

Irlanda, un País con Multitud de Recursos

Las aguas limpias y no contaminadas que bordean los 7500 km de costas irlandesas constituyen un marco excepcional que proporciona una reserva abundante de vida marina.

La frescura de sus productos y la calidad de su industria de transformación consolida su reputación en los mercados internacionales. El total de las exportaciones irlandesas de pescado y marisco ascienden a 500 millones de euros, de los cuales 55 millones fueron destinados al mercado español.



Growing the success of Irish food & drink

Bord Bia
Irish Food Board

Growing the success of Irish food & drink

Bord Bia
Irish Food Board

Aspectos nutricionales: una buena alimentación para tu familia

Contenidos macronutrientes	Vitaminas	Minerales
Por cada 100 gr	Por cada 100 gr	Por cada 100 gr
Agua grs 79,2	Vit A mcg tr	Sodio mg 190
Proteína grs 17,6	Vit D mcg tr	Potasio mg 330
Lípidos grs 0,6	Vit E mg 2,85	Calcio mg 79
Hidratos de carbono grs 0	Vit B1 mg 0,04	Hierro mg 1,6
Energía Kcal 76	Vit B2 mg 0,12	Zinc mg 1,5
Energía Kjul 321	Vit B6 mg 0,05	Yodo mcg 21
	Vit B12 mcg 7	Selenio mcg 16

La cigala tiene un alto contenido de proteína, de Vitamina E y de minerales como por ejemplo sodio, calcio y potasio, tan necesarios para el crecimiento tanto de tus hijos como de toda tu familia.

Bord Bia
Irish Food Board

Oficina de Alimentos de Irlanda
Pº de la Castellana, 46 - 3ª planta - 28046 Madrid
Tel.: +34 91 435 65 72 - Fax: +34 91 435 62 11
www.bordbia.ie



**Cigala de Irlanda;
tan buena, tan natural**

Única por su sabor: la Cigala de Irlanda

La pesca de la cigala se realiza mediante técnicas de arrastre y artes fijas, siendo transportadas después de su captura a las diversas fábricas donde se inicia el proceso de congelación y empaquetado. La pesca suele llevarse a cabo de noche que es cuando salen en busca de comida.

Durante los últimos años, el sector pesquero y procesador de cigala de Irlanda ha evolucionado hacia una modernización necesaria para garantizar la gran calidad de la materia prima. Esta modernización se traduce en barcos especializados, con capacidad para congelar a bordo; fábricas con un control constante de la temperatura y un sistema de congelación basado en túneles de nitrógeno líquido, los cuales permiten una congelación ultra-rápida imprescindible para mantener la textura y el sabor característico de la cigala de Irlanda.

Los barcos de pesca irlandeses participan en un Sistema de Gestión Medioambiental, y además utilizan paneles de escape en las redes. Algunos barcos de cigalas pescan utilizando nasas, que tienen muy bajo impacto en el medioambiente y permiten el envío de cigalas vivas en los mercados europeos. Algunos barcos irlandeses congelan sus capturas a bordo para mantener una calidad óptima. Esto les permite permanecer más tiempo en el mar y disminuir el consumo de combustible.



“ Tanto la coloración como el desove forman parte del entorno y el ciclo biológico de la cigala y no afectan a su calidad. ”

Nephrops Norvegicus

La cigala cuyo nombre científico es *Nephrops norvegicus* es un crustáceo que se encuentra en las costas irlandesas, siendo las principales zonas de pesca: el Banco de Porcupine y el caladero de las Islas Aran en la costa oeste; el caladero Galley, el banco de Labadie y el caladero de The Smalls, en la costa sur; la zona del Mar Irlandés donde se encuentra en abundancia, y el banco de Stanton próximo a la costa de Donegal. La cigala, como muchas otras especies marinas, puede variar de tonalidad, de naranja pálido a rojo fuerte. Esta variación en color depende simplemente de diversos factores medioambientales como por ejemplo el tipo de alimentación, la profundidad a la que se encuentran, el sustrato marino o la temperatura del agua. La mayoría de la cigala desova durante los meses de verano, momento en el cual las hembras llevan incorporadas las huevas o el “green sack”. De hecho algunos expertos y amantes de la cigala prefieren consumir este crustáceo cuando se encuentra en este estado, que consideran, óptimo.

Cigalas Marinadas



Preparación

- Poner las colas de cigala en un bol junto con el ajo troceado, albahaca y aceite de oliva. Dejar marinar durante 2 horas
- Aliñar las judías con vinagre balsámico, zumo de limón y aceite de oliva. Mezclarlas con la base de ensalada
- Saltear las colas de cigala en una sartén
- Añadir las colas de cigala a la ensalada

Ingredientes (para 4 personas) :

48 colas de cigala peladas
Albahaca
1 cabeza de ajos
1 vaso de aceite de oliva
Vinagre balsámico
Zumo de limón
Mix de ensalada: lechuga rizada, escarola, hojas de espinacas frescas, canónigos
450 grs de judías blancas