar as agalhas (guelras) e interiores (vísceras) e barbatanas do costado do peixe, sem tirar a cabeça, escamas e rabo. Limpar bem tirando o sangue e reservar. Juntar 1,5 kg de sal e acrescentar as claras de ovo junto com o sumo de limão e formar uma massa de sal; se a massa ficar solta, acrescentamos de forma gradual o resto de sal que fica. Temperar o interior do peixe e pôr o bacon, chouriço, ervas e rodelinhas de limão. Para armar fazemos da seguinte forma, pôr a massa de sal na base da travessa, colocamos o peixe acima dela e cobrimos com o resto de massa até o peixe ficar bem coberto; levar a forno a uma temperatura de 160 °C por 20 minutos.

Retirar las agallas, vísceras y las aletas de los flancos del pescado, dejando la cabeza, las escamas y la cola. Limpiar bien lavando los restos de sangre y reservar. Juntar 1,5 kg de sal e añadir las claras de huevo junto con el jugo de limón y formar una masa/pasta de sal; si la masa queda floja, añadiremos gradualmente el resto de la sal. Aliñar la parte interior del pescado y colocar el beicon, el chorizo, las especias (hierbas) y las rodajas de limón. Para armar el conjunto: poner la masa de sal en la base del plato/fuente, colocar el pescado encima de la sal y cubrir con el resto de la pasta hasta que el pescado quede bien cubierto; llevar al horno a una temperatura de 160 °C durante 20 minutos.

Remove gills, viscera and fins from the fish, without removing head, scales and tail. Thoroughly clean out the blood and set the fish aside. Mix 1.5 kg of salt with the egg whites together with the lemon juice and make salt dough; if the dough is too loose, add the remaining salt gradually. Season the inside of the fish and stuff with the bacon, chorizo, herbs and lemon slices. Then place the salt dough on a baking dish, put the fish on top and cover with the remaining dough until the fish is well covered; roast for 20 minutes at a temperature of 160 °C.



### Ingredientes | Ingredients • 4 pessoas | 4 personas | 4 servings

**1 kg** Fatcho / dobradão | Pargo tijera | African forktail snapper  
**2 kg** Sal grosso | Sal gorda | Coarse salt  
**5 u** Clara de ovo | Clara de huevo | Egg white  
**5 g** Pimenta | Pimienta | Chili  
**100 g** Bacon | Panceta (beicon) | Bacon

**250 g** Limão | Limón | Lemon  
**5 g** Orégão | Orégano | Oregano  
**5 g** Tomilho | Tomillo | Thyme  
**5 g** Alecrim | Romero | Rosemary  
**100 g** Chouriço de carne | Chorizo de carne | Chorizo



## Fatcho / dobradão com xerém

Pargo tijera con *xerém*

Forktail snapper cooked with *xerém*



11



Juan Carlos Guerra



Hotel Oásis Praiamar (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Temperar o fatcho / dobradão com sal, limão, folha de louro, alho e azeite e grelhar. Para o xerém (milho pilado ou moído grosseiramente), numa frigideira pôr 250 ml de água e cozinhar o xerém com óleo alimentar, manteiga, 5 g de sal e uma pitada de pimenta. Ao cozinhar separar e guardar, refoGAR os legumes com manteiga, azeite e gomos de azeitona e acrescentar o xerém. Montar o xerém e os filetes de peixe. NOTAS: Esta receita se pode preparar com outras matérias-primas similares que são frequentes nas águas de Cabo Verde, por exemplo: o falso-bonito ou a bicuda.

Aliñar el pargo tijera con sal, limón, hoja de laurel, ajo y aceite de oliva; asar a la parrilla. Para hacer el *xerém* (= millo molido grueso), en una sartén poner 250 ml de agua y cocinar el *xerém* con aceite culinario, mantequilla, 5 g de sal y una pizca de pimienta. Una vez cocinado, separar y reservar; rehogar las legumbres con mantequilla, aceite de oliva y gajos de aceituna; añadir el *xerém*. Montar el *xerém* y los filetes de pescado. NOTAS: Esta receta se puede preparar con otras materias primas similares que son frecuentes en agua de Cabo Verde, por ejemplo: el jurel de aleta amarilla o la bicuda.

Season the African forktail snapper with salt, lemon, bay leaf, garlic and olive oil, and then grill. Cook the *xerém* (= coarse ground maize) in 250 ml of water with cooking oil, butter, 5 g of salt and a pinch of pepper. In the meantime, braise the vegetables with butter, olive oil and olive slices and add the *xerém*. Serve the *xerém* and the fish fillets on a dish. NOTES: This recipe can be prepared with many other similar raw materials that are common in Cabo Verdean waters, such as white trevally/kingfish or yellowmouth barracuda.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

<b>250 g</b>	Fatcho / dobradão (filetes)   Pargo tijera (filetes)   African forktail snapper (fillets)
<b>20 g</b>	Sal grosso   Sal gorda   Coarse salt
<b>50 g</b>	Limão   Limón   Lemon
<b>50 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil
<b>5 g</b>	Folha de louro   Hoja de laurel   Bay leaf
<b>10 g</b>	Alho fresco   Ajo fresco   Fresh garlic

### Para o xerém | Para el xerém | For the xerém

<b>80 g</b>	Xerém   <i>Xerém</i>   <i>Xerém</i>
<b>10 g</b>	Manteiga   Mantequilla   Butter
<b>10 g</b>	Sal grosso   Sal gorda   Coarse salt
<b>20 ml</b>	Óleo alimentar   Aceite culinario   Cooking oil
<b>10 g</b>	Azeitona preta   Aceituna negra   Black olive
<b>10 g</b>	Pimentão vermelho   Pimiento rojo   Red pepper
<b>10 g</b>	Pimentão verde   Pimiento verde   Green pepper
<b>10 g</b>	Cenoura   Zanahoria   Carrot
<b>10 g</b>	Aboborinha   Calabacín/bubango   Courgette
<b>q.b./c.s./as needed</b>	Pimenta   Pimienta   Pepper powder
<b>q.b./c.s./as needed</b>	Legumes à Juliana salteados   Legumbres en Juliana salteadas   Sautéed vegetables (cut in julienne)



## Caldo de peixe com leite de coco

Caldo de pescado con leche de coco

Fish chowder with coconut milk



— 12 —



Aleida Moreira



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Aquecer o azeite em uma panela, colocar a cebola picada, os alhos picados, a malagueta, o tomate picado e o pimentão. Deixar refogar um pouco, depois colocar as batatas em dados. Juntar a água necessária quando a batata estiver quase cozida; colocar o peixe previamente temperado. Adicionar leite de coco, mexendo sempre com uma colher de pau para não pegar no fundo da panela. Depois de cozido provar o sal e servir numa tigela. Decorar com salsa. Tempo de preparação, 30 minutos. NOTAS: Também se podem utilizar como matérias-primas alguns peixes que são frequentes nas águas de Cabo Verde, tais como o badejo, o merato ou até as manelinhas quando grandes.

Calentar el aceite en un caldero, colocar la cebolla picada, los ajos picados, la malagueta (salsa picante), el tomate picado y el pimiento. Dejar rehogar un poco, después poner la batata y la patata en dados. Adicionar el agua necesaria cuando la batata esté casi cocida; colocar el pescado previamente aliñado. Añadir leche de coco, removiendo con una cuchara de palo para no tropezar con el fondo de la olla. Después de cocido, probar de sal y servir en un plato sopero o en tazón. Decorar con perejil. Tiempo de preparación, 30 minutos. NOTAS: También se pueden utilizar como materias primas algunos pescados que son frecuentes en Cabo Verde, tales como el abade, el mero o incluso las cabrillas grandes.

Heat the olive oil in a pan and slightly braise the chopped onion, the chopped garlic, the chili, the chopped tomatoes and the peppers. Then add the potatoes cut in dices. Add water as needed. When almost cooked, put the fish previously seasoned with salt, cumin and garlic. Add coconut milk. Stir carefully with a wooden spoon to prevent it from sticking to the bottom of the pan. Once cooked taste the salt and serve in a bowl. Garnish with parsley. Preparation time: 30 minutes. NOTES: It is also possible to use as raw material some fishes that are frequent in waters of Cabo Verde, such as island grouper, dusky grouper or even combers if big enough.



### Ingredientes | Ingredients • 1 pessoa | 1 persona | 1 serving

<b>250 g</b>	Garoupa   Cherna colorada   Bluespotted seabream	<b>1 g</b>	Malagueta   Malagueta (picante)   Chili
<b>100 g</b>	Batata doce   Batata   Sweet potato	<b>2 g</b>	Cominho   Comino   Cumin
<b>100 g</b>	Batata inglesa   Patata   Potato	<b>5 g</b>	Alho   Ajo   Garlic
<b>1 dl</b>	Leite de coco   Leche de coco   Coconut milk	<b>40 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil
<b>150 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Salsa   Perejil   Parsley
<b>200 g</b>	Tomate   Tomate   Tomato		
<b>120 g</b>	Pimentão   Pimiento   Pepper		



## Garoupa no forno

### Cherna colorada al horno

#### Oven-roasted bluespotted seabream



— 13 —



Juan Carlos Guerra



Hotel Oásis Praiamar (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Limpar e descamar a garoupa, temperar com alho e sal, exprimir o limão sobre a garoupa; agregar azeite. Montar numa travessa onde o peixe fique com espaço para acrescentar a cebola, o alho, os pimentões, as batatas e os temperos; cozinhar no forno a 150 °C por 40 minutos para dourar. Passar manteiga com limão e levar ao forno forte por 10 minutos aproximadamente, servir a travessa com as guarnições. NOTAS: Também se podem utilizar como matérias-primas alguns peixes que são frequentes nas águas de Cabo Verde, tais como o badejo e o merato.

Limpiar y escamar la cherna colorada, aliñar con ajo y sal, exprimir el limón encima y agregar aceite de oliva. Montar en un plato/fuente donde el pescado quede con espacio para añadir la cebolla, el ajo, los pimientos, las patatas y los aliños; cocinar al horno a 150 °C durante 40 minutos para dorar. Untar mantequilla con limón y llevar al horno fuerte durante unos 10 minutos; servir el plato con las guarniciones. NOTAS: También se pueden utilizar como materias primas algunos pescados que son frecuentes en Cabo Verde, tales como el abade o el mero.

Clean and scale the seabream, season with garlic and salt, squeeze the lemon on the fish and add olive oil. Place on a large tray so you can add onion, garlic, peppers, potatoes and seasonings; cook in the oven at 150 °C for 40 minutes until brown. Drizzle with lemon juice and butter, bring to oven again for about 10 minutes, and serve the dish with the garnishes. Some fish that are common in Cabo Verde waters, such as island grouper and dusky grouper, can also be used as raw materials.



### Ingredientes | Ingredients • 4 pessoas | 4 personas | 4 servings

<b>850 g / 1 u</b>	Garoupa   Cherna colorada   Bluespotted seabream	<b>60 g</b>	Pimentão vermelho   Pimiento rojo   Red pepper
<b>100 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>60 g</b>	Pimentão verde   Pimiento verde   Green pepper
<b>5 g</b>	Folha de louro   Hoja de laurel   Bay leaf	<b>60 g</b>	Limão   Limón   Lemon
<b>20 g</b>	Alho   Ajo   Garlic	<b>100 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil
<b>200 g</b>	Tomate   Tomate   Tomato	<b>120 g</b>	Batata comum (pequena)   Patata (pequeña)   Potato (small)
<b>75 ml</b>	Vinho branco   Vino blanco   White wine	<b>20 g</b>	Paprica   Pimienta   Paprika
<b>40 g</b>	Sal grosso   Sal gorda   Coarse salt		
<b>10 g</b>	Orégão   Orégano   Oregano		



# Filetes de chicharro em tomatada com xerém e legumes

Filetes de chicharro en salsa de tomate con *xerém* y legumbres  
Bigeye scad fillets in tomato sauce with *xerém* and vegetables



— 14 —



Nádia Castelo Branco



Benedita Pereira



Bica d'Areia (Praia)

## Preparação | Preparación | Preparation

Fazer os dois filetes dos chicharros / olho-largo e temperar. Colocar numa frigideira o azeite, a cebola picada em cubos, os tomates frescos picados em cubo e deixar alourar por 3 minutos. Colocar os filetes por cima do preparado e regar com 1 dl de vinho branco. Em seguida deitar o molho de tomate caseiro e temperar com sal e pimenta a gosto. Colocar a salsa no fim e deixar apurar. **XERÉM E LEGUMBRES:** Numa panela alta colocar azeite, cebola e deixar refogar. Deitar o *xerém* nessa panela e mexer constantemente por 5 minutos. Colocar um fundo de legumes no *xerém* e continuar a mexer até que esteja cozido. Levar o *xerém* a arrefecer; quando estiver sólido cortar e colocar na grelha para alourar. Cortar cenoura e abobrinha em Juliana e saltear numa frigideira. **NOTAS:** Também se podem utilizar outras matérias-primas similares que são comuns nas águas de Cabo Verde: cavala-preta, cavala-branca ou carapau-de-fundo.

Extraer los dos filetes (tonas) de los chicharros ojones y aliñar. Colocar en una sartén el aceite de oliva, la cebolla picada en dados, los tomates frescos picados en dado y dejar dorar durante 3 minutos. Poner los filetes por encima del preparado y regar con 1 dl de vino blanco. Seguidamente añadir la salsa de tomate casero y aliñar con sal y pimienta al gusto. Colocar el perejil al final y dejar que sea asimilado. **XERÉM Y LEGUMBRES:** En una olla alta colocar aceite de oliva y cebolla y dejar rehogar. Añadir el *xerém* (= millo molido grueso) en el caldero y remover constantemente durante 5 minutos. Disponer un fondo de legumbres en el *xerém* y continuar removiendo hasta que esté cocido. Poner el *xerém* a enfriar; cuando esté sólido, cortar y colocar en la parrilla para dorar. Cortar zanahoria y calabacín/bubango en Juliana y saltear en una sartén. **NOTAS:** También se pueden utilizar otras materias primas similares que son comunes en aguas de Cabo Verde: macarela o caballa del Sur, macarela blanca o chicharro de fondo.

Make the bigeye scad fillets and season. In a frying pan, leave the onion and the fresh tomatoes chopped in cube to brown in olive oil for 3 minutes. Place the fillets over the prepared sauté and sprinkle with 1 dl of white wine. Then pour the homemade tomato sauce and season with salt and pepper to taste. Finally, add the parsley and let the sauce to thicken. **XERÉM AND VEGETABLES:** In a high saucepan, put olive oil, onion and bring to braise. Add the *xerém* (= coarsely ground maize) and stir in constantly for 5 minutes. Add a broth of vegetables in the *xerém* and continue to stir until it is cooked. Add some vegetable broth and stir until it is cooked. Bring the *xerém* to cool; when solid, cut and place on the grate to brown. Cut carrots and courgette in Julienne and sauté in a frying pan. Other similar raw materials that are common in Cabo Verde waters may also be used: mackerel scad, white mackerel scad or Cunene horse mackerel.



## Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

- 600 g** Chicharro / olho-largo (filetes) | Chicharro ojón (filetes) | Bigeye scad (fillets)
- 1 u** Cebola (grande) | Cebolla (grande) | Onion (large)
- 3 u** Alho (dentes) | Ajo (dientes) | Garlic (cloves)
- 3 u** Tomate | Tomate | Tomato
- 1 dl** Azeite | Aceite de oliva | Olive oil
- q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt
- q.b./c.s./as needed** Pimenta | Pimienta | Pepper powder
- 2 dl** Molho de tomate caseiro | salsa de tomate casera | Home made tomato sauce
- 1 u** Salsa (raminho) | Perejil (manojó) | Parsely (sprig)

### Para o xerém | Para el xerém | For the xerém

- 1/2 u** Xerém (chávena) | *Xerém* (taza) | *Xerém* (cup)
- q.b./c.s./as needed** Legumes (cenoura, abobrinha) à Juliana salteados | Legumbres (zanahoria, calabacín) en Juliana salteadas | Sautéed carrot and courgette (cut in julienne)
- q.b./c.s./as needed** Fundo de legumes (cenoura, abobrinha, batatas...) | Fondo de legumbres (zanahoria, calabacín, papas...) | Vegetable broth (carrots, courgette, potatoes...)





## Filetes de cavala corados

Filetes de macarela dorados  
Browned mackerel scad fillets



— 15 —



Aleida Moreira



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Limpar bem o peixe, tirando a cabeça, vísceras, barbatanas, rabo e sangue, até obter os dois filetes laterais limpos, lavar com água salgada. Numa chapa ou frigideira previamente aquecida, coloque uma colher de sopa de azeite, alho esmagado e os filetes de cavala-preta até ficarem corados. Coloque os legumes já cozidos no centro do prato e os filetes de cavala-preta por cima. Decorar com salsa e molho de tomate. Tempo de preparação, 30 minutos. NOTAS: A receita também pode estar baseada em matérias-primas similares que são comuns nas águas de Cabo Verde: cavala-branca, carapau-de-fundo ou olho-largo / chicharro.

Limpiar bien el pescado, retirando la cabeza, vísceras, aletas, cola y sangre, hasta obtener los dos filetes laterales limpios, lavar con agua salada. En una plancha o sartén previamente calentada, colocar una cucharada de sopa de aceite de oliva, ajo escachado y los filetes de la macarela hasta que queden dorados. Añadir las legumbres ya cocidas en el centro del plato y los filetes de macarela por encima. Decorar con perejil y salsa de tomate. Tiempo de preparación, 30 minutos. NOTAS: La receta también puede estar basada en materias primas que son comunes en Cabo Verde: macarela blanca, chicharro de fondo o chicharro ojón.

Thoroughly clean the fish, removing the head, viscera, fins, tail and blood, until you get two cleaned fillets. Wash them in salty water. Put a tablespoon of olive oil, crushed garlic, and the fillets on a previously heated plate or frying pan until they are golden brown. Put the vegetables previously cooked in the center of a plate and the fillets on top. Garnish with parsley and tomato sauce. Preparation time, 30 minutes. NOTES: This recipe can also be based on similar raw materials that are common in Cabo Verdean waters: white mackerel scad, Cunene horse mackerel or bigeye scad.



### Ingredientes | Ingredients • 1 pessoa | 1 persona | 1 serving

<b>200 g</b>	Cavala-preta   Macarela   Mackerel scad	<b>150 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion
<b>150 g</b>	Batata comum   Patata   Potato	<b>2 g</b>	Folha de louro   Hoja de laurel   Bay leaf
<b>100 g</b>	Vagem   Habichuela (judía verde)   Green bean pods	<b>200 g</b>	Tomate   Tomate   Tomato
<b>2 g</b>	Salsa   Perejil   Parsley	<b>120 g</b>	Pimentão   Pimiento   Pepper
<b>3 g</b>	Colorau   Colorante   Paprika	<b>5 g</b>	Alho   Ajo   Garlic
<b>100 g</b>	Abobrinha   Calabacín/bubango   Courgette	<b>10 g</b>	Sal   Sal   Salt
		<b>40 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil



## Cachupa de serra

*Cachupa* (= puchero tradicional de Cabo Verde) de peto  
Wahoo *cachupa* (= traditional Cabo Verde stew)



— 16 —



Nádia Castelo Branco



Benedita Pereirat



Bica d'Areia (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Cozer o milho e o feijão por 1 hora. Refogar o serra / djeu com alho, azeite, cebola, tomate e colocar o vinho branco. Adicionar ao refogado de peixe a cenoura cortada em cubos. Uma vez cozinhado deitar o refogado dentro do milho e, quando estiver a ferver, colocar a abóbora no fim. Deixar apurar e servir. NOTAS: Esta receita também poderia utilizar como matéria-prima o esmoregal-preto, o esmoregal-rosa ou serze, o salmão, o bonito, o enforcado, o falso-bonito ou outros peixes com similar conteúdo de gordura que são frequentes em Cabo Verde.

Cocer el millo y los frijoles durante 1 hora. Rehogar el peto con ajo, aceite de oliva, cebolla, tomate y añadir vino blanco. Adicionar al rehogado de pescado una zanahoria cortada en cubos. Una vez cocinado colocar el rehogado dentro del millo y, cuando empiece a hervir, poner la calabaza al final. Dejar cocinar y servir. NOTAS: Esta receta también podría utilizar como materia prima el medregal negro, el medregal común, la macarela salmón, el jurel ojón, el jurel negro, el jurel de aleta amarilla u otros pescados con similar contenido graso que son frecuentes en Cabo Verde.

Cook the maize and beans for 1 hour. Braise fish with garlic, olive oil, onion, tomato and sprinkle with the white wine. Add the carrot cut into cubes. Once cooked, pour everything into the pot with the maize, while it is boiling, and add the pumpkin at the end of the cooking. Let it simmer and serve. NOTES: This recipe could also use other raw materials, such as amberjack, lesser amberjack, rainbow runner, horse-eye jack, black jack, white trevally/kingfish or other fish with similar fat content, which are common in Cabo Verde.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

<b>150 - 200 g</b>	Serra / Djeu   Peto   Wahoo	<b>3 u</b>	Alho (dentes)   Ajo (dientes)   Garlic (cloves)
<b>300 g</b>	Milho   Millo   Maize	<b>2 dl</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil
<b>150 g</b>	Feijão Sapatinha   Frijoles <i>Sapatinha</i>   Kidney beans	<b>1 dl</b>	Vinho Branco   Vino blanco   White wine
<b>80 g</b>	Cenoura   Zanahoria   Carrot	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Sal   Sal   Salt
<b>80 g</b>	Abóbora   Calabaza   Pumpkin	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Pimenta   Pimienta   Pepper powder
<b>20 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Salsa   Perejil   Parsley
<b>20 g</b>	Tomate   Tomate   Tomato		



## Filetes de serra com molho de laranja

Filetes de peto con salsa de naranja

Wahoo fillets with orange sauce



— 17 —

💡 Avinash Daswani

👨‍🍳 Carlos Monteiro & Sandra Cabral

📍 O Poeta (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Temperar os filetes de serra / djeu com sal e pimenta. Numa frigideira adicionar o azeite, deixar aquecer e pôr os filetes de peixe a assar por 5 minutos virando os lados. Guardar. Numa frigideira adicionar o sumo de 2 laranjas, o açúcar e o amido de milho. Cozer em lume brando até o molho ganhe a espessura desejada. Num prato ponha os filetes já prontos e sirva com a quantidade de molho desejada. NOTAS: Também podem ser utilizados para este prato filetes de, por exemplo, gaiado ou cadelon e bicuda.

Aliñar los filetes de peto con sal y pimienta. En una sartén adicionar el aceite de oliva, dejar calentar y poner los filetes de pescado a asar durante 5 minutos virándolos por ambos lados. Reservar. En una sartén poner el jugo de dos naranjas, el azúcar y el almidón de millo. Cocer e fuego lento hasta que la salsa gane el espesor deseado. En un plato colocar los filetes ya terminados y servir con la cantidad de salsa deseada. NOTAS: También pueden ser utilizados para este plato filetes de, por ejemplo, bonito listado y bicuda.

Season the wahoo fillets with salt and pepper. In a frying pan, add the olive oil, let it heat, put the fish fillets and roast for 5 minutes turning over each side until roasted. Save. In a frying pan, add orange juice, sugar and cornflour. Bake on a low heat until the sauce has the desired thickness. Put the fish fillets on a plate, and serve with the amount of sauce you want. NOTES: Skipjack tuna or yellowmouth barracuda may also be used for this dish.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

**200 g** Serra / djeu (filetes) | Peto (filetes) | Wahoo (fillets)

**50 ml** Azeite virgem | Aceite de oliva virgen | Olive oil (virgin)

**2 u** Laranja | Naranja | Orange

**150 g** Amido de milho | Almidón de millo | Cornflour

**10 g** Açúcar | Azúcar | Sugar

**q.b./c.s./as needed** Sal | Sal | Salt

**q.b./c.s./as needed** Pimenta | Pimienta | Pepper powder



## Caldo de atum à moda da Cidade Velha

Caldo de atún al estilo de Cidade Velha

Tuna chowder in the style of Cidade Velha



— 18 —



Aleida Moreira



Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Aquecer o azeite numa panela, colocar a cebola cortada em rodelas, os alhos picados, o louro, a malagueta, o tomate picado e o pimentão. Deixar refogar um pouco, depois colocar os legumes descascados, cortados e lavados (banana verde descascada em água com sal para tirar a nódoa). Juntar a água necessária quando os legumes estiverem quase cozidos e colocar o atum previamente temperado. Adicionar leite de coco, mexendo sempre com uma colher de pau para não pegar no fundo da panela. Depois de cozido provar o sal e servir numa tigela. Decorar com salsa. Tempo de preparação, 30 minutos. NOTAS: Podem-se utilizar outros tunídeos que são frequentes em águas de Cabo Verde: o atum-patudo, o atum-albacora, a cachorrinha (duas espécies) e o gaiado ou cadelon.

Calentar el aceite de oliva en una cazuela, colocar la cebolla cortada en rodajas, los ajos picados, el laurel, la malagueta (salsa picante), el tomate picado y el pimiento. Dejar rehogar un poco, después adicionar las legumbres peladas, cortadas y lavadas (plátano verde pelado en agua con sal para quitarle la savia). Añadir el agua necesaria cuando las legumbres estén casi cocidas y poner el barrilote/bonito del norte previamente aliñado. Agregar leche de coco, removiendo con una cuchara de palo para no tropezar con el fondo de la olla. Después de cocinado probar de sal y servir en un plato de sopa o tazón. Decorar con perejil. Tiempo de preparación, 30 minutos. NOTAS: Se pueden utilizar otros túnidos que son frecuentes en aguas de Cabo Verde: la tuna o atún obeso, el rabil o atún de aleta amarilla, las melvas (dos especies) o el bonito listado.

Heat the olive oil in a pan and slightly braise the chopped onion, the chopped garlic, the bay leaves, the chili, the chopped tomatoes and the pepper. Then add the green banana (previously placed in salty water to remove the sap), and vegetables, peeled, cut and washed. Add water as needed. When the vegetables are almost cooked, add the fish previously seasoned with garlic, salt and bay leaves. Add coconut milk. Stir carefully with a wooden spoon to prevent it from sticking to the bottom of the pan. Once cooked taste the salt and serve in a bowl. Garnish with parsley. Preparation time: 30 minutes. NOTES: Other tuna species that are common in Cabo Verde can also be used: bigeye tuna, yellowfin tuna, bullet/frigate tuna (two species) and skipjack tuna.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

<b>250 g</b>	Atum-voador   Barrilote/bonito del norte   Albacore	<b>200 g</b>	Tomate   Tomato   Tomato
<b>200 g</b>	Banana verde   Plátano verde   Green banana	<b>120 g</b>	Pimentão   Pimiento   Pepper
<b>100 g</b>	Batata doce   Batata   Sweet potato	<b>5 g</b>	Alho   Ajo   Garlic
<b>100 g</b>	Batata inglesa   Patata   Potato	<b>10 g</b>	Sal   Sal   Salt
<b>100 g</b>	Mandioca   Mandioca   Manioc	<b>40 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil
<b>1 dl</b>	Leite de coco   Leche de coco   Coconut milk	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Salsa   Perejil   Parsley
<b>150 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion	<b>q.b./c.s./as needed</b>	Malagueta   Malagueta (picante)   Chili
<b>2 g</b>	Folha de louro   Hoja de laurel   Bay leaf		



## Cachupa de atum

*Cachupa* de barrilote/bonito del norte  
Tuna *cachupa* (= traditional Cabo Verde stew)



— 19 —



Juan Carlos Guerra



Hotel Oásis Praiamar (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Colocar o milho e os feijões numa panela e cozinhar com sal. Acrescentar osso de atum para dar sabor, pimenta e louro. Cozinhar até o milho e o feijão ficarem cozidos. Refogar a cebola com alho, sal, pimenta e azeite, acrescentar aos grãos cozidos. Acrescentar também os legumes e deixar cozinhar, repassar o sal e a pimenta. Uma vez cozidos e com o sabor, grelhar uns filetes de atum e servir com a cachupa. NOTAS: Além do atum-voador ou peixe-maninha, pode-se utilizar qualquer dos outros tunídeos que são frequentes em águas de Cabo Verde: o atum-patudo, o atum-albacora, a cachorrinha (duas espécies) e o gaiado ou cadelon.

Colocar el millo y los frijoles en un caldero y cocinar con sal. Añadir espinazo de atún para dar sabor, pimienta y laurel. Cocinar hasta que el millo y los frijoles estén cocidos. Rehogar la cebolla con ajo, sal, pimienta y laurel, adicionar los granos cocidos. Agregar también las legumbres y dejar cocinar, repasar de sal y de pimienta. Una vez cocidos y con sabor, asar a la parrilla unos filetes de barrilote/bonito del norte y servir con la *cachupa* (= puchero de Cabo Verde). NOTAS: Además del barrilote, se puede utilizar cualquiera de los restantes túnidos que son frecuentes en aguas de Cabo Verde: la tuna o atún obeso, el rabil o atún de aleta amarilla, las melvas (dos especies) y el bonito listado.

Put the corn and the beans in a saucepan, add water and salt. Add some pieces of the fish backbone to enhance the flavour, pepper and bay leaf. Boil until the corn and beans are cooked. Braise the onion with garlic, salt, pepper and olive oil, and add to the cooked beans. Add the vegetables and leave to cook. Add more salt and pepper if necessary. Once cooked, grill a few fish fillets and serve with the *cachupa* (= traditional Cabo Verde stew). NOTAS: Alternatively, you can use any of the other tuna species that are common in Cabo Verdean waters: bigeye tuna, yellowfin tuna, bullet/frigate tuna (two species) and skipjack tuna.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

<b>250 g</b>	Atum-voador   Barrilote/bonito del norte   Albacore	<b>50 g</b>	Cebola   Cebolla   Onion
<b>250 g</b>	Milho cochido   Millo <i>cochido</i>   Pounded maize	<b>10 g</b>	Alho   Ajo   Garlic
<b>50 g</b>	Feijão Sapatinha   Frijol <i>Sapatilha</i>   Kidney beans	<b>50 ml</b>	Óleo de soja   Aceite de soja   Soy oil
<b>50 g</b>	Feijão Congo seco   Frijol Congo seco   Dry Congo bean	<b>5 g</b>	Pimenta preta em pó   Pimienta negra en polvo   Ground black pepper
<b>50 g</b>	Feijão pedra   Frijol <i>pedra</i>   Stone bean	<b>50 g</b>	Repolho   Repollo   Cabbage
<b>50 g</b>	Batata doce   Batata   Sweet potato	<b>50 g</b>	Couve   Col   Kale
<b>50 g</b>	Batata inglesa   Patata   Potato	<b>50 g</b>	Mandioca   Mandioca   Manioc
<b>50 g</b>	Abóbora comum   Calabaza común   Butternut squash	<b>5 g</b>	Folha de louro   Hoja de laurel   Bay leaf
<b>50 g</b>	Cenoura   Zanahoria   Carrot	<b>50 g</b>	Sal grosso   Sal gorda   Coarse salt
		<b>100 ml</b>	Azeite   Aceite de oliva   Olive oil



## Barriguinta de atum grelhada

Ventresca de atún a la parrilla

Grilled tuna belly



— 20 —



Avinash Daswani



Carlos Monteiro & Sandra Cabral



O Poeta (Praia)

### Preparação | Preparación | Preparation

Num recipiente temperar o atum com sal a gosto, 100 ml azeite e o sumo de 1 limão. Deixar o peixe repousar por 1 hora. Numa grelha quente (de preferência ao carvão), pôr o atum a grelhar por 3 minutos cada lado. Para fazer o MOLHO VERDE, num recipiente junte a cebola picada, 200 ml de azeite extra virgem e a salsa picada. Misture bem. Polvilhe o atum com o molho verde a gosto. Servir com legumes salteados. NOTAS: Esta receita clássica também pode ser desenvolvida utilizando matérias-primas similares que são frequentes nas águas de Cabo Verde, tais como albacora e atum-voador.

En un recipiente aliñar el atún-tuna con sal al gusto, 100 ml de aceite de oliva y el jugo de un limón. Dejar el pescado en reposo durante 1 hora. En una parrilla caliente (preferentemente al carbón), poner el atún a asar durante 3 minutos cada lado. Para hacer el MOJO VERDE, en un recipiente juntar la cebolla picada, 200 ml de aceite de oliva extra virgen y el perejil picado. Mezclar bien. Salpicar el atún con el mojo verde al gusto. Servir con legumbres salteadas. NOTAS: Esta receta clásica también puede ser desarrollada utilizando materias primas que son frecuentes en aguas de Cabo Verde, tales como el atún-rabil y el atún-barrilote/bonito del norte.

In a bowl, season the bigeye tuna with salt to taste, add 100 ml olive oil and the juice of 1 lemon. Allow the fish to stand for 1 hour. In a hot grill (preferably charcoal grill), grill each side of the tuna for 3 minutes. GREEN SAUCE: in a bowl, add the chopped onion, 200 ml extra virgin olive oil and chopped parsley. Mix thoroughly. Sprinkle the tuna with the green sauce to taste. Serve with sautéed vegetables. NOTES: This classic recipe can also be developed using similar raw materials that are common in Cabo Verdean waters, such as yellowfin tuna and albacore.



### Ingredientes | Ingredients • 2 pessoas | 2 personas | 2 servings

**200 g**

Atum-patudo (barriga) | Atún-tuna (ventresca) | Bigeye-tuna (belly)

**1 u**

Cebola picada | Cebolla picada | Chopped onion

**300 ml**

Azeite extra virgem | Aceite de oliva extra virgen | Olive oil (extra virgin)

**50 g**

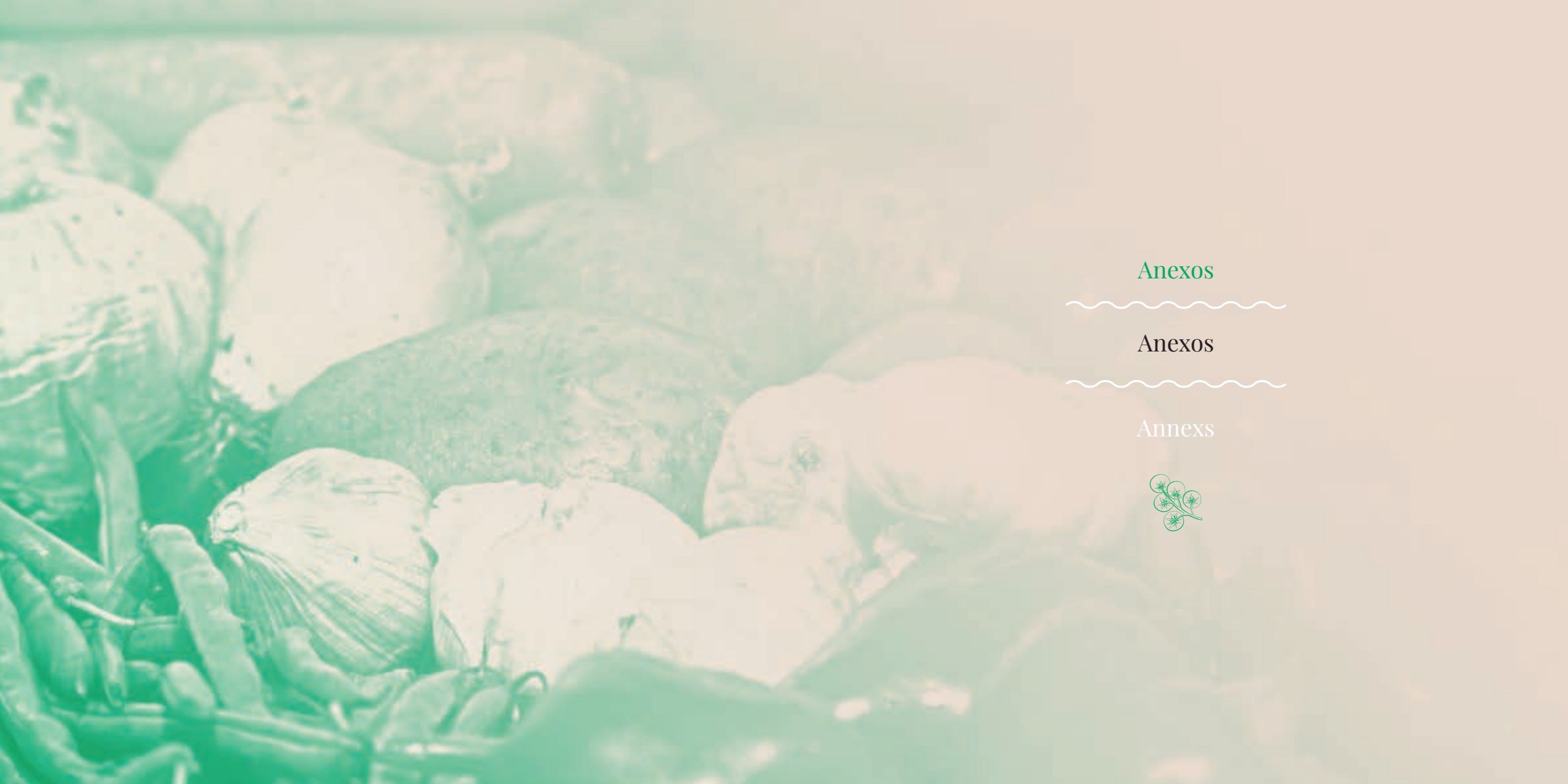
Salsa | Perejil | Parsley

**1 u**

Limão | Limón | Lemon

**q.b./c.s./as needed**

Sal | Sal | Salt



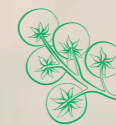
Anexos



Anexos



Annexs



## Anexo 1. Produtos da pesca valorizados neste Livro de Receitas

N	Entidade	Conceção / Ideia	Preparação / Confeção	Nome do prato	Produto marinho	Nome científico
1	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra e equipa	Lagosta-castanha suada	lagosta-castanha	<i>Panulirus echinatus</i>
2	TERERU DI KULTURA	Hélder Martins	Hélder Martins e equipa	Lagosta suada à moda di terra	lagosta-verde	<i>Panulirus regius</i>
3	EHTCV	Ângela Ferreira	Ângela Ferreira e equipa	Rissóis e quiche de camarão	camarão	<i>Penaeus sp.</i>
4	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro e Sandra Cabral	Mariscos tradicionais de Cabo Verde	perceve lapa	<i>Pollicipes caboverdensis</i> <i>Patella lugubris</i>
5	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro e Sandra Cabral	Búzio estufado à moda do O Poeta	búzio-cabra	<i>Persististrombus latus</i>
6	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro e Sandra Cabral	Polvo grelhado tradicional	polvo	<i>Octopus vulgaris</i>
7	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Caldeirada de bica-d'areia com caixinhas	bica-d'areia caixinha	<i>Pagellus erythrinus</i> <i>Tagelus adansonii</i>
8	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro e Sandra Cabral	Lombinhos de peixe à cebolada	goraz bica-de-rocha	<i>Lutjanus fulgens</i> <i>Lethrinus atlanticus</i>
9	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Fatcho no forno com molho de alecrim e abóbora	fatcho / dobradão	<i>Apsilus fuscus</i>
10	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra e equipa	Fatcho / dobradão no sal	fatcho / dobradão	<i>Apsilus fuscus</i>
11	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra e equipa	Fatcho / dobradão com xerém	fatcho / dobradão	<i>Apsilus fuscus</i>
12	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira e equipa	Caldo de peixe com leite de coco	garoupa	<i>Cephalopholis taeniops</i>
13	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra e equipa	Garoupa no forno	garoupa	<i>Cephalopholis taeniops</i>
14	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Filetes de chicharro em tomatada com xerém e legumes	chicharro / olho-largo	<i>Selar crumenophthalmus</i>
15	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira e equipa	Filetes de cavala corados	cavala-preta	<i>Decapterus macarellus</i>
16	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Cachupa de serra	serra / djeu	<i>Acanthocybium solandri</i>
17	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro e Sandra Cabral	Filetes de serra com molho de laranja	serra / djeu	<i>Acanthocybium solandri</i>
18	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira e equipa	Caldo de atum à moda da Cidade Velha	atum-voador	<i>Thunnus alalunga</i>
19	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra e equipa	Cachupa de atum	atum-voador	<i>Thunnus alalunga</i>
20	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro e Sandra Cabral	Barriguinha de atum grelhada	atum-patudo	<i>Thunnus obesus</i>



## Anexo 1. Productos pesqueros valorizados en este Recetario

N	Entidad	Concepción/Idea	Realización/Cocina	Nombre del plato	Producto marino	Nombre científico
1	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra y equipo	Langosta marrón sudada (al estilo de Cabo Verde)	langosta marrón	<i>Panulirus echinatus</i>
2	TERERU DI KULTURA	Hélder Martins	Hélder Martins y equipo	Langosta sudada al estilo del país	langosta verde	<i>Panulirus regius</i>
3	EHTCV	Ângela Ferreira	Ângela Ferreira y equipo	Empanadillas y quiche de langostino	langostino	<i>Penaeus sp.</i>
4	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro y Sandra Cabral	Mariscos tradicionales de Cabo Verde	percebe lapa	<i>Pollicipes caboverdensis</i> <i>Patella lugubris</i>
5	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro y Sandra Cabral	Bucio estofado al estilo del O Poeta	bucio	<i>Persististrombus latus</i>
6	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro y Sandra Cabral	Pulpo a la parrilla al estilo tradicional	pulpo	<i>Octopus vulgaris</i>
7	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Guiso de breca con caixinhas	breca caixinha (almeja)	<i>Pagellus erythrinus</i> <i>Tagelus adansonii</i>
8	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro y Sandra Cabral	Lomitos de pescado encebollados	ronco mestizo emperador atlántico	<i>Lutjanus fulgens</i> <i>Lethrinus atlanticus</i>
9	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Pargo tijera al horno con salsa de romero y calabaza	pargo tijera	<i>Apsilus fuscus</i>
10	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra y equipo	Pargo tijera a la sal	pargo tijera	<i>Apsilus fuscus</i>
11	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra y equipo	Pargo tijera con xerém	pargo tijera	<i>Apsilus fuscus</i>
12	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira y equipo	Caldo de pescado con leche de coco	cherna colorada	<i>Cephalopholis taeniops</i>
13	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra y equipo	Cherna colorada al horno	cherna colorada	<i>Cephalopholis taeniops</i>
14	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Filetes de chicharro en salsa de tomate con xerém y legumbres	chicharro ojón	<i>Selar crumenophthalmus</i>
15	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira y equipo	Filetes de macarela dorados	macarela caballa	<i>Decapterus macarellus</i>
16	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Cachupa (= puchero tradicional de Cabo Verde) de peto	peto	<i>Acanthocybium solandri</i>
17	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro y Sandra Cabral	Filetes de peto con salsa de naranja	peto	<i>Acanthocybium solandri</i>
18	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira y equipo	Caldo de atún al estilo de Cidade Velha	atún-barrilote	<i>Thunnus alalunga</i>
19	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra y equipo	Cachupa de barrilote/bonito del norte	atún-barrilote	<i>Thunnus alalunga</i>
20	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro y Sandra Cabral	Ventresca de atún a la parrilla	atún-tuna	<i>Thunnus obesus</i>

## Annex 1. Fishery products valued in this Cookbook

N	Establishment	Concept/Idea	Preparation/Cooking	Dish name	Seafood	Scientific name
1	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra and team	Sweated brown spiny lobster in local style	brown spiny lobster	<i>Panulirus echinatus</i>
2	TERERU DI KULTURA	Hélder Martins	Hélder Martins and team	Sweated spiny lobster in local style	royal spiny lobster	<i>Panulirus regius</i>
3	EHTCV	Ângela Ferreira	Ângela Ferreira and team	Shrimp patties and quiche	prawn	<i>Penaeus sp.</i>
4	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro and Sandra Cabral	Traditional shellfish from Cabo Verde	Cape Verde goose barnacle limpet	<i>Pollicipes caboverdensis</i> <i>Patella lugubris</i>
5	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro and Sandra Cabral	Stewed whelk in the style of O Poeta	whelk	<i>Persististrombus latus</i>
6	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro and Sandra Cabral	Traditional grilled octopus	octopus	<i>Octopus vulgaris</i>
7	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Common pandora stew with Tagelus clams	common pandora Adanson's tagelus	<i>Pagellus erythrinus</i> <i>Tagelus adansonii</i>
8	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro and Sandra Cabral	Fish fillets with onion sauce	bastard grunt Atlantic emperor	<i>Lutjanus fulgens</i> <i>Lethrinus atlanticus</i>
9	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Oven-roasted snapper with rosemary and pumpkin sauce	African forktail snapper	<i>Apsilus fuscus</i>
10	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra and team	Forktail snapper cooked in salt	African forktail snapper	<i>Apsilus fuscus</i>
11	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra and team	Forktail snapper cooked with xerém	African forktail snapper	<i>Apsilus fuscus</i>
12	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira and team	Fish chowder with coconut milk	bluespotted seabream	<i>Cephalopholis taeniops</i>
13	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra and team	Oven-roasted bluespotted seabream	bluespotted seabream	<i>Cephalopholis taeniops</i>
14	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Bigeye scad fillets in tomato sauce with xerém and vegetables	bigeye scad	<i>Selar crumenophthalmus</i>
15	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira and team	Browned mackerel scad fillets	mackerel scad	<i>Decapterus macarellus</i>
16	BICA D'AREIA	Nádia Castelo Branco	Benedita Pereira	Wahoo cachupa (= traditional Cabo Verde stew)	wahoo	<i>Acanthocybium solandri</i>
17	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro and Sandra Cabral	Wahoo fillets with orange sauce	wahoo	<i>Acanthocybium solandri</i>
18	EHTCV	Aleida Moreira	Aleida Moreira and team	Tuna chowder in the style of Cidade Velha	albacore	<i>Thunnus alalunga</i>
19	OÁSIS PRAIAMAR	Juan Carlos Guerra	Juan Carlos Guerra and team	Tuna cachupa (= traditional Cabo Verde stew)	albacore	<i>Thunnus alalunga</i>
20	O POETA	Avinash Daswani	Carlos Monteiro and Sandra Cabral	Grilled tuna belly	bigeye tuna	<i>Thunnus obesus</i>

## Anexo 2

## Características do peixe indicadoras da sua frescura

(Dez preceitos de qualidade e frescura de peixes e mariscos)

Para avaliar adequadamente a qualidade e o grau de frescura do peixe, os profissionais e consumidores, ao comprá-lo ou consumi-lo, devem ter em conta as seguintes características e recomendações:

- 1 Os olhos do peixe devem parecer vivos, brilhantes e sobressair de suas órbitas, estar bem abertos, com a pupila escura e a córnea transparente. Em contrapartida, olhos fundos, apagados e sem brilho são um indicador negativo de frescura.
- 2 As guelras devem ter a cor vermelha viva a rosada brilhante e ter o aspeto húmido. Ao contrário, guelras desbotadas e secas indicam que o peixe foi pescado há demasiado tempo para ser consumido.
- 3 As escamas devem estar bem aderidas à pele. Contudo, em alguns peixes, como a sardinha, a alacha, anchova ou biqueirão, as escamas são meio soltas e desprendem-se com facilidade, mesmo que o peixe esteja fresco.
- 4 A pele do peixe e a de alguns crustáceos (por exemplo, camarões e gambas) deve parecer brilhante e iridescente (brilha e produz reflexos) e estar coberta com uma capa fina de secreção mucosa.
- 5 O cheiro ou aroma do peixe e do marisco deve ser fresco e salgado, suave e agradável, como algas marinhas; deve evocar o cheiro do mar.

- 6 A carne do peixe e do marisco deve ter uma consistência macia e flexível e estar hidratada. Por outro lado, constitui um sinal negativo se, pressionando com o dedo no corpo do peixe ou camarão, se forma uma depressão mais ou menos marcada (como um buraco).
- 7 A carne do peixe e do marisco, quando cortada, deve refletir bem a luz, parecendo resplandecente e relativamente translúcida. Em nenhum caso deve parecer opaca ou ter um aspeto leitoso.
- 8 As vísceras do peixe e de alguns mariscos (por exemplo, lagostas) devem parecer limpas e brilhantes.
- 9 A espinha (a coluna vertebral) do peixe deve estar colada à carne e não deve desprender-se com facilidade.
- 10 Dado que o processo de degradação do peixe e do marisco é rápido, é aconselhável assegurar que o seu estado de conservação seja ótimo e que as medidas aplicadas sejam adequadas (evisceração em peixes grandes e nos que o requeiram, gelo e temperatura adequados, repelentes de insetos, limpeza e higiene em todos os níveis).

## Anexo 2

## Características del pescado indicadoras de su frescura

### (Decálogo de calidad y frescura de pescados y mariscos)

Para valorar adecuadamente la calidad y el grado de frescura del pescado, profesionales y consumidores, cuando estén comprando o consumiendo, deberán tener en cuenta las características indicadoras y las recomendaciones siguientes:

- 1 Los ojos del pescado deben aparecer vivos, brillantes y sobresalir de sus cuencas, estando bien abiertos, con la pupila oscura y la córnea transparente. En cambio, los ojos hundidos y apagados (sin brillo) son un indicador negativo de frescura.
- 2 Las agallas han de mostrar un color entre rojo intenso y rosado brillante, y deben aparecer húmedas. En cambio, unas agallas más o menos grisáceas y secas indican que el pez fue pescado hace demasiado tiempo para destinarlo al consumo.
- 3 Las escamas deben estar bien adheridas a la piel. Sin embargo, en pescados tales como sardina, alacha, boquerón o longorón, entre otros, las escamas son muy caedizas y se desprenden con facilidad, a pesar de que el pescado esté fresco.
- 4 La piel del pescado y la de algunos crustáceos (por ejemplo, camarones y gambas) debe aparecer brillante e incluso iridiscente (brilla y produce destellos), y ha de estar recubierta de una delgada capa de secreción mucosa.
- 5 El olor o aroma del pescado y del marisco debe ser fresco y salado, ligero y agradable, como de algas marinas; debe evocar el olor del mar.

- 6 La carne del pescado y del marisco debe presentar consistencia blanda y flexible y estar hidratada. En cambio, constituye una señal negativa si, al presionar con el dedo sobre el cuerpo del pez o del camarón, se forma una depresión (a modo de hoyo) más o menos marcada.
- 7 La carne del pescado y del marisco, cuando es cortada, debe reflejar bien la luz, apareciendo resplandeciente y relativamente translúcida. En ningún caso debe presentar aspecto opaco o lechoso.
- 8 Las vísceras del pescado y algunos mariscos (por ejemplo, langostas) deben aparecer limpias y brillantes.
- 9 El espinazo (la columna vertebral) del pez debe estar pegado a la carne y no desprenderse fácilmente.
- 10 Dado que el proceso de degradación de pescados y mariscos es rápido, conviene vigilar que su estado de conservación sea óptimo y que las medidas aplicadas sean las adecuadas (evisceración en pescados grandes y en los que lo requieran, hielo y temperatura conveniente, ahuyentadores de insectos, limpieza e higiene a todos los niveles).

## Annex 2

## Typical indicators of fish freshness

(Ten guidelines for assessment of fish and shellfish quality and freshness)

In order to assess the quality and degree of freshness of fish, professionals and consumers, when buying or consuming it, should take into account the following characteristics and recommendations:

- 1 The eyes of a fresh fish should be clear, shiny and bulging out of their orbits, be wide open, with a dark pupil and transparent cornea. In contrast, deep dull eyes are a negative indicator of freshness.
- 2 The gills must be red to pink and have a moist appearance. In contrast, faded dry gills indicate that the fish was caught too long ago to be consumed.
- 3 The scales of a fresh fish are tight on the skin. However, in some fish such as sardine, gilt sardine and anchovy, the scales are a little loose and detach easily even if the fish is fresh.
- 4 The skin of a fresh fish and that of some crustaceans (e.g. shrimps and prawns) are bright and iridescent (shining and reflecting light easily), and covered with a thin layer of mucous secretion.
- 5 The smell or aroma of fish and shellfish should be fresh and salty, light and pleasant, like seaweed; it must evoke the smell of the sea.

- 6 The flesh of fresh fish and shellfish must be soft, flexible, but firm and hydrated. On the other hand, it is a negative sign if, by pressing it down with your finger, a slight finger imprint (like a hole) remains.
- 7 The flesh of fish and shellfish, when cut, should reflect light well, and look resplendent and relatively translucent. Under no circumstances should it look opaque or milky.
- 8 The viscera of fish and some shellfish (e.g. lobsters) should look clean and shiny.
- 9 The spine (the backbone) of the fish should be attached to the flesh and should not detach easily.
- 10 Since the process of fish and shellfish degradation is rapid, it is advisable to ensure that the state of conservation of the fish and shellfish is optimal and that the measures applied are appropriate (evisceration of large fish and those that require it).

## Anexo 3

## Efeitos benéficos do consumo de produtos haliêuticos

Seguem-se os principais efeitos benéficos do consumo de produtos haliêuticos para a saúde e o bem-estar do consumidor:

1

Os peixes e mariscos fornecem proteínas de alto valor biológico que contêm todos os aminoácidos (perto de 18) essenciais ou imprescindíveis para a formação, desenvolvimento e funcionamento dos tecidos do corpo humano.

2

A gordura de peixe contém níveis moderados a elevados de ácidos gordos Ômega-3 e Ômega-6 polinsaturados, nutricionalmente essenciais ou imprescindíveis. Estes ácidos gordos são essenciais para o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso humano, atuando como protetores cardiovasculares e envolvidos em muitos processos fisiológicos, sendo que os peixes gordos apresentam os mais altos níveis de ácidos gordos polinsaturados.

O corpo humano produz apenas (e muito lentamente) pequenas quantidades de ácidos gordos Ômega-3, por isso somos obrigados a complementá-los com a nossa dieta. É necessário salientar que os peixes não produzem Ômega-3, mas extraem essas gorduras essenciais do plâncton vegetal (fitoplâncton) do qual se alimentam ou de outros animais marinhos que se alimentaram dessas microalgas.

3

A gordura de peixe também têm conteúdos adequados de ácido oleico e outros ácidos gordos monoinsaturados, benéficos para a saúde humana e que favorecem a digestão.

4

São ricos em minerais, oligoelementos e diversas vitaminas, necessárias para o crescimento e desenvolvimento neurológico das pessoas, bem como para a saúde da pele e visão, e a formação, crescimento e manutenção do esqueleto.

Em geral, os crustáceos contêm níveis mais altos de zinco e cálcio que os peixes. O zinco é um elemento essencial para o crescimento e a maturação sexual de adolescentes, enquanto as necessidades de cálcio estão ligadas às demandas de crescimento ósseo.

5

Eles representam a única fonte alimentar de iodo para os seres humanos, um elemento fundamentalmente usado para a síntese das hormonas da tiroide, vitais para o desenvolvimento e crescimento.

6

Em comparação com outros alimentos, a carne de peixe e mariscos é baixa em calorias (alimentos hipocalóricos), por isso eles são recomendados nutricionalmente para manter um peso adequado. Geralmente, quanto maior o teor de gordura nos peixes, maior o nível de calorias.

7

Em geral, são muito mais fáceis de digerir que a carne de animais terrestres. Para quantidades iguais ingeridas, a digestão da carne dos produtos da pesca é mais fácil em mariscos e peixes magros, moderada em peixes semigordos e mais difícil em peixes gordos.

## Anexo 3

## Efectos beneficiosos del consumo de productos pesqueros

A continuación se enumeran los principales efectos beneficiosos del consumo de productos de la pesca para la salud y el bienestar del consumidor:

1

Pescados y mariscos proporcionan proteínas de alto valor biológico que contienen todos los aminoácidos (unos 18) esenciales o imprescindibles para la formación, desarrollo y funcionamiento de los tejidos del cuerpo humano.

2

Las grasas del pescado contienen niveles moderados a altos de ácidos grasos poli-insaturados omega-3 y omega-6, nutricionalmente esenciales o imprescindibles. Estos ácidos grasos son fundamentales en el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso del ser humano, actuando como protectores cardio-vasculares e intervienen en multitud de procesos fisiológicos. Los pescados grasos presentan los mayores niveles de ácidos grasos poli-insaturados.

El cuerpo humano solo produce (y de forma muy lenta) pequeñas cantidades de ácidos grasos omega-3, por lo que estamos obligados a tomarlos de la dieta. Es necesario señalar que los peces no producen omega-3, sino que extraen estas grasas esenciales del plancton vegetal (fitoplancton) del que se alimentan o de otros animales marinos que se alimentaron de dichas microalgas.

3

Las grasas del pescado también poseen contenidos adecuados de ácido oleico y otros ácidos grasos mono-insaturados beneficiosos para la salud humana y favorecedores de la digestión.

4

Son ricos en minerales, oligoelementos y diversas vitaminas, necesarios para el crecimiento y el desarrollo neurológico de las personas, así como para la salud de la piel y de la visión, y la formación, crecimiento y mantenimiento del esqueleto.

En general, los crustáceos contienen mayores niveles de zinc y de calcio que los pescados. El zinc es un oligoelemento esencial para el crecimiento y la maduración sexual de los adolescentes, mientras que las necesidades de calcio van ligadas a las demandas del crecimiento óseo.

5

Representan la única fuente alimentaria de yodo para los humanos, elemento fundamentalmente utilizado para la síntesis de las hormonas tiroideas, vitales en el desarrollo y el crecimiento.

6

En comparación con otros alimentos, la carne de pescados y mariscos es baja en calorías (alimentos hipocalóricos), por lo que son nutricionalmente recomendables para mantener un peso adecuado. En general, a mayor contenido graso en el pescado, mayor nivel de calorías.

7

Normalmente se digieren mucho más fácilmente que la carne de los animales terrestres. En general, a iguales cantidades ingeridas, la digestión de la carne de los productos pesqueros es más fácil en mariscos y pescados magros, moderada en pescados semigrasos y más dificultosa en pescados grasos.

## Annex 3

## Nutritional benefits of fishery products

Below are listed the main beneficial effects of consumption of fishery products on the consumer's health and wellness.

- 1 Fish and shellfish provide high biological value proteins which contain all the amino acids (about 18) essential or indispensable for the formation, development and operation of the tissues of the human body.
- 2 Fish fats contain moderate to high levels of omega-3 fatty acids and polyunsaturated omega-6, which are nutritionally essential or indispensable. These fatty acids are essential for the development of the brain and human nervous system, acting as a cardiovascular protector, involved in many physiological processes. Fatty fish have the highest levels of polyunsaturated fatty acids.  
The human body produces only (and slowly) small amounts of omega-3 fatty acids, so we must supplement them with our diet. It should be noted that fish do not produce omega-3, but they extract these essential fats from the phytoplankton (microscopic plant-like organisms) on which they feed or from other marine animals that have fed on those microalgae.
- 3 Fish fats also have adequate content of oleic acid and other mono-unsaturated fatty acids, which are beneficial to human health and promote digestion.

- 4 They are rich in minerals, trace elements and various vitamins, necessary to the growth and neurological development of people, as well as to skin health and vision, and the formation, growth and maintenance of the skeleton.  
In general, shellfish contain higher levels of calcium and zinc than fish. Zinc is an essential element for the growth and sexual maturation of adolescents, while the need for calcium is linked to the demands of bone growth.
- 5 They are the only source of nourishment of iodine for humans, an element mainly used for the synthesis of thyroid hormones, vital for development and growth.
- 6 Compared to other foods, the flesh of fish and shellfish is low in calories (low-calorie foods), so it is recommended nutritionally in order to maintain proper weight. Generally, the higher the fat contents in fish, the greater the level of calories.
- 7 In general, it is much easier to digest than the flesh from land animals. For equal amounts ingested, the digestion of the flesh of fishery products is easier in shellfish and lean fish, moderate in medium-fatty fish and harder in fatty fish.





## Bibliografia

## Bibliografía

## References



Barbosa C., Monteiro M. & Silva O., 2015. Qualidade dos produtos da pesca colocados no mercado nacional e destinados à exportação. Relatório de Estudo. Fevereiro de 2015.

Biscoito M., Freitas M., Pajuelo J.G., Triay-Portella R., Santana J.I., Costa A.L., Delgado J. & González J.A., 2015. Sex-structure, depth distribution, intermoult period and reproductive pattern of the deep-sea red crab *Chaceon affinis* (Brachyura, Geryonidae) in two populations in the north-eastern Atlantic. Deep-Sea Research Part I, 95: 99-114.

BO, 2009. Resolução n.º. 10/2009, 4 de Maio, Aprovando o Plano de Gestão dos Recursos da Pesca (PGRP) para o período de 1 de Janeiro de 2009 a 31 de Dezembro de 2010. Boletim Oficial da República de Cabo Verde de 2009. N.º 18, I série. Conselho de Ministros, Praia, Cabo Verde.

BO, 2018. Resolução n.º. 8/2018, 1 de Fevereiro, Procede a prorrogação da validade do Plano Executivo Bianual de Gestão dos Recursos da Pesca até junho de 2018. Boletim Oficial da República de Cabo Verde de 2018. N.º 6, I série. Conselho de Ministros, Praia, Cabo Verde.

Correia M.A., 2017. Família Profissional Marítimo Pesqueiro. Estudo Diagnóstico Setorial. Sistema Nacional de Qualificações. Ministério de Economia e Emprego. Outubro de 2017.

DNEM, 2017. Direção Nacional de Economia Marítima. Base de dados dos Registos das Embarcações e de Pescadores. Dezembro 2017.

FAO, 2016. Diagnóstico Preliminar e Potenciais Nichos de Crescimento Azul. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. Setembro de 2016.

Fernández-Gil C., Boyra A., González J.A., Brito A., López P., Abella E., Freitas R., Tuya F., Espino F., Ortea J., Moro L., Núñez J., Ramos-Esplá A., Berecibar E., Almeida C., Lopes E. & González N., 2013. Espécies marinhas de Cabo Verde. Projeto BIOTECMAR, 134 pp.

García-Martín V., Triay-Portella R., Martins A., Almeida N., Monteiro C., Correia S., González-Lorenzo G., Jiménez S., Santana J.I., Pajuelo J.G., Lorenzo J.M. & González J.A., 2014. The striped soldier shrimp *Plesionika edwardsii* (Crustacea: Decapoda: Pandalidae) from the Cape Verde Islands. IV Congress of Marine Sciences, Book of Abstracts: 295-296. Las Palmas de Gran Canaria, 11-13 June 2014.

González J.A., García-Mederos A.M., Pérez-Peñalvo J.A., Correia S., Monteiro C., Medina A., González-Cuadrado R., Rabassó M., Domínguez-Seoane R., Gimeno M., Tuset V.M., López-Jurado L.F. & Santana J.I., 2004. Prospección con nasas para crustáceos y peces en aguas profundas de las Islas Cabo Verde. Resultados de la campaña “Taliarte 2003-08”. Informes Técnicos del Instituto Canario de Ciencias Marinas, 11: 1-76.

González J.A., García-Mederos A.M., Pérez-Peñalvo J.A., Correia S., Monteiro C., Medina A., Tariche O., Martins P., Domínguez-Seoane R., Tuset V.M., Jiménez S., Boyra A. & Santana J.I., 2006. Prospección con nasas para crustáceos y peces en aguas profundas de las islas Cabo Verde: resultados de las campañas “Taliarte 2003-08” y “Cabo Verde 2005-06”. Proyecto Interreg III B MAC/4.2/C5, HYDROCARPO. Instituto Canario de Ciencias Marinas. Telde, Las Palmas, 48 pp.

González J.A. & Tariche O. (eds.), 2009. Um olhar sobre a biodiversidade marinha e bases para a sua gestão sustentável. Potenciais recursos pesqueiros de profundidade de Cabo Verde. Dirección General de Relaciones con África del Gobierno de Canarias, Las Palmas de Gran Canaria, 176 pp.

González J.A., Tariche O., Almeida N., Monteiro C., Jiménez S., Martins A., Santana J.I. & Pajuelo J.G., 2012. Virgin biomass, fishing potential and valorisation of *Plesionika edwardsii* (Crustacea: Decapoda: Caridea: Pandalidae) in the Cape Verde Islands – Preliminary results. Revista de Investigación Marina, AZTI-Tecnalia, Borja, A. (ed.), XVII Iberian Symposium on Marine Biology Studies, 19 (6): 495-496.



González J.A., Pajuelo J.G., Triay-Portella R., Ruiz-Díaz R., Delgado J., Góis A.R. & Martins A., 2016. Latitudinal patterns in the life-history traits of three isolated Atlantic populations of the deep-water shrimp *Plesionika edwardsii* (Decapoda, Pandalidae). *Deep-Sea Research Part I*, 117: 28-38.

INDP, 2012. Relatório dos Principais Resultados do Censo Geral da Frota de Pesca Artesanal, Semi-industrial e Industrial, ano 2011. Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas. Divisão de Estatísticas. Abril de 2012.

INE, 2015. Anuário estatístico 2015 Cabo Verde. Instituto Nacional de Estatística. Novembro 2015.

INE, 2016. Anuário estatístico 2016 Cabo Verde. Instituto Nacional de Estatística. Novembro 2016.

Macremar & MARISCOMAC, 2018. Informe técnico sobre las experiencias de pesca experimental de prospección de cantarero (peces escorpénidos) en Cabo Verde. Campaña a bordo del motopesquero “São José” en aguas de Santo Antão del 23 al 27 de febrero de 2018. Proyecto MARISCOMAC (MAC/2.3d/097). São Vicente, Cabo Verde, 27 pp.

Monteiro V.M.S., 2008. Peixes de Cabo Verde com valor comercial. 2ª edição. Mindelo, Cabo Verde, 184 pp.

Pajuelo J.G., Tariche O., Santana J.I., Monteiro C., Correia S., Ramos A.J.G., Lorenzo J.M., Jiménez S., Tuset V., González-Lorenzo G., Ayza O., Arrasate-López M., Triay-Portella R., Hernández D., Capote E., Almeida C., Almeida N., Freitas R. & González J.A., 2010. Proyecto piloto para el desarrollo de la pesquería del camarón de profundidad en Cabo Verde (PROACTIVA). Memoria científico-técnica final. Dirección General de Relaciones con África del Gobierno de Canarias. Las Palmas de Gran Canaria, 62 pp.

Pajuelo J.G., Almeida N., Tariche O., Santana J.I., Monteiro C., Martins A., Correia S., Ramos A.J.G., Lorenzo J.M., Triay-Portella R., Del Campo J. & González J.A., 2012. Acciones de transferencia de tecnología para el desarrollo de la pesquería de camarón de profundidad en Cabo Verde (PROACTIVA 2). Memoria científico-técnica final. Dirección General de Relaciones con África del Gobierno de Canarias. Las Palmas de Gran Canaria, 1-31 +anexos.

Pajuelo J.G., Triay-Portella R., Delgado J., Góis A.R., Correia S., Martins A. & González J.A., 2018. Changes in catch and bycatch composition and in species diversity of a semi-floating shrimp-trap fishery in three eastern Atlantic island ecosystems with different degree of human alteration. *Scientia Marina*, 82SI: 107-114.

Sopromar & MACAROFOOD, 2017a. Desarrollo de una nasa especializada y selectiva para la pesca de langostas costeras en Cabo Verde. Diseño y ensayo de prototipos, perfeccionamiento y selección de modelos finales. Asistencia técnica para el Proyecto MACAROFOOD. S. Vicente, Cabo Verde, 35 pp.

Sopromar & MACAROFOOD, 2017b. Servicio de alquiler de la embarcación NEPTUNO (3658-P), totalmente operativa, para realización de experiencias de demostración, transferencia de tecnología y prospección de langostas costeras en Cabo Verde. Asistencia técnica para el Proyecto MACAROFOOD. S. Vicente, Cabo Verde, 31 pp.

Triay-Portella R., Pajuelo J.G. & González J.A., 2017a. Spatio-temporal variation in biomass of the deep-sea red crab *Chaceon affinis* in Gran Canaria Island (Canary Islands, eastern-central Atlantic). *Marine Ecology*, 38 (5): 1-14.

Triay-Portella R., Ruiz-Díaz R., Pajuelo J.G. & González J.A., 2017b. Ovarian maturity, egg development, and offspring generation of the deep-water shrimp *Plesionika edwardsii* (Decapoda, Pandalidae) from three isolated populations in the eastern North Atlantic. *Marine Biology Research*, 13 (2): 174-187.

