



MANUAL DE CONSUMO RESPONSABLE



# La Langosta Espinosa del Caribe Mexicano

*(Panulirus argus)*

[slowfishcaribe.slowfood.com](http://slowfishcaribe.slowfood.com)



ESTE PROYECTO ESTA FINANCIADO  
POR LA UNION EUROPEA



coralina  
Cooperación para el Desarrollo Sostenible del Archipiélago  
de San Andrés, Providencia y Santa Catalina





**SLOW FISH**  
**CARIBE**

Deseamos expresar nuestro especial agradecimiento a los pescadores de las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera (SCPP) de las reservas de la Biosfera Banco Chinchorro y Sian Ka'an, que desde generaciones viven y trabajan en armonía con el medio ambiente, respetando el territorio y su riqueza, preservándolo para las generaciones futuras. Gracias a SCPP Cozumel – María Elena, Sian Ka'an, SCPP José María Azcorra – Punta Herrero, Sian Ka'an, SCPP Vigía Chico – Punta Allen, Sian Ka'an, SCPP Andrés Quintana Roo – Banco Chinchorro y Xcalak, SCPP Langosteros del Caribe – Banco Chinchorro, SCPP Banco Chinchorro – Banco Chinchorro.

Escrito por

Andrea Amato, Marta Arosio, Paula Barbeito, Kim Ley-Cooper, Barbara Origlio, Rosa María Loreto Viruel, Yesenia Marai Tello Leyva, Liliana García Ramírez, Alfonso Rocha Robles.

Proyecto gráfico, fotografías e ilustraciones  
InPulso Digital

Agradecimientos

María Guadalupe Cocom González, Elsy Ramírez Centeno, Juan A. Ramírez Canul, Jesús. H. Pereira Cruz, Luis Briseño Rojas, Tomás Mendoza Cime, Tomás Ancona Lugo, Agustín Tolosa, Emilio Pérez Mendoza y Mateo Alcocer.

Esta publicación se ha realizado con la ayuda financiera de la Unión Europea. El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva de Slow Food y en modo alguno debe considerarse que refleja la posición de la Unión Europea.



# Índice

<b>¿POR QUÉ ESTA PUBLICACIÓN?</b>	1
<b>INTRODUCCIÓN</b>	2
Biodiversidad	3
Qué es Slow Food	4
Qué es el Arca del Gusto	5
Qué son los Baluartes Slow Food	6
Qué es Slow Fish	7
Qué es Slow Fish Caribe	8
Los socios de Slow Fish Caribe en México	9
Los socios de Slow Fish Caribe en Colombia	10
<b>LA LANGOSTA ESPINOSA DEL CARIBE</b> <i>(Panulirus argus)</i>	11
<b>EL BALUARTE DE SLOW FOOD</b>	13
<b>LA ELECCIÓN DE LA LANGOSTA:</b>	
¿Cuál comprar? ¿Cómo elegir?	19
La sostenibilidad: antes vs ahora	20
Langosta legal vs langosta de pesca furtiva	21
Langosta local vs langosta extranjera	23
¡Las medidas cuentan!	24
La etiqueta narrativa	25
¿Veda? Sí, ¡gracias!	26
Cociner@s y recetas	28

# ¿Por qué esta publicación?

Esta publicación quiere ser un manual, sencillo y didáctico, para aquellos consumidores que desean acercarse al territorio del Caribe mexicano de una forma atenta, respetuosa y sostenible.

Ya sea que vivan establemente en la región, o que sean personas que lo visitan por primera vez, es importante que conozcan los recursos del territorio y sepan aprovecharlos, conocerlos y degustarlos, respetando la naturaleza y a las personas que la trabajan cada día y conviven con ella.

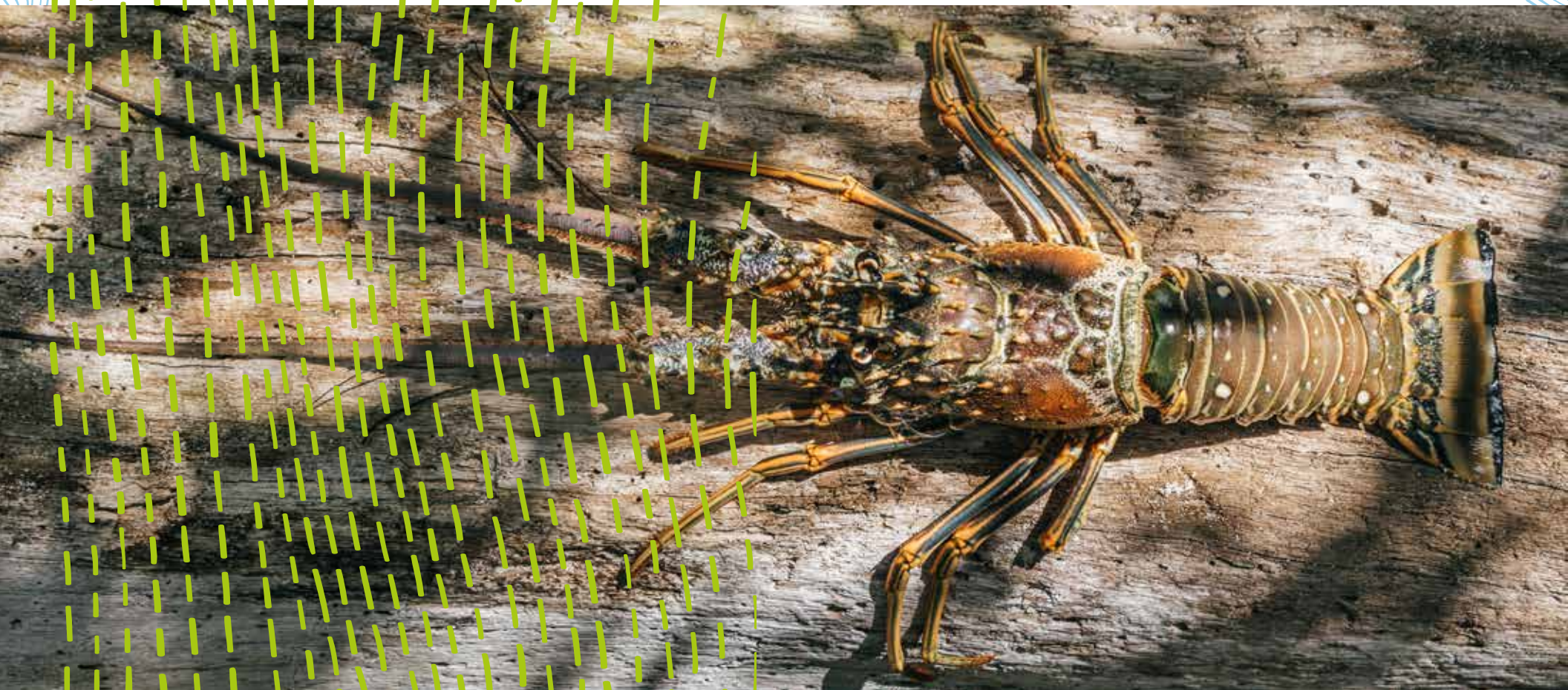
Vivir un territorio, conocerlo, descubrirlo, significa también probar sus productos gastronómicos típicos, sus sabores, así como el sazón de cocineras y cocineros que crean interpretando la biodiversidad local.

Es por esto que conocer la langosta espinosa es crucial para quien quiere descubrir y degustar el verdadero sabor del Caribe mexicano. Pero si queremos que un territorio siga vivo y que nuestros hijos y los hijos de nuestros hijos sigan con la posibilidad de disfrutar un manjar como la langosta espinosa del Caribe, necesitamos impulsar un modelo de consumo atento, que respete los ciclos de vida, las temporadas y fases de reproducción, las tallas mínimas de pesca, el periodo de veda, y que rechace la compra de langosta de los pescadores ilegales.



**¡Este pequeño manual quiere entonces enseñar cómo elegir y saborear una langosta Buena, Limpia y Justa!**

# Introducción



# Biodiversidad

La biodiversidad es el seguro más grande para el futuro de la humanidad. Sin ella, no existiría el fundamento de la vida del ser humano en el planeta más allá del terreno en el que se han plasmado y modelado civilizaciones y culturas, que son el resultado de la adaptación humana al medio ambiente natural.

Defender, proteger y promover la biodiversidad es el único camino a seguir, un deber moral que nosotros, la generación que vive este momento histórico, tenemos que tomar por los que vendrán después y habitarán este planeta que hoy pisoteamos, herimos y maltratamos.



En una época histórica en que la cocina y los grandes chefs están experimentando un momento de gran atención mediática y del público, existe el riesgo de que perdamos el contacto con el origen de la materia prima y con la labor de una multitud de productores de pequeña escala que con su trabajo proporcionan la base necesaria e insustituible de cualquier platillo.

Como ciudadanos debemos ser conscientes de que la herencia culinaria de un país vive principalmente en las manos de estas personas que, dicho sea de paso, son también las que cuidan el medioambiente, las que mantienen vivas comunidades marginales, las que salvan los suelos de la erosión y protegen la diversidad biológica, cultural y alimentaria.



**SLOW FISH  
CARIBE**

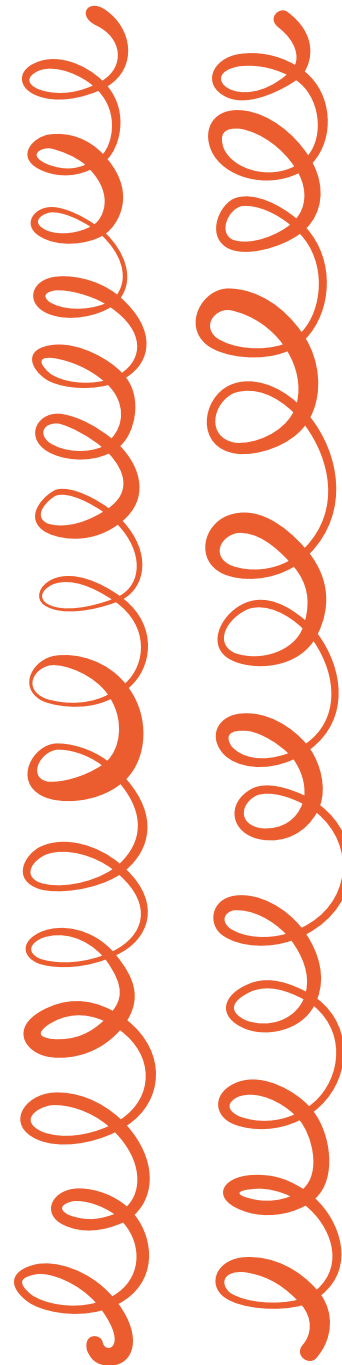
# ¿Qué es Slow Food?

Slow Food es una organización internacional que trabaja para defender la biodiversidad alimentaria, difundir la educación del gusto y unir los productores a los consumidores.

La salud del planeta está condicionada por las decisiones que tomamos sobre lo que comemos. Slow Food promueve la agricultura sostenible y el conocimiento sobre los alimentos y su origen. La organización cuenta con más de 100.000 miembros y simpatizantes en más de 160 países.

Slow Food promueve alimentos que son buenos al paladar, limpios para el medioambiente y justos para los productores y consumidores, enfatizando el trabajo de los productores y protegiendo la economía de los consumidores.

Para mayor información sobre Slow Food, haga click en el siguiente enlace:  
[www.slowfood.com/es](http://www.slowfood.com/es)



**Trabajamos para defender la biodiversidad alimentaria, difundir la educación del gusto y unir los productores a los consumidores.**



# ¿Qué es el Arca del Gusto?

El Arca del Gusto es un catálogo de productos que pertenecen a la cultura y las tradiciones de todo el mundo y que están en peligro de desaparición.

El Arca nace para señalar la existencia de estos productos, denunciar su riesgo de desaparición e invitarnos a hacer algo para salvaguardarlos: buscarlos, comprarlos, comerlos, describirlos, ayudar a los productores a producirlos y, cuando los productos sean especies silvestres en peligro de extinción, tutelarlos, monitorearlos y favorecer su reproducción.

El objetivo es redescubrir estos recursos y valorarlos. A bordo del Arca se suben especies vegetales y animales, pero también alimentos procesados, puesto que, junto con la biodiversidad vegetal y animal, también desaparecen quesos, embutidos, panes, dulces.

Todos ellos son expresiones nunca escritas de conocimientos acumulados por campesinos y artesanos, una sabiduría compleja y llena de prácticas y capacidades transmitidas a través de generaciones.

Para mayor información sobre el Arca del Gusto, haga clic en el siguiente enlace:  
[www.fondacioneslowfood.com/en/what-we-do/the-ark-of-taste/](http://www.fondacioneslowfood.com/en/what-we-do/the-ark-of-taste/)



# ¿Qué son los Baluartes Slow Food?

Los Baluartes son proyectos impulsados, desde 1999 por Slow Food para ayudar a los productores artesanales. Los Baluartes sostienen la producción de calidad en peligro de extinción, protegen regiones y ecosistemas únicos; recuperan métodos de elaboración tradicionales y salvaguardan razas animales autóctonas y variedades vegetales locales.

Cada Baluarte es sostenido por una comunidad de productores de pequeña escala y proporciona asistencia técnica para mejorar la calidad productiva, promover nuevas salidas al mercado local y nacional y organizar intercambios con productores a nivel internacional a través de los grandes eventos organizados por Slow Food.



Cada Baluarte cuenta con un reglamento compartido con los productores, herramienta importante que garantiza la trazabilidad completa además de los métodos artesanales y la alta calidad. Los reglamentos exigen que los productores eliminen o reduzcan los tratamientos químicos; empleen métodos respetuosos con el bienestar animal; defiendan razas animales autóctonas o variedades vegetales locales; utilicen embalajes ecológicos en la medida de lo posible y favorezcan el empleo de energía renovables.

Para mayor información sobre los Baluartes Slow Food, haga clic en el siguiente enlace: [www.fondazione Slow Food.com/en/what-we-do/slow-food-presidia](http://www.fondazione Slow Food.com/en/what-we-do/slow-food-presidia)

# ¿Qué es Slow Fish?

Con la pesca, al igual que con la agricultura, Slow Food cree firmemente que cada individuo puede contribuir a cambiar los mecanismos de un sistema alimentario globalizado basado en la explotación intensiva de los recursos. Redescubriendo sabores diferentes y olvidados que el mercado globalizado tiende a borrar y creando recetas nuevas o actualizadas.

Slow Fish trata de recuperar la sabiduría tradicional de las comunidades pesqueras (que a menudo no se han alejado de las antiguas prácticas de pesca), las dietas de generaciones pasadas y los recursos conocidos y desconocidos resguardados por ríos, lagos y mares. Todos estos elementos forman parte de nuestra historia y de nuestra identidad.

**Con este espíritu, la campaña internacional Slow Fish lanza y colabora con iniciativas que promueven la pesca artesanal y las especies de peces desatendidas e inspiran a la reflexión sobre el estado y la gestión de los recursos del mar. Para tener alguna posibilidad de éxito, esta reflexión debe comenzar a nivel local.**

Para mayor información sobre Slow Fish, haz click en el siguiente enlace:  
[www.slowfood.com/slowfish](http://www.slowfood.com/slowfish)



# ¿Qué es Slow Fish Caribe?

Para abordar los aspectos críticos de la pesca artesanal alrededor del mundo, Slow Fish cuenta con varias iniciativas regionales. Uno de estos proyectos regionales es Slow Fish Caribe. Desde 2017 se está trabajando en la costa mexicana de Quintana Roo, donde se encuentran las Reservas de la Biosfera de Sian Ka'an y de Banco Chichorro, y la costa caribe colombiana en el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, donde se ubica la Reserva de la Biosfera Seaflower, con el objetivo de promover el uso sostenible de los recursos marinos y costeros de los complejos y biodiversos ecosistemas de arrecifes costero-caribeños, que generalmente son sometidos a una excesiva explotación.

Gracias al apoyo de socios locales, se está desarrollando una fuerte red de intercambio de experiencias a nivel regional donde la diversificación productiva, la puesta en valor de los productos de identidad del territorio, el fortalecimiento de procesos productivos vinculados a la pesca artesanal, la transformación y comercialización de productos que forman parte de baluartes Slow Food (el Cangrejo Negro de Providencia y la Langosta Espinosa de Banco Chichorro y Sian Ka'an) y la gastronomía tradicional son los elementos clave.



El proyecto - Slow Fish Caribe: fortaleciendo modelos de conservación y aprovechamiento sustentable en áreas protegidas en el Caribe vinculadas a Slow Food - financiado por la Unión Europea, se enmarca en la iniciativa "EU Biodiversity for Life" de la Unión Europea y está siendo implementado por Slow Food en colaboración con la Fundación Activos Culturales Afro (ACUA) y la Corporación para el Desarrollo Sostenible del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina (CORALINA) en Colombia, y las organizaciones Colectividad Razonatura y Amigos de Sian Ka'an en México.

Para mayor información sobre Slow Fish Caribe, haga click en el siguiente enlace:  
[slowfishcaribe.slowfood.com](http://slowfishcaribe.slowfood.com)

# Los socios de Slow Fish Caribe en México

**Colectividad Razonatura A.C.** es una organización sin fines de lucro que apoya y promueve el desarrollo sustentable y la conservación de los ecosistemas impulsando la participación y la colaboración con las comunidades que los habitan. Razonatura A.C. fue concebida y desarrollada en México por un equipo transdisciplinario de profesionales de la biología, la ingeniería y las ciencias sociales con experiencia en investigación y proyectos aplicados, con el propósito de proveer alternativas de desarrollo para el uso racional de los recursos naturales, y la promoción de la equidad social en armonía con su entorno natural.

Para mayor información sobre Razonatura, haga click en el siguiente enlace: [www.razonatura.org](http://www.razonatura.org)



**Amigos de Sian Ka'an A.C.** es una organización sin fines de lucro que fue fundada en 1986 como una respuesta de la sociedad para dar viabilidad a la recién creada Reserva de la Biosfera Sian Ka'an en Quintana Roo, México. A lo largo de los años la organización ha extendido su labor a todo el estado de Quintana Roo, al oriente de la Península de Yucatán en el Caribe Mexicano.

Su misión es conservar la integridad y funcionalidad de los ecosistemas de la Península de Yucatán, promoviendo el desarrollo socioeconómico de sus comunidades e influyendo en su cultura y políticas ambientales con base en la ciencia. Es la organización líder en conservación y desarrollo sustentable en la Península de Yucatán, con un equipo técnico y directivo de excelencia, en alianza con los diversos actores de la sociedad.

Para mayor información sobre Amigos de Sian Ka'na, haga click en el siguiente enlace: [www.amigosdesiankaan.org](http://www.amigosdesiankaan.org)

# Los socios de Slow Fish Caribe en Colombia

La **Fundación ACUA** es una entidad que promueve el desarrollo sostenible de las poblaciones afrodescendientes a partir del rescate y la valorización de los activos culturales y naturales de los territorios donde habitan, asumen el compromiso de promover transformaciones que apunten a lograr una inclusión más efectiva en la vida económica, social y política de sus países.

La **Corporación CORALINA** es un ente corporativo de carácter público cuya jurisdicción territorial es el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, Colombia. Es la máxima autoridad ambiental en el Archipiélago, y tiene funciones relacionadas con la protección, conservación y el aprovechamiento sostenible de los recursos naturales renovables y del medio ambiente; la investigación científica y transferencia de tecnología; la planificación regional del uso del suelo y de los recursos del mar para mitigar o desactivar presiones de explotación inadecuada de los recursos naturales.



Trabaja para fomentar la integración de las comunidades nativas que habitan las islas y sus métodos ancestrales de aprovechamiento de la naturaleza al proceso de conservación, protección y aprovechamiento sostenible de los recursos naturales renovables y del medio ambiente y de propiciar, con la cooperación de entidades nacionales e internacionales, la generación de tecnologías apropiadas para la utilización y conservación de los recursos y el entorno del archipiélago.

Para mayor información sobre la Fundación ACUA, haga click en el siguiente enlace: [www.programaacua.org](http://www.programaacua.org)

Para mayor información sobre la Corporación CORALINA, haga click en el siguiente enlace: [www.coralina.gov.co](http://www.coralina.gov.co)

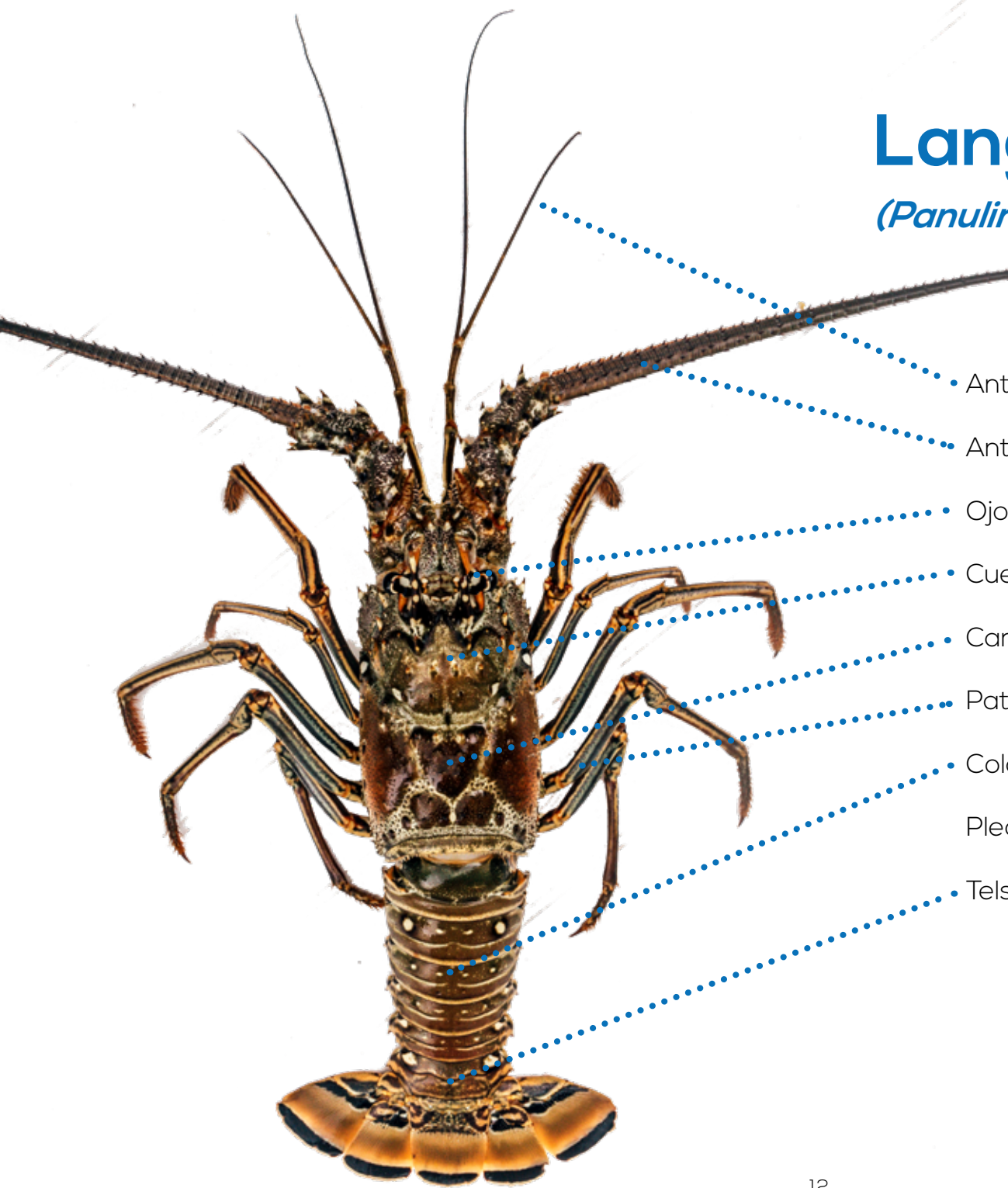
# La langosta espinosa del Caribe mexicano

*(Panulirus argus)*



# Langosta espinosa

(*Panulirus argus*)



Anténula

Antena

Ojo

Cuernos (Acúleos)

Carapacho (Cefalotórax)

Patas

Cola (Abdomen)

Pleópodos

Telson



# El Baluarte Slow Food







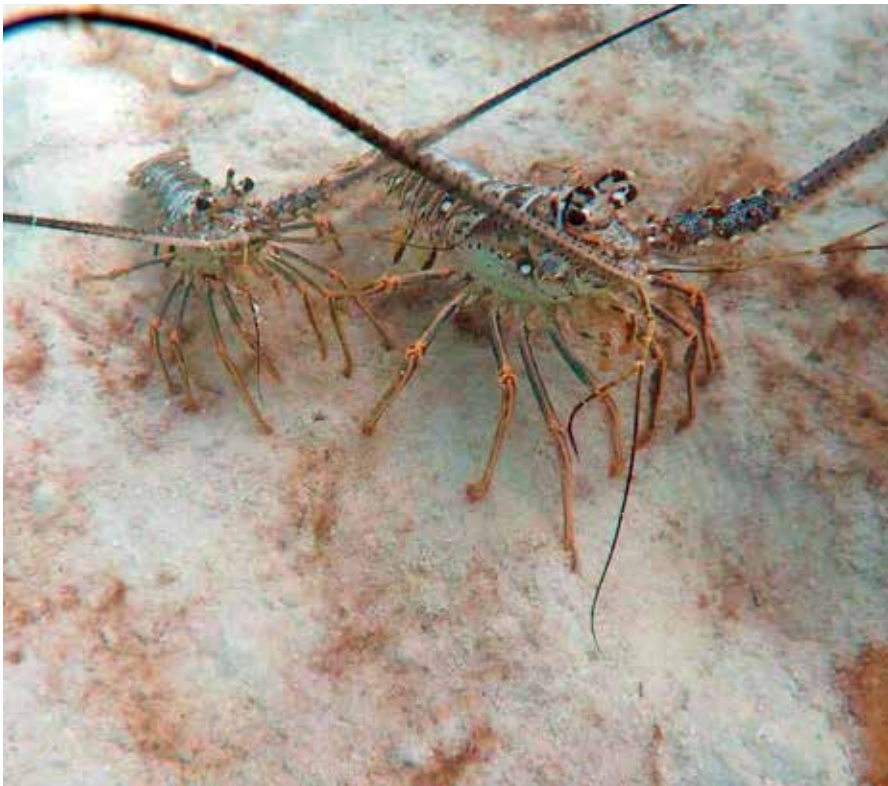
# Langosta espinosa de Banco Chinchorro y Sian Ka'an

A lo largo de la costa del estado de Quintana Roo, en México, cuna de la civilización Maya, se encuentran las reservas de la Biosfera Banco Chinchorro y Sian Ka'an, esta última declarada Sitio Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1987. Las dos áreas marinas están formadas por un complejo sistema de playas, bahías pequeñas, manglares, formaciones coralinas y especies animales y vegetales típicas del Caribe. Este sistema marino y costero de extraordinaria belleza posee una gran riqueza biológica y cultural, y forman parte fundamental del Sistema Arrecifal Mesoamericano, la segunda barrera coralina más extensa del mundo.

En estas aguas cristalinas, y hasta cien metros de profundidad, vive la langosta espinosa del Caribe (*Panulirus argus*), conocida como chakay ("pez rojo") en la lengua Maya. Este crustáceo es una especie endémica del Caribe que se alimenta de pequeños moluscos y otras especies. Está recubierto de una coraza espinosa rígida, de color café-rojizo con manchas amarillas y negras, cuenta con cinco pares de patas a lo largo de su cuerpo, sin tenazas y un total de cuatro antenas. Este crustáceo se caracteriza por un ciclo de desarrollo bastante complejo: desde que la langosta es una larva hasta que se convierte en adulta son necesarias once transformaciones que suceden a distintas profundidades y distancias de la costa. Se considera un adulto cuando alcanza la madurez sexual alrededor de los veinte meses de vida y una longitud de 13,5-14 cm de cola o bien 8 cm de longitud cefalotóraxica.

La pesca de esta langosta espinosa en toda la Península de Yucatán está permitida del 1 de julio hasta el 28 de febrero, y representa la principal fuente de ingresos para los pescadores artesanales en estas reservas de la biosfera.

Seis grupos de pescadores han eliminado la pesca con gancho y redes, reemplazándolos por lazos y jamos, y han adoptado una técnica sostenible y selectiva basada en el co-manejo comunitario de las zonas de pesca por parcelas de mar (campos pesqueros) en las que se instalan refugios artificiales llamados casitas. Los pescadores bucean en apnea para sacar las langostas de estas sombras, liberando las hembras reproductoras y las menores a la talla mínima legal.



**Las langostas se venden principalmente vivas y enteras, su carne es muy apreciada por los cocineros locales que a menudo la sirven cruda y marinada con jugo de limón, en el tradicional ceviche, a las brasas, y otras múltiples recetas locales.**



# Las actividades

El Baluarte está formado por seis cooperativas de pescadores que han generado y adoptado técnicas de pesca sostenibles y selectivas y que cuentan con la concesión exclusiva para pesca en las Reservas de la Biosfera Banco Chinchorro y Sian Ka'an. Para la comercialización, las cooperativas, acompañadas entre otras, por la asociación mexicana Colectividad Razonatura y las entidades públicas como CONABIO y CONANP, han creado la marca colectiva "Chakay". La comercialización de la langosta viva, con un sistema de trazabilidad y una marca colectiva, reconoce el valor agregado de un producto con identidad de origen, sustentable y justo, para el beneficio a las comunidades de pescadores locales y el ecosistema que los sostiene.

El Baluarte nace en el 2017 como parte de las actividades del proyecto Slow Fish Caribe e intenta reforzar este modelo de pesca artesanal, valorizar el consumo de la langosta espinosa de las dos Reservas en los restaurantes de Quintana Roo y crear un diálogo entre los pescadores de la langosta y de otras especies endémicas del Caribe, difundiendo las buenas prácticas en toda la región. Asimismo, se promueven actividades alternativas vinculadas al turismo, coordinadas por cooperativas turísticas y de pescadores, que permiten conocer la vida de los pescadores y sus artes de pesca.

# El área de producción

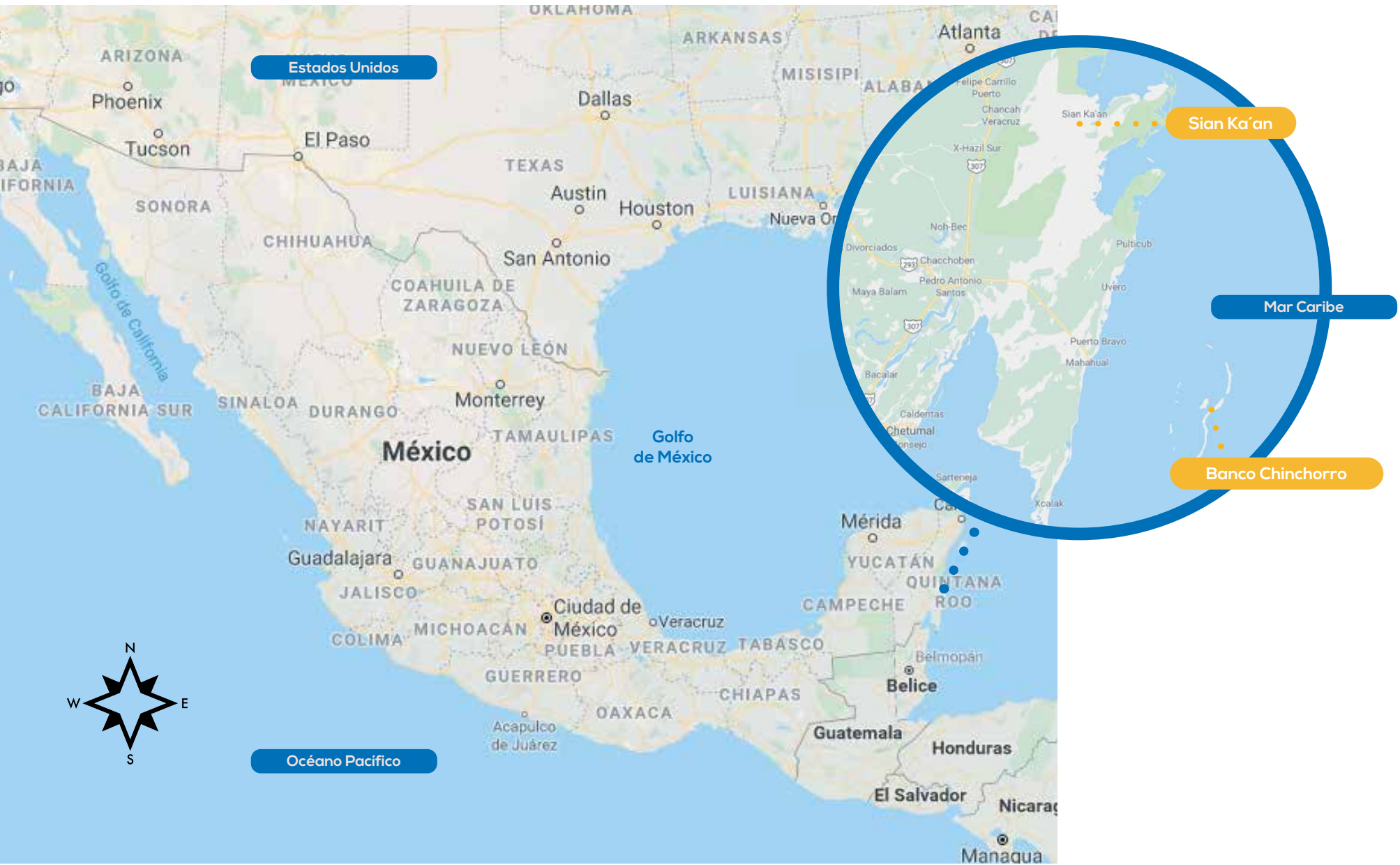
Reservas de la Biosfera Banco Chinchorro y Sian Ka'an, en la costa del Caribe del Estado de Quintana Roo, Península de Yucatán, México.



# Los protagonistas

219 pescadores asociados en 6 cooperativas (SCPP Cozumel – María Elena, Sian Ka'an, SCPP José María Azcorra – Punta Herrero, Sian Ka'an, SCPP Vigía Chico – Punta Allen, Sian Ka'an, SCPP Andrés Quintana Roo – Banco Chinchorro y Xcalak, SCPP Langosteros del Caribe – Banco Chinchorro, SCPP Banco Chinchorro – Banco Chinchorro).







## La elección de la langosta:

¿Cuál comprar?  
¿Cómo elegir?

# La sostenibilidad: antes vs ahora

En las últimas décadas, las cooperativas de pescadores de Quintana Roo han realizado una serie de mejoras para que su forma de pescar la langosta sea sostenible y amigable con el medio ambiente.

## ¡Hay que premiar el esfuerzo de los pescadores de Quintana Roo, eligiendo langosta sostenible!

**Antes:** Se usaban redes y esto causaba daños al suelo marino, a las formaciones coralinas y a las zonas profundas. Además, cuando la malla de red no era la adecuada, se convertía en un arte de pesca no selectiva.

**Ahora:** Solo está autorizado el buceo a pulmón limitando la profundidad de captura a menos de 20 metros. Esto permite que una proporción de la población de adultos reproductores cumpla su ciclo de vida, ya que liberan huevos en las zonas profundas.

**Antes:** Cada pescador pescaba en cualquier punto del área de concesión de pesca de la cooperativa y principalmente en zonas arrecifales.

**Ahora:** En las cooperativas de Sian Ka'an, y próximamente en Banco Chinchorro también, cada pescador pesca en su "campo", o sea, una porción de mar que le ha sido otorgada para el manejo por parte de la cooperativa y de la cual es responsable.

**Antes:** Las langostas juveniles y adultos dependían de refugios naturales para protegerse de los depredadores. Los pescadores las buscaban entre los corales y esponjas con el riesgo de lastimar otras especies de la barrera coralina.

**Ahora:** Las cooperativas han instalado las "casitas", o sea, refugios artificiales que se integran en el ambiente submarino en zonas de pastizales. Las casitas proveen a la langosta protección para agregarse, crecer y facilitan la labor de búsqueda por parte del pescador, garantizando la selectividad.

**Antes:** Usaban el gancho, una herramienta que mataba la langosta en el momento de extraerla de su refugio, impidiendo la selección y liberación de los individuos según el sexo y las medidas.

**Ahora:** Se usa el lazo y el jamo, que permiten extraer la langosta viva incluso en refugios naturales. Así una vez capturada, la langosta es medida y analizada y si es un ejemplar fuera de talla (juvenil) o si es una hembra con huevos se libera al momento.



# Langosta legal vs langosta de pesca furtiva



En toda la costa de Quintana Roo, únicamente 6 cooperativas de pescadores tienen el permiso de pescar legalmente langosta dentro de las Reservas de la Biosfera de Banco Chinchorro y Sian Ka'an. Conozca las diferencias para saber cuál langosta elegir.

## Los pescadores de las cooperativas autorizadas

- Transmiten la sabiduría y el conocimiento sobre la pesca de generación en generación, así como con otros grupos de pescadores de otros países.
- Tienen conciencia de la importancia de cuidar el medioambiente por ser sus custodios desde hace décadas.
- Se capacitan constantemente sobre mejoras en las técnicas de pesca sostenibles y amigables para el medioambiente así como para ayudar en el monitoreo.
- Respetan la veda obligatoria de pesca de langosta desde el 1 de marzo hasta el 30 de junio.
- Registran y difunden los datos de captura.
- Colaboran con las autoridades ambientales y las Áreas Marinas Protegidas.



# Los pescadores de pesca furtiva

- Sobreexplotan las poblaciones pescando la mayor cantidad de langosta posible.
- No respetan el periodo obligatorio de veda que es cuando son los picos reproductivos de esta especie.
- Pescan sin prestar atención a la destrucción de corales, lo que daña al ambiente marino y costero.
- Capturan y venden langostas "baby" (fuera de talla) y hembras ovígeras (con huevos) sin respetar los ciclos de vida.
- Ponen en riesgo el futuro de las comunidades de pescadores y pescadoras.
- Malbaratan el precio de la langosta en el mercado.



**Así que recuerde ¡compre únicamente langosta de las cooperativas autorizadas y pida a su restaurante de confianza que haga lo mismo!**

# Langosta local

*(Panulirus argus)*

**VS**

# Langosta extranjera

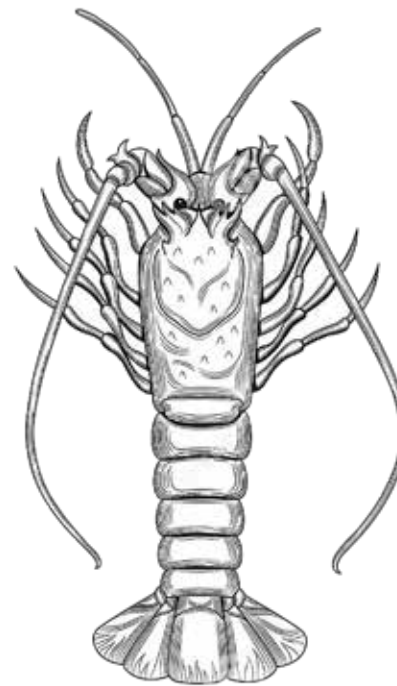
*(Homarus americanus)*

**Está en el Caribe, ¡coma langosta local!**  
**¡Es más fresca, rica y de esta manera aporta a la economía de los pescadores de la región!**

Muchos turistas llegando al Caribe mexicano quieren probar langosta, pero cuando leen la carta del restaurante, la decisión se basa sobre todo en el precio y eligen la langosta más económica. En muchos casos, no se trata de langosta espinosa del Caribe (*Panulirus argus*), sino de langosta norteamericana (*Homarus americanus*). Esta por lo general llega congelada, y como consecuencia ha perdido parte de sus características organolépticas y el sabor único asociado a su frescura y al entorno natural del que proviene. Además, el consumo de langosta norteamericana deja pocos beneficios para las comunidades locales.

Algunos chefs piensan equivocadamente que el rendimiento de la langosta norteamericana es mayor al de la langosta espinosa, debido a la presencia de las tenazas. Sin embargo, pruebas de rendimiento de ambas langostas han demostrado que la langosta espinosa conviene más que la norteamericana al tomar la relación del precio por kilogramo de langosta entera en relación con el peso neto de la pulpa (carne) que se extrae.

**¡Aprenda a conocer las diferencias para hacer la mejor elección!**



**LANGOSTA LOCAL**



**LANGOSTA EXTRANJERA**

# ¡Las medidas cuentan!

Lamentablemente, en algunos lugares se sigue ofreciendo el “baby lobster”...¡evítelo!

Es importante que sepa que a nivel internacional está prohibida la pesca de ejemplares de langosta cuya cola tiene una medida inferior a los 14 cm. Los ejemplares más pequeños no deben ser pescados debido a que se trata de juveniles que no se han reproducido y que aún deben cumplir con su ciclo de vida para poder sostener así la población de la especie.

Cuando usted come un “baby lobster” está haciendo un acto ilegal y además está apoyando la extinción de la langosta espinosa del Caribe y el futuro de las comunidades locales.



**Como consumidor, sus actos pueden tener un enorme impacto. ¡Sea un consumidor responsable, elija únicamente langostas locales y de la medida apropiada!**

# La etiqueta narrativa

¡Busque la Etiqueta Narrativa para encontrar la langosta del Baluarte!



#### El Producto

La langosta espinosa (*Panulirus argus*) es un crustáceo endémico del Caribe recubierto de una coraza espinosa rígida de color café-rojizo con manchas amarillas y negras. Sin tenazas, cuenta con cinco pares de patas a lo largo de su cuerpo y un total de cuatro antenas. Localmente, en lengua Maya, es conocido como chak'ok ("pez rojo").

#### El Territorio

La langosta espinosa del Baluarte Slow Food se pesca en las reservas de la Biosfera Banco Chinchorro y Sian Ka'an, Quintana Roo. Las dos áreas marinas forman parte fundamental del Sistema Arrecifal Mesoamericano, la segunda barrera coralina más extensa del mundo.

#### La técnica de pesca

Únicamente 5 cooperativas tienen el permiso de pescar langosta dentro de las dos Reservas. Para la captura, solo está permitido el buceo o pulmón y el uso de kazo y jama, que permiten extraer la langosta viva, así, una vez capturada solo se seleccionan los ejemplares que midan más de 13.5-14 cm de cola, las hembras con huevos son liberadas. Algunas cooperativas tienen identificadas parcelas dentro del mar, en donde cada pescador tiene asignado su propio campo. Dentro de los campos, colocan "casitas", o sea refugios artificiales para langosta, las cuales proveen de protección de depredadores.

#### El periodo de pesca

La pesca de langosta en la costa de Quintana Roo está permitida entre el 1ero de julio y el 25 de febrero.

#### Consejos para la conservación

Conservar la langosta congelada hasta el día de su consumo. Una vez descongelada, consumir en un máximo de 24 horas. No volver a congelar nuevamente.

#### Consejos para el consumo

La forma tradicional es en ceviche. Para prepararlo, se extrae la carne de la pata y se corta en trozos pequeños. Estos se mezclan y se dejan reposar en un plato hondo con jugo de limón, sal y cilantro. Luego, se agregan Chile quemado, wachilobado, cebolla asada y cilantro y listo.

Dada la necesidad de saber identificar la langosta buena, limpia y justa del Baluarte Slow Food, las cooperativas pesqueras de Banco Chinchorro y Sian Ka'an, así como las organizaciones impulsoras del proyecto Slow Fish Caribe han diseñado la Etiqueta Narrativa del Baluarte.

La Etiqueta Narrativa es un nuevo concepto de etiqueta, en la cual el productor dialoga directamente con el consumidor, narrando la calidad de su producto y de su trabajo.

De hecho se trata de una autocertificación del productor, que quiere compartir todo lo que tiene que ver con su proceso productivo.

**Además de las indicaciones previstas por la ley, la Etiqueta Narrativa del Baluarte de la langosta proporciona informaciones sobre:**

El producto, describiendo las características de la langosta espinosa del Caribe (*Panulirus argus*).

El territorio, mencionando la importancia del manejo de la pesca en Áreas Marinas Protegidas.

Las técnicas de pesca, subrayando la importancia de las técnicas sostenibles.

Los periodos de pesca y de veda.

Los consejos para el uso o la conservación.



# ¿Veda? Sí, ¡gracias!

La veda es una estrategia de manejo pesquero que garantiza que las poblaciones de langosta se reproduzcan y que los individuos juveniles crezcan y cumplan con su ciclo de vida. Las fechas se establecen durante un periodo donde se encuentran los mayores picos reproductivos y de fertilidad de la especie en particular, por lo que está prohibida su pesca, compra y venta al menos que haya sido congelada durante la temporada de pesca.

En 1990, las autoridades ambientales mexicanas establecieron un periodo de veda para la pesca de la langosta, y actualmente **está prohibida la pesca desde el 1 de marzo hasta el 30 de junio**. En este periodo los pescadores no pescan langosta e invierten su tiempo en acondicionar sus infraestructuras. Además, algunos se dedican a actividades alternativas, como las actividades vinculadas con el turismo. Dentro de cada cooperativa existe un Comité de Vigilancia que se encarga de garantizar el respeto de las normas internas por parte de los socios, entre las cuales se incluye el respeto de la veda.

Se trata entonces de un gran esfuerzo, una inversión que los pescadores hacen hacia su futuro, y por lo tanto como consumidores es importante apoyarlos asegurándose que la langosta no provenga desde la pesca furtiva, que no respeta los periodos de veda.

# El turismo: una alternativa sostenible

El estado de Quintana Roo tiene una fuerte vocación turística: es suficiente decir que la ciudad de Cancún, que en el 1971 era un pequeño poblado, recibe hoy casi 8 millones de turistas al año. En los últimos años, frente al inevitable degrado que han sufrido muchos de los sitios impactados por el turismo de masas, se ha venido impulsando la adopción de modelos de turismo de bajo impacto, de ecoturismo y de turismo de naturaleza sustentable.



En las comunidades pesqueras, por ejemplo, se han venido creando cooperativas de servicios ecoturísticos (creadas por los mismos pescadores, o por sus familiares) que generan ingresos económicos alternativos a la pesca. Caso ejemplar es Maya Ka'an, destino turístico que promueve el desarrollo comunitario y regional impulsando los proyectos productivos sustentables de las comunidades mayas.

Para generar más ingresos para las comunidades pesqueras del Baluarte, en Maya Ka'an, la cooperativa turística Punta Alem y la cooperativa de pescadores Vigía Chico de la comunidad de Punta Allen han construido una experiencia turística que permite conocer el arte de pesca de la langosta espinosa del caribe mexicano, combinado con la majestuosa biodiversidad de la Reserva de la Biosfera Sian Ka'an. Conocer la vida de los pescadores, interactuar, cocinar y degustar un platillo de langosta elaborado por manos de cocineras locales, son algunas de las actividades que se pueden realizar.

Para mayor información haga clic en: [mayakaan.travel](http://mayakaan.travel)

MAYA  KA'AN  
DONDE LA TIERRA LATE



# Cociner@s y recetas

Recetas de langosta  
Cocinera: Ma. Guadalupe  
Cocom González



Los alimentos y la forma de alimentarnos son parte esencial de nuestra identidad y expresión del territorio en que nos movemos. En la gastronomía se expresa la historia de un pueblo y sus condiciones ecosistémicas y locales, asimismo en cada territorio las cocineras y los cocineros (tradicionales o profesionales) cubren el papel fundamental en la salvaguardia de la biodiversidad agroalimentaria: son las y los mejores intérpretes de su territorio.

Cocineras y cocineros, en todo el mundo, ponen en valor los productos locales con sabiduría y creatividad ofreciendo el justo relieve al trabajo de los custodios de la biodiversidad: pescadores y agricultores. Rescatan las tradiciones gastronómicas locales y los saberes artesanales, ponen en marcha relaciones directas (de trabajo, colaboración, amistad, solidaridad) entre productores y consumidores, difunden la conciencia de la necesidad de tomar decisiones de consumo sostenibles.

Por esta razón es fundamental dar valor y visibilizar el trabajo de las cocineras y los cocineros, y con mucho placer presentamos su trabajo para valorizar la langosta, el territorio y el duro oficio de los pescadores.

¡Buen provecho!

# Ceviche caribeño de Punta Allen

## Ingredientes:

Langosta	Chile Xcatic (Chile güero)
Limón	Cebolla morada
Ajo	Cilantro
Sal	Totopos
Pimienta	Aguacate

## Modo de preparación:

1. Primero cortar las langostas a la mitad y extraer la carne de la cola.
2. Cortar la carne obtenida en trozos pequeños.
3. Exprimir el jugo de limón en un plato hondo.
4. Machacar una cabeza de ajo y mezclar con el jugo de limón.
5. Agregar sal y pimienta a la mezcla.
6. Una vez lista la mezcla, agregar la carne de langosta y mezclar. Dejar reposar para que se cocine la carne en la mezcla de jugo de limón.
7. Cortar chile "xcatic" (chile güero) en cuadros pequeños, envolver en aluminio y colocar sobre carbón 10 minutos. (Se sugiere desvenar los chiles).
8. De igual manera, cortar cebolla morada en cuadros, envolver en aluminio y colocar sobre carbón 10 minutos.
9. Mientras tanto, picar cilantro y agregar a la carne de langosta que se cocina con la mezcla de jugo de limón.
10. Después de 10 minutos, sacar el chile y cebolla picada de las brasas del carbón y agregar al ceviche.
11. Mezclar todos los ingredientes... y listo!!! El ceviche caribeño está listo para servir con unos ricos totopos y aguacate para acompañar.





# Langosta a la mantequilla

## Ingredientes:

Langosta	Sal
Ajo	Aceite de Oliva
Limón	Mantequilla
Pimienta	

## Modo de preparación:

1. Preparar una mezcla con: jugo de limón, ajo machacado, sal y pimienta.
2. Cortar las patas, antenas y anténula de la langosta para que tenga un tamaño que permita su cocción.
3. Partir cada langosta por la mitad. Enjuagar para limpiar el interior.
4. Bañar las langostas en la mezcla de limón y ajo previamente elaborada. Dejar reposar por 10 min.
5. Mientras tanto, picar ajo en trozos pequeños.
6. Después de 10 minutos, colocar las langostas con la mezcla de limón en el sartén para precocer. Importante tapar la sartén.
7. En otro sartén, freír el ajo previamente cortado en aceite después de 3 minutos, agregar aproximadamente 250g de mantequilla. Mezclar muy bien hasta derretir por completo.
8. Una vez lista la mezcla de mantequilla, ajo y aceite de oliva, separar en un recipiente un poco para agregar al final a la langosta.
9. Freír la langosta precocida en la mezcla de mantequilla, ajo y aceite de oliva.
10. Una vez concluido ese proceso, su langosta a la mantequilla estará lista para servir.

