

RECETARIO DEL PEZ LEÓN

MENÚ DEL DÍA:



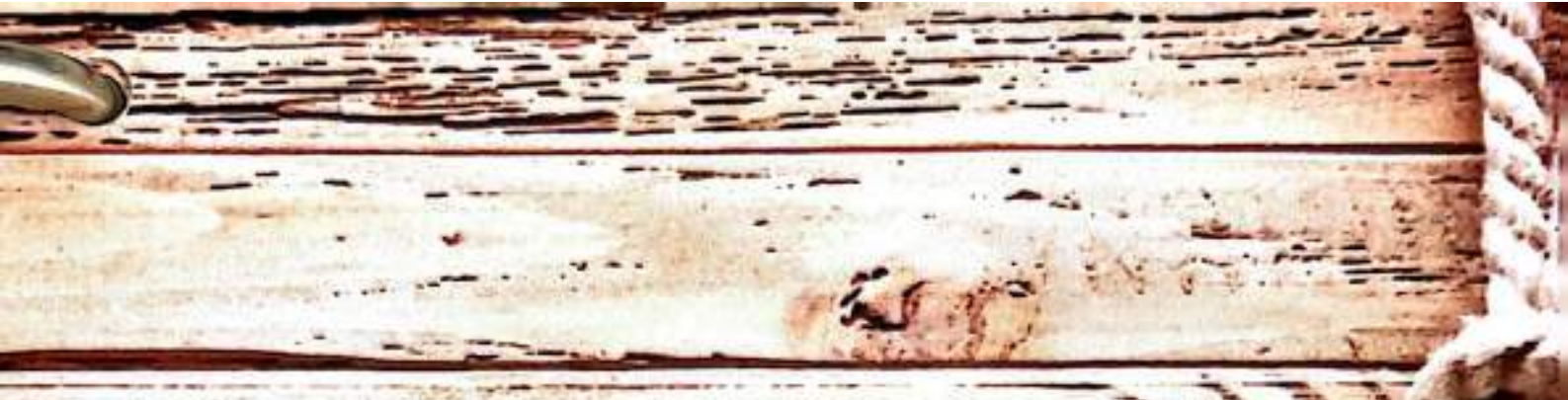
PEZ LEÓN
¡AL GUSTO!

¿POR QUÉ TIENE TAN MALA FAMA?

El pez león (*Pterois volitans*), es un pez de la familia Scorpaenidae. Su hábitat natural son los arrecifes del Océano Índico tropical y el Pacífico occidental. Se refugia durante el día y caza camarones, langosta y cangrejos durante la noche. Crece un máximo de 20 cm.

Su picadura es tóxica: los radios de la aleta dorsal, dos de los radios de la aleta ventral, y dos de la aleta anal están equipados con glándulas tóxicas. Es solitario y es más probable encontrarlo en el fondo, donde nadando lentamente conduce y arrincona con sus aletas a su presa.

La rápida invasión del pez león en el Atlántico y Caribe ha causado efectos significativos tanto ecológicos como económicos, provocando cambios en la composición ecológica de los ecosistemas de arrecifes afectando en gran medida a la pesca local (principalmente de langosta).



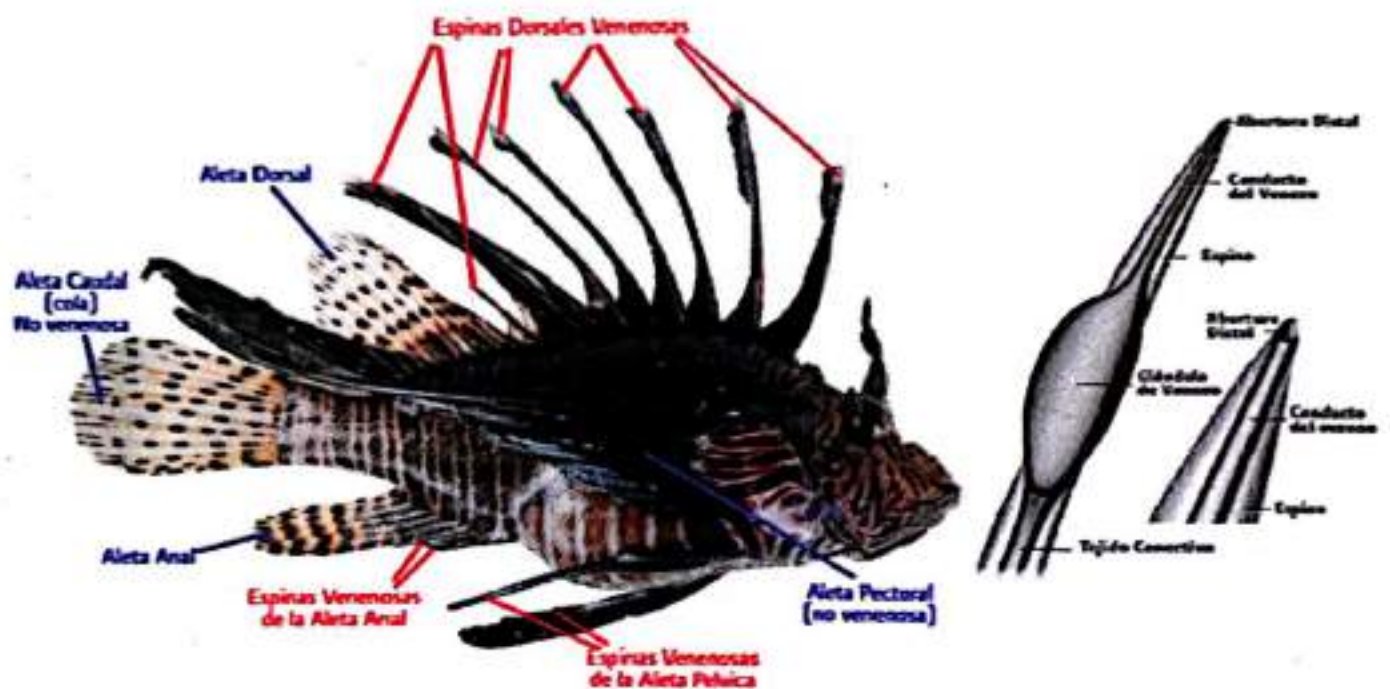
Ésta situación resulta preocupante, pues la pesquería de langosta es la principal actividad económica que realizan las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Cozumel, José María Azcorra y Vigía Chico en la Reserva de la Biosfera Sian Ka'an. Por tal motivo se ha puesto en marcha el programa de control del pez león con la finalidad de hacer frente a la problemática derivada con la presencia de ésta especie invasora.

A través de los esfuerzos realizados se establece un programa de difusión permanente sobre las acciones a tomar para el control de las especies exóticas en la comunidad así como el efecto negativo que estas tienen sobre los ecosistemas y las actividades productivas, campamentos pesqueros y turistas.

Esperamos que este recetario sea una herramienta que fomente su consumo, comercialización e invite al público a seguir preparando diversos platillos de pez león. **¡Buen Provecho!**

ANATOMÍA DEL PEZ LEÓN

Al manipular al organismo debemos prestar atención para no pincharnos. En el siguiente diagrama se muestra la ubicación de las espinas venenosas así como de las aletas no venenosas.



*Diagramas tomados de www.fishhunters.org

Huecas y afiladas, las espinas del pez león funcionan de la misma manera que la aguja de una jeringa, este mecanismo permite inyectar la toxina con facilidad. Una forma segura para evitar ser pinchado es manipular al pez por la cabeza.

¿QUÉ HACER EN CASO DE PICADURA?

Salir inmediatamente del agua

Enjuagar la zona afectada con agua limpia

Sumergir la zona afectada en agua caliente (40°C) entre 30 y 60 min.

Aplicarse compresas calientes en caso de que la herida sea en la cara o cuello. Se pueden tomar analgésicos como ibuprofeno, naproxeno sódico y paracetamol

En caso de prevalecer el dolor llevar a la persona afectada en búsqueda de atención médica especializada.

Algunos de los síntomas que se presentan son:

- Dolor al contacto.
- Inflamación en la zona afectada y sensibilidad al contacto.
- Sudoración.
- Náuseas.

Ahora que ya sabes que la carne del pez león no es venenosa y también sabes lo que debes hacer en caso de una picadura por sus espinas, te invitamos a cocinarlo de muchas y ricas formas, aquí te damos algunas recetas.

¿CÓMO LIMPIAR EL PEZ LEÓN?

Tres sencillos pasos para manipular de forma segura al pez león en la elaboración de platillos. Nuestra recomendación es que utilice guantes o pinzas al quitar las espinas venenosas.

1. Quitar las aletas del pez león con un cuchillo.



4

2. Filetear como cualquier otro pescado.



3. ¡Prepararlo como más le guste!



5

FILETE ENVINADO DE PEZ LEÓN

Ingredientes:

3 Cebollas

1 Taza de chile chipotle

1 kg de jitomate

1 Manojito de cilantro

1 Barra de mantequilla

Aceite de oliva (al gusto)

Sal (al gusto)

1 Barrita de achiote

3 Naranjas agrias

2 Cervezas o 500ml de
Vino Blanco

500 gr de jamón

20 filetes de pez león

1 Lata de aceitunas

Modo de preparación:

Se sofríe tomate, cilantro con mantequilla y aceite de oliva, se prepara el achiote con la naranja y se agrega. Se pone a hornear el pez león, se enrolla con el jamón y se incorporan. Por último se le agregan la aceitunas para adornar el platillo.

Cocinera: Sra. Irene Cámara Aguilar
Origen: Punta Herrero
Ocupación: Labores del hogar



AGUACATE RELLENO DE PEZ LEÓN

Ingredientes:

5 Aguacates

1 Cebolla

1 Manojó de cilantro

Sal y pimienta al gusto

6 Limones

1 Barra de mantequilla

300 gr de pez león

Modo de preparación:

Se corta el filete de pez león en cubos grandes y se pasa por agua hirviendo (1 min) para ablandarlo. La cebolla y el cilantro se cortan finamente. Se prepara el pez león a la plancha con mantequilla y se corta en cubitos. En un recipiente aparte se mezclan la cebolla, el cilantro, limones, mayonesa y el pez león en cubitos. Se quita el hueso de los aguacates y se rellenan con la mezcla preparada con anterioridad.

Cocinera: Sra. Mayra Flores Tejero
Receta: José A. Canto No
Origen: Cancún
Ocupación: Asistente de FEDECOOP



CEVICHE DE PEZ LEÓN

Ingredientes:

3 Limones
1/2 Cebolla
1 Manojó de cilantro
300 gr de filete de pez león
Sal, pimienta y chile al gusto

Modo de preparación:

Se corta el filete de pez león en cubos grandes y se pasa por agua hirviendo durante un minuto para ablandar la carne. La cebolla y el cilantro se cortan finamente. En un recipiente se mezclan sal, pimienta y jugo de limón. Se puede acompañar con galletas saladas o tostadas.

Cocinero: José Omar Pérez Canche
Origen: Cozumel
Ocupación: Cocinero



PEZ LEÓN BAHÍA DEL CARIBE

Ingredientes:

3 Limones

5 trozos de brócoli

3 Zanahorias

1 Chayote

2 Papas

1 Manojito de perejil

1 Diente de ajo

1/2 Barra de mantequilla

1 Manojito de cebollitas

Sal y pimienta al gusto

300 gr de filete de pez león

Modo de preparación:

Se cortan la zanahoria, la papa, el brócoli y el chayote a la juliana, dejándolo marinar en aceite de oliva. Las cebollitas se sazonan con sal y pimienta y se preparan a la plancha. El filete se marina con sal, pimienta y limón. El perejil se pica finamente y se vierte en un recipiente grande, después se cubren los filetes con el perejil. Se ponen en la plancha por 5 min y se incorporan las verduras asadas. Se puede acompañar con arroz blanco (al gusto).

Receta: Restaurante Bahía del Caribe
Origen: Cozumel, Quintana Roo



PEZ LEÓN A LA MEXICANA

Ingredientes:

2 Nopales

½ Cebolla

½ barra de mantequilla

1 Pimiento rojo

1 Diente de ajo picado

4 Limones

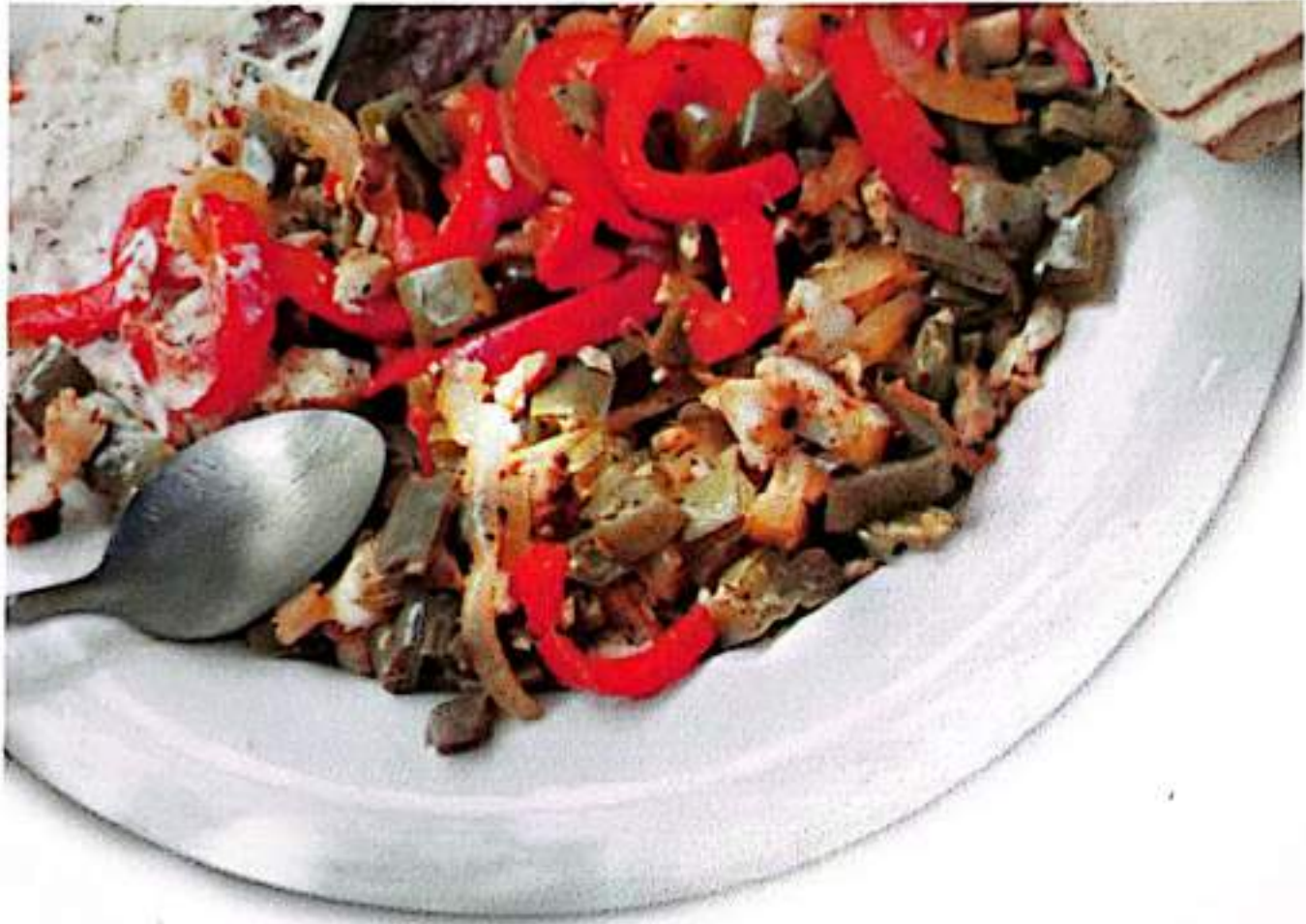
Sal y pimienta al gusto

300gr filete de pez león

Modo de preparación:

Cortar el nopal en cubitos, el pimiento rojo y cebolla en julianas, sofreír con el diente de ajo picado hasta que sazone. Marinar el pez león con sal, limón y pimienta durante 10min. Se coloca el filete en la plancha durante 5min y se mezcla con el nopal, pimiento rojo y la cebolla. Se sirve con una guarnición de arroz y frijoles (al gusto).

Receta: Restaurante Bahía del Caribe
Origen: Cozumel, Quintana Roo



CONSOMÉ DE PEZ LEÓN

Ingredientes:

1 Chile dulce

½ Cebolla

2 Jitomates

2 Dientes de ajo

2 Papas

1 Calabaza

2 Chayotes

Harina de trigo

½ Porción de recado rojo

Sal y pimienta al gusto

Hojas de laurel

300 gr de filete de pez león

Modo de preparación:

Se cortan todas las verduras en cubitos mientras que se diluye en agua el recado rojo, agregando el chile dulce, un poco de harina de trigo, las hojas de laurel, sal y pimienta. Se ponen a cocer todas las verduras junto con la mezcla antes mencionada. Por separado, se fríe el pez león y finalmente se agrega a la olla una vez que las verduras ya estén cocidas.

Receta: Restaurante Bahía del Caribe
Origen: Cozumel, Quintana Roo



CALDILLO DE PEZ LEÓN

Ingredientes:

1 Taza de media crema
1/4 de cebolla rebanada
2 Ramitas de perejil
Sal y pimienta al gusto

600 gr de caldillo de
tomate
300 gr de filete de pez
león

Modo de preparación:

Primero se debe precocer el pez león ya sea en filete o en trocitos. Por otra parte, en una cacerola se fríe la cebolla en rebanadas y posteriormente se agregan al caldillo de tomate. Al primer hervor se agrega el pez león al caldillo para que se sazone. Se sirve y se decora con un poco de crema y las ramitas de perejil. Se puede acompañar con totopos.

Cocinera: Martina Choc Rabanales
Origen: Felipe Carrillo Puerto
Ocupación: Labores del Hogar



PEZ LEÓN A LA MOSTAZA

Ingredientes:

- 3 Cucharadas de mostaza
- 3 Limones (jugo)
- 1 Diente de ajo molido
- 1/4 de barra de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 300 gr de filete de pez león

Modo de preparación:

Se incorporan todos los ingredientes (jugo de limón, mostaza, ajo, sal y pimienta) para marinar los filetes de pez león en la mezcla. Dejarlos reposar por 15 minutos y una vez que el filete haya absorbido todos los sabores (1 o 2 horas) se pone sobre la plancha. Como guarnición se puede servir con arroz y ensalada.

Receta: Restaurante Bahía del Caribe
Origen: Cozumel, Quintana Roo



PEZ LEÓN CON SALSA VERDE

Ingredientes:

10 tomates verdes
½ Cebolla blanca
1 Diente de ajo
2 Chiles serranos
1 Manojito de cilantro
300 gr de filete de pez león

Modo de preparación:

En una cacerola se ponen a cocer los tomates junto con la cebolla y los chiles. Una vez cocidos se licuan. Precaliente el horno a 200°C por 5 minutos y luego baje la temperatura a 180°. La mezcla se vierte sobre el filete y se deja marinar por 5 minutos. Hornear por 20 minutos y luego servir. Acompañe el guisado con arroz blanco.

Receta: Restaurante Bahía del Caribe
Origen: Cozumel, Quintana Roo



SUSHI DE PEZ LEÓN

Ingredientes:

2 Tazas de arroz especial para sushi

2 y 1/4 de tazas de agua

2 Cucharitas de vinagre de arroz

Hojas de alga para sushi (Nori)

1/2 Aguacate

1/2 Pepino rebanado en tiras y sin semillas

1 Barra de queso crema

1 Barrita de surimi

Salsa de soya (al gusto)

200 gr de filete de pez león

* Necesita un tapete de bambú (Makisu) para enrollar el sushi

Modo de preparación:

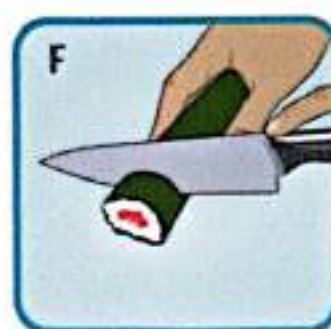
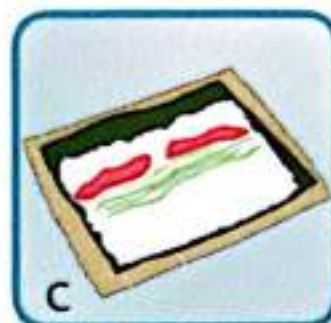
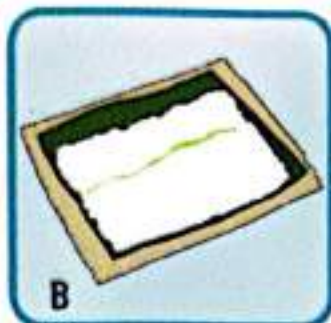
Preparación del arroz: Lave las 2 tazas de arroz con agua corriente hasta haber eliminado el almidón, escurra y pongalo a hervir con las 2 y 1/4 tazas de agua en una olla con tapa a fuego lento. Una vez que se haya consumido el agua, retire la olla del fuego, dejándola tapada para que el vapor termine de cocer el arroz. Posteriormente deje enfriar y agregue el vinagre de arroz.

Cocinero: Carlos Muñoz Cortez
Origen: Cancún, Quintana Roo




Preparación del rollo* : Sobre el tapetito para enrollar el sushi (makisu) coloque una hoja de alga (nori) y cúbrala con arroz, procurando dejar libre un par de centímetros en el extremo superior, como lo muestra el recuadro (A) de la ilustración en la siguiente página.

SUSHI DE PEZ LEÓN



*Imágenes del libro: "Show Me How"

Esta variedad de arroz es muy pegajosa y para manejarlo es recomendable humedecerse las manos con agua limpia frecuentemente. Una vez extendido el arroz, coloque encima los demás ingredientes (recuadro B). Ponga un par de tiras de pepino, queso crema, aguacate, un poco de surimi y lo más importante, el pez leon (C). Puede utilizar el pescado crudo siempre y cuando esté lo más fresco posible. Si prefiere, puede sazonarlo o cocerlo previamente, freírlo o empanizarlo.



Posteriormente comience a enrollar el sushi de manera firme por el extremo inferior, cubriendo los ingredientes (D). Humedezca la porción del alga libre de arroz mientras sigue enrollando para así sellar el sushi (E).



Una vez terminado el rollo, córtelo por la mitad. Humedezca en agua el filo del cuchillo para un mejor corte (F). Un rollo puede ser rebanado entre 10 y 12 piezas. No corte piezas muy anchas, el tamaño no debe ser más grande que el de un bocado. Finalmente sirva en un plato, decore y agregue salsa de soya.

FAJITAS DE PEZ LEÓN

Ingredientes:

1 Pimiento morrón verde
1 Pimiento morrón
amarillo
1 Pimiento morrón rojo
350 grs. de pez león
1 Diente de ajo picado

1 Cebolla cortada en julianas
Jugo de 3 limones
3 Cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Se corta del filete de pez león en tiras, se deja marinar con el jugo de limón, la sal y pimienta por lo menos 2 horas. Por otra parte, los pimientos y cebolla se cortan en tiras. El diente de ajo se pica y sofríe con mantequilla; se agrega el pimiento, la cebolla, el ajo y por último el filete marinado. Finalmente se mezclan los ingredientes y se cuece a fuego lento.

Cocinera: María Estela Pérez Canché
Origen: Cozumel
Cocinera de la Coop. Pesquera Cozumel



ESCABECHE DE PEZ LEÓN

Ingredientes:

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| 1 Cebolla | Oregano |
| 2 Chiles jalapeños | Sal y pimienta al gusto |
| 1 Hoja de laurel | 350 grs de filete de pez león |
| 3 Limones | |
| 1 Zanahoria | |
| 1 Copita de vinagre | |

Modo de preparación:

Se corta el filete de pez león en cubitos, se pone a marinar con sal y pimienta. Por otro lado se corta en rodajas la cebolla, la zanahoria y el chile jalapeño en tiras. Todos los ingredientes se cocen juntos y se agrega el vinagre, la hoja de laurel y el orégano junto con el pez león.

Cocinera: María Estela Pérez Canché
Origen: Cozumel
Cocinera de la Coop. Pesquera Cozumel



COCKTAIL DE PEZ LEÓN

Ingredientes:

1 taza de salsa catsup
Cilantro
Jugo de 3 limones
½ Cebolla
1 copita de ron

½ aguacate cortado en
cubitos
350 grs de filete de pez león

Modo de preparación:

Se corta el filete en cuadritos y se pone a marinar con jugo de limón, sal y pimienta. La cebolla y el cilantro se pican finamente. La taza de salsa catsup se mezcla con la copita de ron y se incorporan junto con el pez león en una copa coctelera. Finalmente se agregan la cebolla, el cilantro y el aguacate. Agregue picante al gusto. Se acompaña con galletas saladas o totopos.

Cocinera: Alejandra Madia Ku Frías
Origen: Cozumel
Cocinera de la Coop. Pesquera Cozumel



¡TU IMAGINACIÓN ES EL LÍMITE!

Cocina el pez león de la forma que más te guste. Crea nuevas recetas, experimenta y compártelas con tus amigos. Puedes preparar desde los clásicos platillos como el filete al mojo de ajo...



Empanizado...



○ recetas más elaboradas como al cilantro, enchipotlado...



COMO MÁS TE GUSTE...
¡PERO CÓMELO!



...o un delicioso pez león frito.

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción 100 gr de filete fresco

Calorías 80

Provenientes de grasas 0

		% Valor diario*
Grasas Totales	0gr	2%
Grasas Saturadas	0gr	0%
Grasas Trans	0gr	
Colesterol	50gr	17%
Sodio	60	3%
Carbohidratos Totales	0gr	0%
Fibra Dietética	2gr	8%
Azúcar	1gr	
Proteínas	18gr	

Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Calcio	25%
Hierro	0%

*Valores porcentuales diarios basados en una dieta de 2,000 Calorías.

Fuente: "Lionfish Cookbook Reef"



Quando consumes pez león,
estás ayudando a nuestros arrecifes
en el control de la población
de esta especie invasora.

¿SABIAS QUE EL PEZ LEÓN...?

La carne del pez león contiene altos niveles de ácidos grasos benéficos para el ser humano y una cantidad relativamente baja de ácidos grasos saturados, en comparación con el pargo.

El filete del pez león tiene un rendimiento promedio del 30.5% del peso corporal húmedo total, valor similar al de algunas especies de meros y pargos.

El pez león produce un chorro de agua que le permite capturar a sus presas.

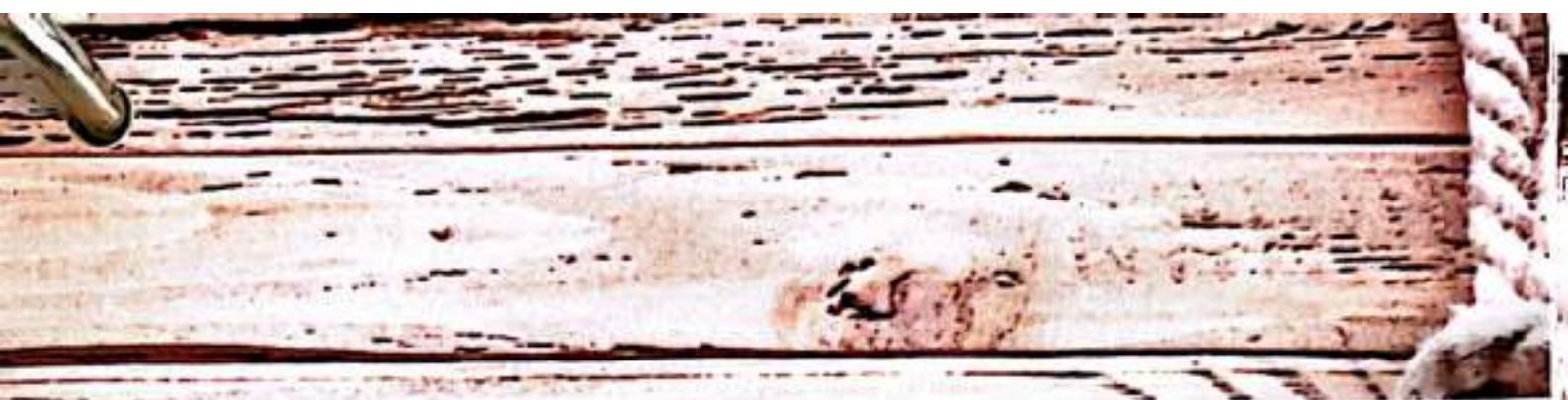
La boca del pez león es lo suficientemente grande como para tragarse un animal casi tan grande como su propio cuerpo.

Usualmente el pez león se alimenta de otros peces más pequeños, pero también pueden alimentarse de su propia clase, exhibiendo el canibalismo de su especie (ésto sucede cuando tiene muy pocas presas para alimentarse).

ACCIONES DE CONTROL

En el 2011 se llevó a cabo el proyecto denominado: "Programa de control del pez león (*Pterois* sp) en la Reserva de la Biosfera Sian Ka'an", en las Bahías de la Ascensión y Espíritu Santo, mediante la participación de los pescadores de las Sociedades Cooperativas Pesqueras Cozumel, José Cozumel, José María Azcorra, Pescadores de Vigía Chico, que se encuentran asentados en la colonia Javier Rojo Gómez (Punta Allen) y en los campamentos pesqueros María Elena y Punta Herrero.

- Se capturaron más de 3,686 peces león de forma manual, empleando como artes de pesca: arpones, ganchos y jamos o redes de mano elaboradas por los mismos pescadores.
- Se analizó el contenido estomacal de 450 ejemplares. El 43% se alimenta de peces, el 17% de crustáceos y el 33% de los estómagos analizados se encontraban vacíos.
- Se cuenta con información georeferenciada con frecuencias de captura de pez león en los arrecifes de las zona.



- Se realizó una campaña de educación en la colonia Javier Rojo Gomez (Punta Allen), en los campamentos pesqueros María Elena y Punta Herrero de los municipios de Felipe Carrillo Puerto, Tulum y Othón P. Blanco
- Se realizaron pláticas, talleres, spots de radio y obras de teatro difundiendo la importancia del consumo y pesca de éste pez.
- Se han realizado diversos concursos gastronómicos con platillos que en su receta, el principal ingrediente, sea el pez león.
- Se imprimieron carteles, playeras y gorras alusivas a la pesca de pez león.
- Se realizaron 4 torneos de pesca de pez león, dos en cada una de las bahías, se capturaron en total 1, 278 organismos de tallas que van desde los 8 a 30 cm. de largo.



Al consumir pez león,
apoyas las acciones de control de
ésta especie exótica invasora.

Pésca sazón y cómel



Para pedidos contacta a la Sociedad Cooperativa
de Producción Pesquera Cozumel al correo:

pezczm@prodigy.net.mx

Mayores informes al teléfono
(987)8725854

www.pesqueracozumel.com

 [sociedadcooperativapesqueracozumel](https://www.facebook.com/sociedadcooperativapesqueracozumel)



COMISION NACIONAL
DE AREAS NACIONALES
PROTEGIDAS



FONDO MEXICANO
PARA LA
CONSERVACION
DE LA NATURALEZA, A.C.
Institución Privada



Sian Ka'an
RESERVA DE LA BIOSFERA

