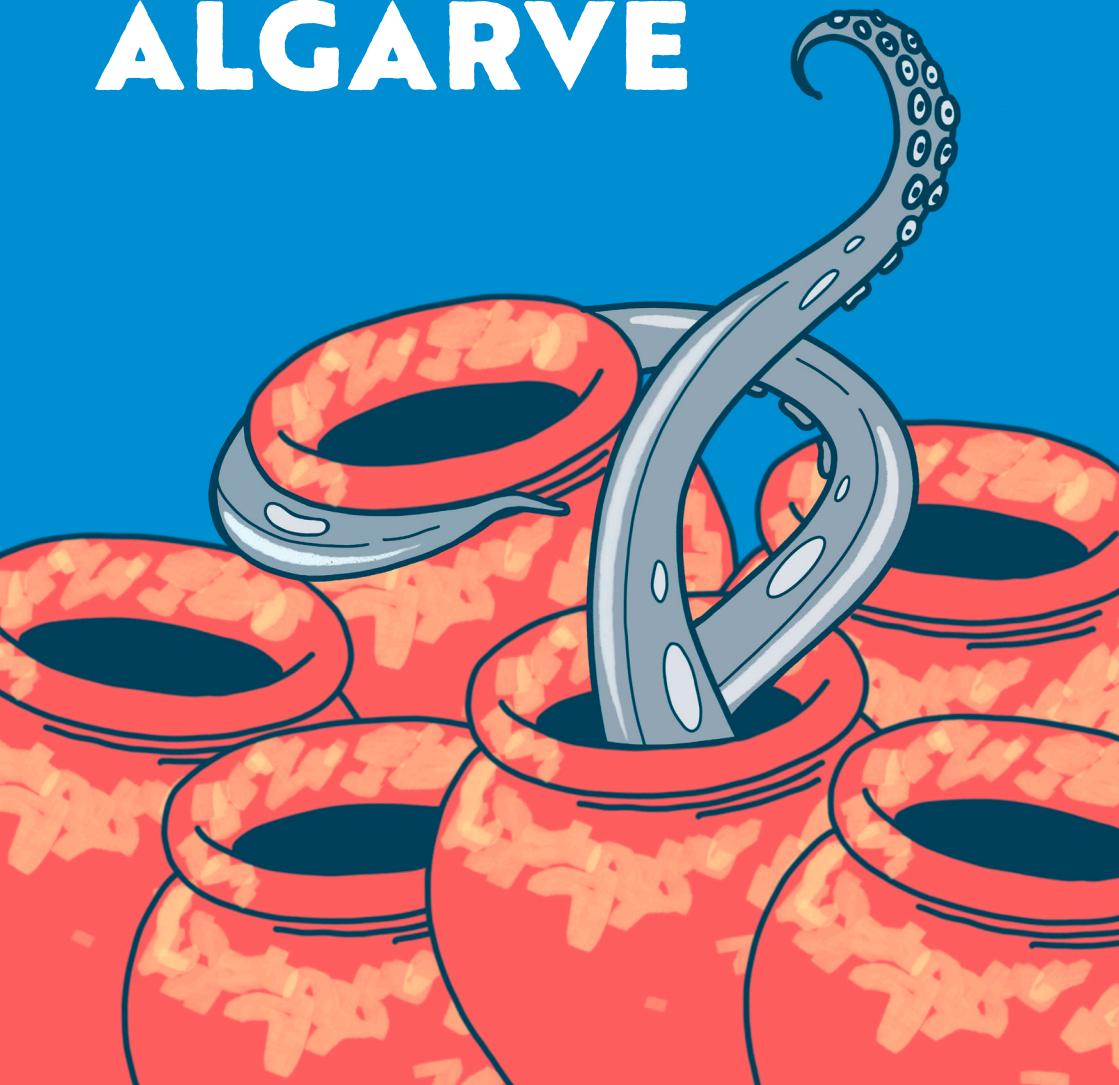


LA PESCA TRADICIONAL DE PULPO DEL ALGARVE



6 RAZONES PARA ELEGIR EL PULPO DEL ALGARVE

1

El pulpo común es el recurso pesquero más importante del Algarve



2

La pesca del pulpo en el Algarve es una actividad ancestral con una fuerte tradición e importancia cultural



3

El pulpo del Algarve es muy apreciado tanto en el mercado nacional como en el internacional



4

La gestión de la pesca del pulpo en el Algarve se realiza junto con los pescadores



5

Consumir pulpo es saludable



6

Existen muchas maneras diferentes de preparar y disfrutar del pulpo



El pulpo común (*Octopus vulgaris*), es el recurso pesquero más importante del Algarve

La pesca del pulpo, de gran importancia económica y social, representa:

38%* del peso de todo el pulpo descargado en Portugal



40%* del valor total del pulpo descargado en Portugal



*Valor promedio de 2020-2024

540 embarcaciones con licencia para el uso de nasas y alcatruces

Un promedio de 152 días de pesca por embarcación al año



Capturas diarias (promedio): 134 Kg

El pulpo se pesca con artes pasivas por la flota artesanal de pequeña escala



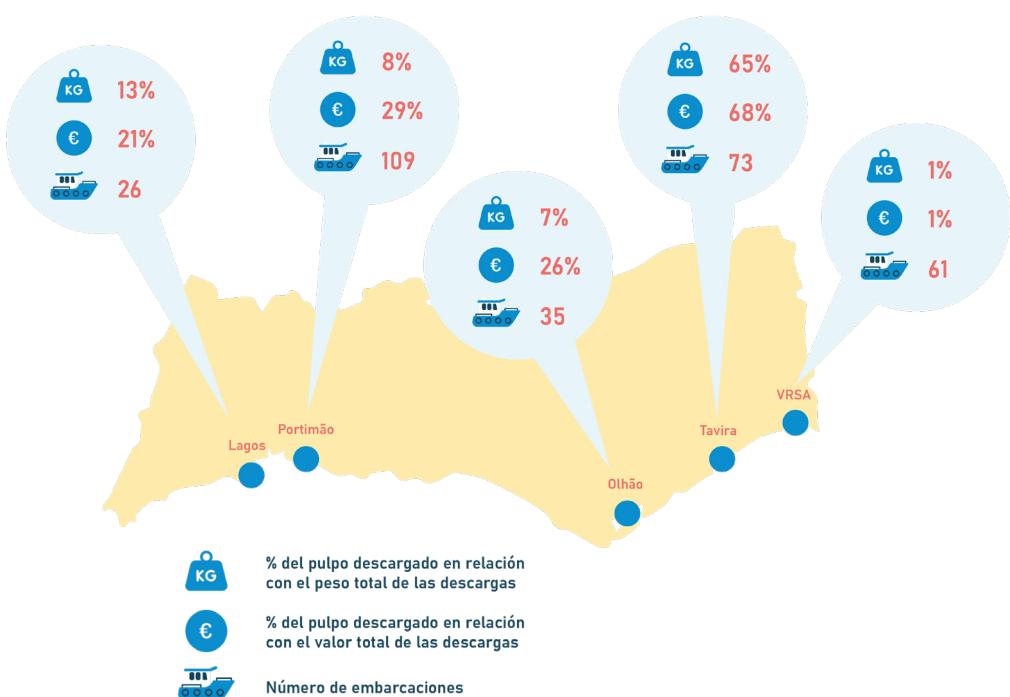
Nasa



Alcatraz de plástico

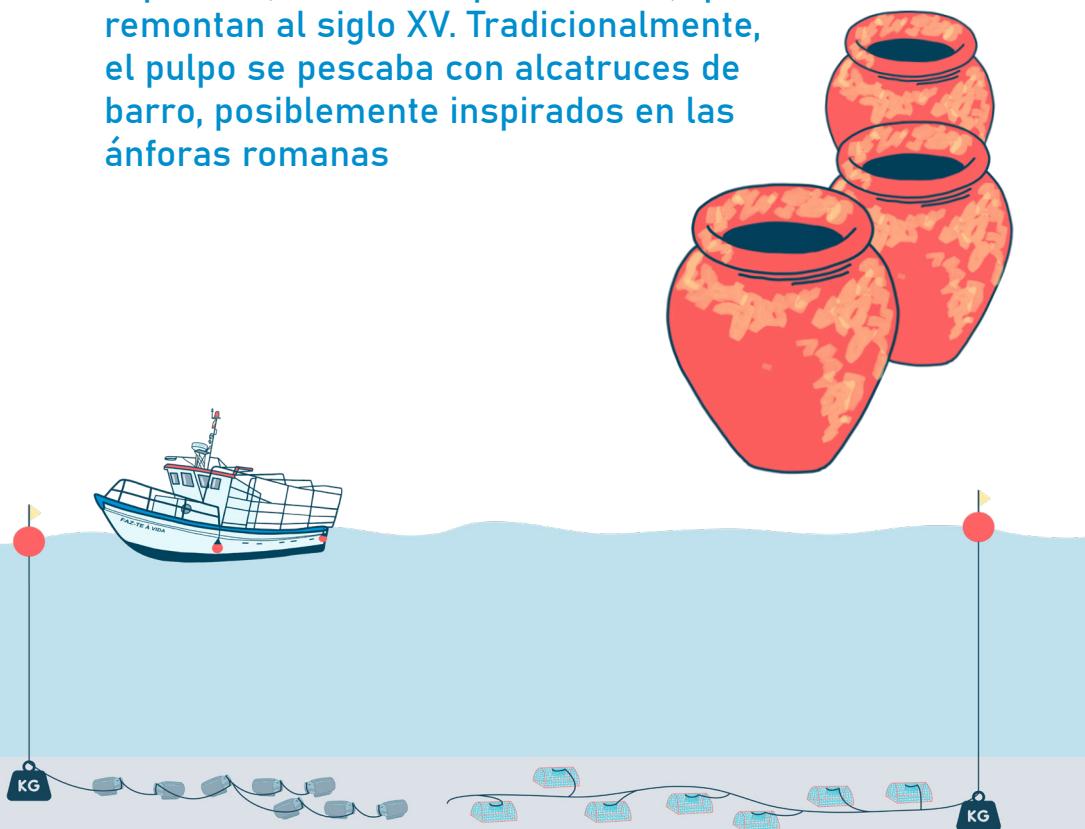


Alcatraz (pote)
de barro



La pesca del pulpo en el Algarve es una actividad ancestral, con una profunda tradición e importancia cultural

La pesca del pulpo está profundamente enraizada en el Algarve, con registros de capturas (e incluso exportaciones) que se remontan al siglo XV. Tradicionalmente, el pulpo se pescaba con alcatruces de barro, posiblemente inspirados en las ánforas romanas





Pescador



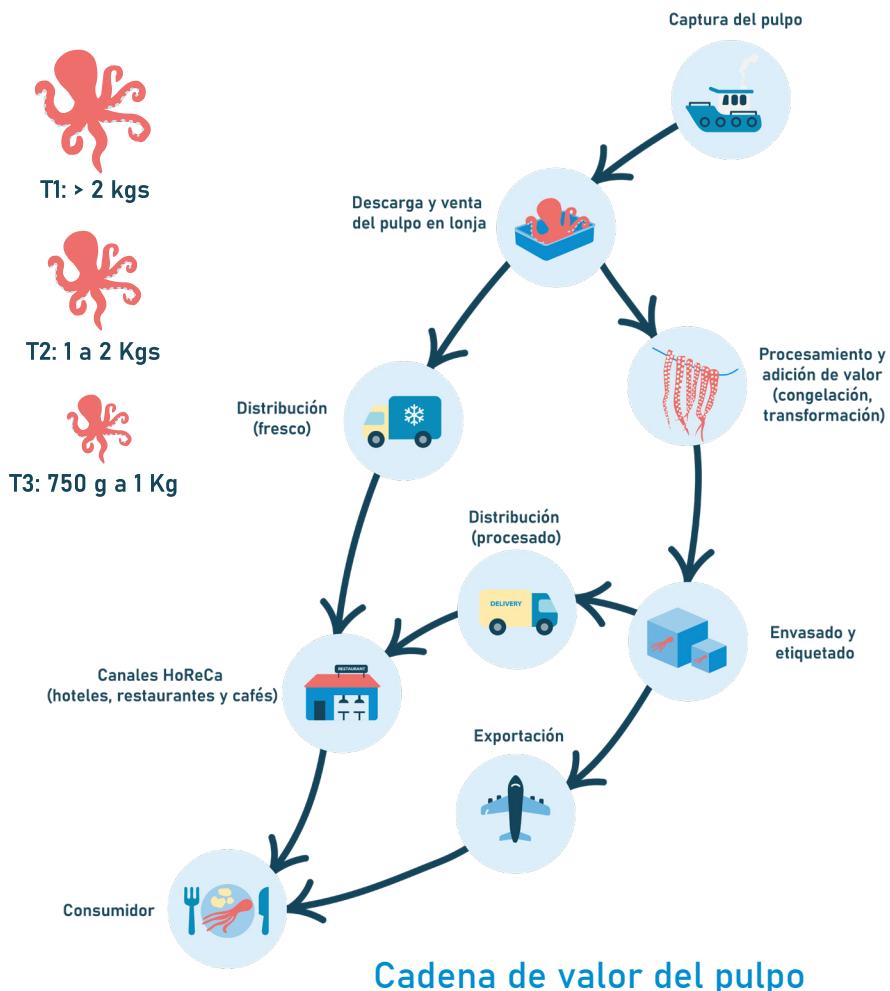
Pescador



Propietario de restaurante

El pulpo del Algarve es muy apreciado tanto en el mercado nacional como en el internacional

El pulpo se vende en subasta en diferentes clases de tamaño



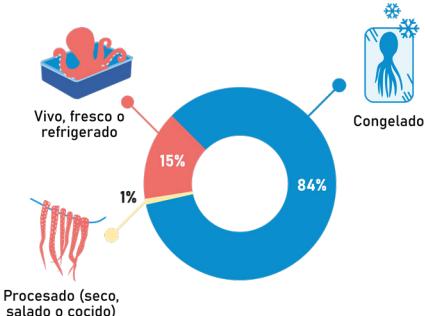
En 2024 Portugal fue el tercer mayor exportador de pulpo del mundo



Portugal exporta **€87,3M***
millones en pulpo

*Valor promedio de 2010-2024

La mayor parte corresponde
a pulpo congelado



Portugal exporta pulpo principalmente a
España, aunque también llega a una gran
variedad de mercados



Destino de las exportaciones entre 2000 y 2024

La gestión de la pesca del pulpo en el Algarve se realiza junto con los pescadores

Gestión innovadora e inclusiva



La cogestión promueve la sostenibilidad del recurso y de las comunidades pesqueras

Desafíos en la gestión de pesca del pulpo en el Algarve



Fluctuaciones frecuentes en los stocks



Envejecimiento de los pescadores



Falta de modernización



Falta de información sobre el estado de los stocks



Falta de implicación de los pescadores en la toma de decisiones y en la intervención en el mercado

Cogestión de la pesca del pulpo en el Algarve



Esfuerzo colaborativo en cuestiones complejas



Reparto de responsabilidades en la gestión



Promoción de transparencia



Integración de diversas perspectivas



Aumento del implicación de las comunidades pesqueras



Capacitación de las comunidades pesqueras

Consumir pulpo es saludable

El pulpo de pesca artesanal del Algarve es una opción natural, nutritiva y sostenible



Existen muchas maneras diferentes de preparar y disfrutar del pulpo

Arroz de pulpo

Ingredientes:

2 pulpos pequeños o 1 pulpo grande
1 taza de arroz (preferiblemente vaporizado)
2 cebollas
2 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
200 ml de vino tinto
1 hoja de laurel
2 tomates maduros
2 tazas del agua de cocción del pulpo
Sal, pimienta y cilantro al gusto



Modo de preparación:

- 1) Cocina el pulpo en una olla con agua, una cebolla entera, la hoja de laurel y sal al gusto durante 40 minutos;
- 2) En otra olla con aceite de oliva, sofrié la cebolla y el ajo;
- 3) Cuando la cebolla esté doradita, añade los tomates finamente cortados y el vino. Sazona con un poco de sal y pimienta y deja que se cocine hasta que espese ligeramente;
- 4) Agrega el agua de cocción del pulpo, y cuando comience a hervir, incorpora el arroz y cocina durante 15 minutos;
- 5) Cuando el arroz esté casi cocido, añade el pulpo cortado y el cilantro picado. Mezcla bien. ¡Tu arroz de pulpo está listo!

Receta: adaptada de la Chef Lia Formiga

Fotografía: Chef Lia Formiga

<https://espacogourmet.meionews.com/liaformiga>





Polvo à Lagareiro (Pulpo a la portuguesa)

Ingredientes:

1 kg de pulpo entero
1 Kg de patatas pequeñas
5 dientes de ajo (pelados)
1 hoja de laurel
Perejil de hoja plana
Sal
250 ml de aceite de oliva



Modo de preparación:

- 1) Precalienta el horno a 160°C. Lava bien las patatas. Ponlas en una fuente de horno, con abundante sal gruesa. Cúbrelas con papel de aluminio y hornea durante unos 50 minutos hasta que estén blandas. Una vez que estén cocidas retíralas del horno.
- 2) Vierte abundante agua en una olla, llévala a ebullición y añade el pulpo sin sal. Cocina de 35 a 40 minutos. Pincha un tentáculo para comprobar si la textura es firme, pero no dura. Retira del fuego, deja enfriar durante 15 minutos y sécalo del agua. Separa la cabeza de los tentáculos.
- 3) En una fuente grande para horno, coloca las patatas sobre la base salada, coloca los tentáculos de pulpo encima y sazona con sal gruesa al gusto. Agrega los dientes de ajo pelados, las hojas enteras de perejil y las hojas de laurel, y rocía con aceite de oliva.
- 4) Aumenta la temperatura del horno a 210 °C, coloca la bandeja y hornea durante 20 minutos o hasta que esté dorada. Sirve en la misma bandeja para mantenerla caliente.

Receta y fotografía: Chef Carlos Lopes Maciel

[https://www.cephsandchefs.com/wp-content/uploads/2021/03/Recipes_hori-](https://www.cephsandchefs.com/wp-content/uploads/2021/03/Recipes_horizontal_r23_web.pdf)



Ensalada de pulpo con frutos rojos

Ingredientes:

1 diente de ajo
1 cebolla morada
2 tomates
10 framboesas
10 arándanos
1 cucharada de vinagre
30 g de perejil o cilantro
1 cucharada de aceite de oliva
1 pulpo entero cocido
1 hoja de laurel
Pimienta y clavo al gusto



Modo de preparación:

- 1) Cocina el pulpo con la hoja de laurel, pimienta y clavo;
- 2) Una vez cocido, corta el pulpo en trozos. Pica la cebolla y corta los tomates en cubos;
- 3) Mezcla el pulpo, la cebolla, el tomate y los frutos rojos. Añade un toque de pimienta y el perejil o cilantro fresco;
- 4) Incorpora el aceite de oliva y el vinagre, mezclando bien;
- 5) Sirve la ensalada bien fría.

Receta e fotografía: Chef Fábio Bernardino
https://www.instagram.com/chef_fabiobernardino/

Ficha Técnica

Contenidos y coordinación científica:

Cristina Pita^(1,2), Gisela Costa⁽¹⁾, Sofia Alexandre⁽³⁾, Mafalda Rangel⁽³⁾,
João Pontes⁽³⁾, Rita Sá⁽⁴⁾, Joana Oliveira⁽⁴⁾, Ana Aresta⁽⁴⁾

⁽¹⁾ CESAM - Centro de Estudos do Ambiente e do Mar, Universidade de Aveiro, Portugal.

⁽²⁾ Instituto de Investigación Mariñas (IIM-CSIC), Vigo, España

⁽³⁾ Centro de Ciências do Mar do Algarve (CCMAR/CIMAR LA), Universidade do Algarve, Portugal

⁽⁴⁾ WWF Portugal - World Wide Fund for Nature, Portugal

Ilustraciones y diseño gráfico:

Sarita Camacho, Estúdio Lineofessence - saritacamacho@gmail.com

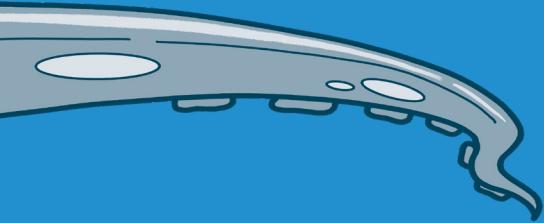
Como citar:

Pita, C., Costa, G., Alexandre, S., Rangel, M., Pontes, J., Sá, R., Oliveira, J., Aresta, A. 2025. La pesca tradicional de pulpo del Algarve. Sea2See project.

Referencias consultadas:

- Direção-Geral de Recursos Naturais, Segurança e Serviços Marítimos (DGRM), Database (2010-2024)
- UN Comtrade Database (2010-2024), Nações Unidas





CENTRE FOR
ENVIRONMENTAL AND
MARINE STUDIES



universidade
de aveiro



Centro de Ciências do Mar

Algarve



UAlg

UNIVERSIDADE DO ALGARVE



CSIC

CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS



INSTITUTO DE INVESTIGACIONES MARIÑAS



SEA2SEE



Co-funded by
the European Union

This project has received funding under Horizon Europe Research and Innovation programme, Grant agreement No. 101060564.

COPYRIGHT

© Sea2See Consortium

Copies of this publication – also of extracts thereof – may only be made with reference to the publisher.