

# Guía de Mariscos del Golfo de Maine

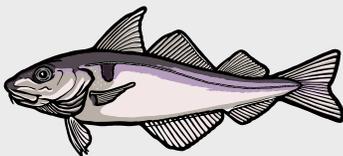


Nueva Inglaterra tiene una larga historia y cultura de la pesca. Aquí se cosecha una amplia variedad de pescados, mariscos, y vegetales marinos que se pueden encontrar en los supermercados, mercados de pescado, y restaurantes locales. Explore lo que el Golfo de Maine tiene para ofrecer!

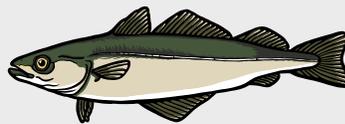
Las aguas frías de Maine y Nueva Inglaterra son el hogar de una variedad de pescados que tienen una carne blanca, escamosa, y de sabor suave cuando se cocinan. Estos pescados se pueden cocinar con los mismos métodos y recetas que usaría para el bacalao o tilapia.

## Algunos son pescados redondos con filetes gruesos.

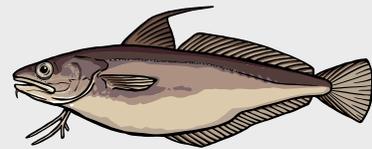
Como el eglefino, la merluza y el abadejo.



El eglefino (Haddock)

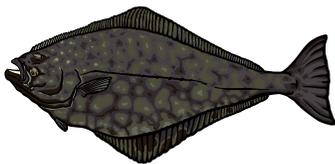


El abadejo (Pollock)

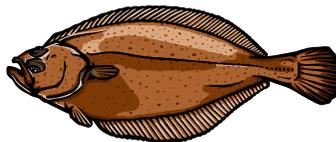


La merluza (White Hake)

Algunos son pescados planos con filetes finos. Como platijas (flounders) como solla o lenguado (dabs), lenguado gris (grey sole), la platija (fluke), y fletán.



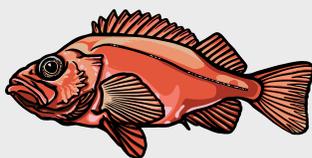
Fletán (Halibut)



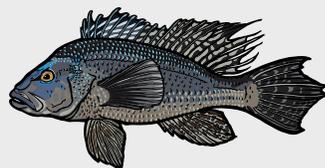
Solla (American plaice)

## Algunos son particularmente buenos para cocinar enteros, con huesos pequeños.

Como la gallineta nórdica de Acadia, la lubina negra, la pescadilla (whiting) y el besugo.



La gallineta nórdica de Acadia (Acadian redfish)



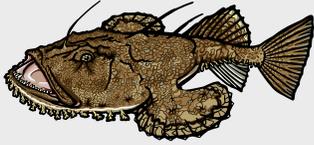
La lubina negra (Black sea bass)



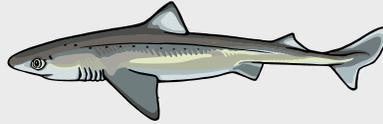
El besugo (Scup)

Además de las diversas especies de pescados blancos, hay varios otros tipos de pescados, mariscos, y vegetales marinos en el Golfo del Maine.

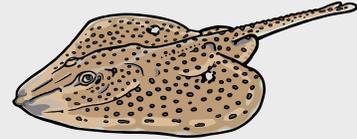
**Algunos pescados tienen una carne blanca más carnosa o más densa, y sabores fuertes que aguantan bien en guisos, asados o a la parrilla.** Como el rape, el cazon y la raya.



El rape (Monkfish)



El cazon (Spiny dogfish)



La raya (winter skate)

**Algunos pescados tienen un sabor más fuerte, son grasosos y ricos en grasas saludable.** Como la caballa, el pescado azul, el atún rojo y el arenque (herring).



La caballa (Mackerel)



El pescado azul (Bluefish)



El atún rojo (Bluefin tuna)

**Hay un gran variedad de mariscos.**

Como langosta (lobster), cangrejo, almejas (clams), mejillones, ostras (oysters), vieiras (scallops), caracoles (whelks), bígaros (periwinkles), calamares y erizos de mar (urchin).



Cangrejo de Jonah (Jonah crab)



Mejillones (Mussels)



Calamares (Squid)

**Y vegetales marinos nutritivos.**

Como algas marinas y alaria (similar a wakame).



Algas marinas (por ejemplo: Kelp)

**Patrocinador del proyecto**  
Este proyecto es generosamente financiado por la Fundación Nacional del Santuario Marino.



**National  
Marine Sanctuary  
Foundation**  
DISCOVER WONDER

Los socios del proyecto son el Instituto de Investigación del Golfo de Maine (Gulf of Maine Research Institute), Banco de Alimentos Good Shepherd (Good Shepherd Food Bank), y los supermercados Hannaford.