

MANUAL PRÁCTICO SOBRE
PESCADOS Y MARISCOS
FRESCOS

© 2009 FROM

Manual Práctico Sobre Pescados y Mariscos Frescos

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la debida autorización.

Publicaciones del



**MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE,
Y MEDIO RURAL Y MARINO**

Diseño y maquetación: FROM

Ilustraciones: FROM

NIPO: 770-09-344-0

ISBN: 978-84-491-0960-7

Depósito Legal: M-51595-2009

Impresión: Hispagraphis, S.A.

PRESENTACIONES

El lector tiene entre sus manos una nueva edición del *Manual Práctico sobre Pescados y Mariscos Frescos*, porque no en vano esta publicación del Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos (FROM) se ha convertido en un pequeño clásico dentro de nuestro programa editorial.

La primera edición se realizó en el año 2005, y desde ese momento este manual se convirtió en un referente y una valiosa herramienta, no solo para el consumidor de productos pesqueros frescos, destinatario principal de lo que pretendía ser una obra de divulgación, sino también de los profesionales del sector que han encontrado en él una útil obra de consulta.

Por eso no es de extrañar la demanda que este libro ha tenido a lo largo de estos años, lo que ha obligado, como ya se ha dicho, a acometer dos nuevas ediciones. Sin embargo esta vez no se trata de una simple reedición, sino que el texto se ha revisado, actualizado y ampliado.

Estos cambios no responden a un simple capricho del editor, muy al contrario, hay que tener en cuenta que, durante el tiempo pasado desde la primera edición, los hábitos y costumbres de la sociedad y los consumidores españoles han evolucionado. No se trata solo de que, fruto de la escasez de tiempo, cada vez se demanden más productos de fácil y rápida preparación, o raciones más adecuadas al tamaño de la unidad familiar.

En realidad se trata de cambios más profundos, de una mayor búsqueda de información, porque el consumidor a su vez está cada vez más informado. Se trata también de un mayor interés por cuestiones como el medio ambiente. El consumidor ya no solo desea disfrutar de una alimentación de calidad y saludable, no solo busca el placer gastronómico, sino que además se interesa en qué productos son los que llegan a su mesa, en qué condiciones se han producido o capturado y en definitiva, quiere conocer toda la cadena de acontecimientos que han llevado el producto del mar a su paladar.

Nuestra cocina ha sido tradicionalmente rica en preparaciones y especies consumidas de pescados y mariscos, conformándose como un importante componente de nuestra dieta. Por ello el FROM considera que es necesario disponer de una guía que contenga la información indispensable de las especies más importantes consumidas en nuestro país, y que establezca las pautas básicas, no solo de cómo cocinar dichas especies, sino de cómo comprarlas o prepararlas para obtener de ellas el mayor provecho posible, pasando por la identificación de las señales que nos indican el grado de frescura del pescado o el contenido nutricional del mismo.

En definitiva, como ya se decía en la presentación de la primera edición, se trata de ofrecer un manual para disfrutar de un consumo responsable y de calidad, que nos permita aprovechar las mejores cualidades de nuestros pescados y mariscos.

La Ministra de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino.

Elena Espinosa Mangana

Es para mí un placer presentarles la tercera edición del *Manual Práctico sobre Pescados y Mariscos Frescos*.

Han pasado cuatro años desde la primera edición de la obra que el lector tiene entre sus manos. Un periodo de tiempo relativamente corto en el que, sin embargo, se han producido cambios sustanciales en el mundo de la pesca, como por ejemplo, la situación de los mercados internacionales, cada vez más competitivos y globalizados, los recursos pesqueros cada vez más escasos y sometidos a más controles, necesarios por otra parte, para garantizar una explotación sostenible, o los hábitos de consumo cambiantes, como reflejo de una sociedad en continua evolución.

Como resultado de todo ello; nuevos productos, nuevos envases y nuevas presentaciones, más adaptadas a los hábitos de un consumidor exigente, que busca calidad e información, y que cada vez da más importancia a seguir una dieta sana y equilibrada, a la vez que demanda productos de fácil preparación.

En cambio, otros factores, como el valor gastronómico y nutricional de nuestros productos pesqueros frescos se han mantenido inalterados.

Desde el FROM consideramos que era de tanto interés el acometer una nueva edición de esta obra, como que la misma implicase una revisión de sus contenidos y una ampliación de los mismos.

Sin embargo, y a pesar de los cambios, el objetivo de este libro permanece inalterado: divulgar las bondades de los pescados y mariscos frescos, servir como referencia tanto al consumidor como al profesional del sector y en suma, que la obra sea una completa guía sobre la adquisición, conservación y preparación de óptima de los productos pesqueros.

Como he dicho anteriormente se ha revisado el contenido del libro. Concretamente se ha reelaborado el apartado de etiquetado obligatorio de los productos pesqueros, así como todo lo relativo a las características esenciales de cada especie (hábitat, alimentación, etc...) y se ha añadido nueva información sobre su comercialización.

En cambio la estructura básica de la obra sigue siendo fiel a la original, constando de cinco capítulos:

Un primer capítulo donde se ofrecen una serie de consejos sobre cómo hacer una buena compra de productos frescos del mar, la verificación de su calidad y su frescura, la comprobación del etiquetado y, finalmente el envasado y transporte a casa.

El segundo capítulo está orientado a la precocina. En él se definen cómo llevar a cabo, de forma conveniente, las tareas de escamado, desangrado, eviscerado, lavado, eliminación de piel y espinas, continuando con los distintos despieces y troceados más frecuentes. Concluye con una serie de consejos sobre conservación en el hogar, orientaciones culinarias y comentarios sobre algunos contratiempos y problemas que se pueden presentar en la cocina.

El tercero, y más amplio del manual, contiene sesenta fichas de otras tantas especies de pescados y mariscos frescos que son las más populares, frecuentes y comunes de nuestros mercados. Cada ficha contiene una relación de los nombres científicos, oficiales y comunes admitidos en España, seguido de una descripción de cada especie, donde se reúnen sus características esenciales, relación con el medio, elementos diferenciales, potenciales confusiones, errores y fraudes, pesos y medidas, lugares y artes de pesca, formas de presentación y valoración culinaria y gastronómica.

El cuarto capítulo, destinado a nutrólogos, dietistas, programadores alimentarios y maestros, contiene seis tablas publicadas por distintas instituciones y autores, relacionadas con el valor nutricional de cada especie contemplada. Con el objetivo de tener unos valores medios de toda esta información, se han elaborado dos tablas finales promedio de las anteriores.

Por último, un quinto capítulo pretende mostrar al lector algunas cuestiones técnicas pesqueras, que sin duda podrán dar una mayor comprensión de la importancia de los productos de la pesca que aquí se tratan.

El presente manual es fruto de nuestra convicción de que los consumidores demandan mayor información sobre los productos pesqueros y de que un mayor conocimiento de los mismos da como fruto un mayor nivel de consumo y un consumo más responsable. Por tanto esta iniciativa puede englobarse dentro de una estrategia más general del Organismo que presido, y dentro de la que se engloban otras iniciativas como las campañas sobre etiquetado obligatorio de productos pesqueros, las de tallas mínimas, o las de promoción del consumo infantil, que periódicamente se llevan a cabo.

Para finalizar, quiero agradecer su labor a todas las personas que han colaborado en esta obra desde su primera edición, hasta la actual reedición: Dña. Isabel Hernández Encinas, D. Gabriel Ocaña Ortega, D. Sebastian Rodríguez Alfaro, Dña. Agueda Cabrero Rodríguez, Dña. Silvia Rodergas Muntañola, D. Fernando G^a-Sotoca Barreda, y en especial al desaparecido Javier Varona, a cuyo cargo estuvo la realización técnica de esta obra y que fue Presidente del FROM en los primeros tiempos del Organismo que actualmente presido.

El Presidente del FROM

Juan Carlos Martín Fragueiro

1. LA COMPRA DE LOS PRODUCTOS FRESCOS DEL MAR

1.1 Consejos básicos

A continuación se ofrece una serie de consejos útiles para hacer una buena compra.

■ Ir a la compra lo más temprano posible

El refrán de “al que madruga,.....” también es de aplicación cuando se va a comprar pescado. Es indudable que el primero que llega al mercado se lleva el mejor pescado. Probablemente pague un poco más, pero vale la pena. A primera hora, el vendedor está menos ocupado y tiene más tiempo para atendernos mejor. Si encima queremos pedirle que nos lo prepare de una forma personalizada, no se puede ir tarde a comprar. Ser el primer cliente del día siempre es una alegría para el vendedor, especialmente si es algo supersticioso.

■ Llevar las ideas claras de “qué y cuánto” se quiere comprar

Hay que tener las ideas claras, “qué” y “cuánto” pescado se va a comprar antes de salir de casa. De esa manera no sobrará. No sirve dejarlo para el día siguiente, ya que a nadie le gusta repetir. Hay que pensar que es un producto altamente perecedero y perdería calidad.

■ Darse una vuelta completa por el punto de venta antes de decidir la compra

Es muy recomendable ver toda la oferta pesquera del mercado al que hemos ido. No sólo nos servirá para elegir el mejor producto y el mejor precio, sino que al final del recorrido igual se nos ha ocurrido una idea, un nuevo plato, en caso de que no tuviéramos las cosas claras ese día.

■ Seleccionar las pescaderías más limpias

Es también un buen consejo, ya que según esté de limpio el establecimiento así tratarán al pescado. Especial atención merece la observación de la nevera, si es que estuviese a la vista, ya que su estado, olor, etc., suele ser bastante elocuente.

■ Tener un vendedor habitual, pero no el único

El tener un proveedor habitual nos va a ahorrar muchos problemas a la hora de comprar bien, ya que la fidelidad se devuelve con calidad, precio y servicio. Él no nos va a engañar. Sin embargo es bastante saludable, de vez en cuando, comprar a otro. No importa que nos vea. Este detalle le mantendrá alerta.

■ **Comprobar que el pescado está etiquetado**

El pescado fresco siempre debe estar correctamente etiquetado. No caben excusas. Está legislado, y lo está para defender al consumidor. La etiqueta da mucha información, al menos la necesaria para que el comprador se vea amparado. Ha de suponerse que es una declaración veraz, ya que de lo contrario supone un grave delito.

■ **Pedir al vendedor habitual la mejor oferta en calidad / precio del día**

Si no tiene pensado o decidido previamente lo que va a comprar, el vendedor, si es habitual, le ofrecerá lo que ese día sea más recomendable. Otro vendedor no lo hará o desviará su atención hacia otro producto que no tenga estas características y que le interese a él.

■ **Hacer la compra del pescado al final de todas las compras**

El orden de compra debe ser adquirir en primer lugar los alimentos menos perecederos y terminar por los que más lo sean, caso del pescado. De esta manera el pescado sufrirá menos golpes y perderá menos temperatura. También es aconsejable colocar el pescado en la parte mas alta de la bolsa, para evitar que otros productos lo aplasten.

■ **Llevarlo a la cocina lo antes posible**

Terminada la compra, también lo más aconsejable es llevarlo a casa, a la cocina, y prepararlo como se indica en el Capítulo 3 de este Manual, "El trabajo en la cocina".

1.2 Verificación de la frescura y la calidad

Antes de nada dos cosas, exagerando algo sobre estos dos temas de tanta importancia, una máxima y un consejo. La máxima: El pescado debe oler a mar y a algas. Cuando huele a pescado, ya no tiene su calidad óptima. El consejo: Comprar el pescado que menos huela. Es lo único que nadie puede hacer desaparecer.

Conocer con seguridad la frescura y la calidad comercial son temas para profesionales, si bien en España casi todos entendemos un tanto sobre la calidad del pescado fresco. Son bastantes los consejos y criterios que pueden ofrecerse para facilitar su conocimiento, tanto desde el punto de vista oficial como comercial, que a continuación se relatan.

Hay muchas normas publicadas sobre como se puede verificar tanto la frescura como la calidad comercial. Aparte de la cultura y experiencia personal que se tenga sobre la materia, los que saben de pescado son los pescaderos, que lamentablemente cada día quedan menos.

Otro grupo de profesionales de la materia son los veterinarios dependientes de las Consejerías de Pesca de las Comunidades Autónomas. Estos inspectores basan su labor de inspección en la normativa aplicable al caso, si bien, su experiencia profesional suele superar la propia normativa oficial.

Esta normativa, contenida en el Reglamento (CE) nº 2406/1996 del Consejo, establece unos baremos generales de calidad aplicables a una serie de especies que están contempladas en este Manual, con algunas modificaciones o sustituciones de palabras técnicas para que las puedan entender todos sus lectores.

Estos criterios son aplicables sólo a los productos cuando se realiza su primera venta, es decir, en las lonjas y otros lugares autorizados, aunque se adjuntan para que el lector de este Manual pueda disponer de la información técnica que se aplica en estos casos. De cualquier manera, dado el corto plazo que existe entre la primera venta y la llegada del pescado fresco a los pescaderos y detallistas en España, sólo algunas horas, la calidad del pescado en ambos sitios es muy parecida, salvo que se pase de fecha en los establecimientos de estos últimos.

PESCADOS BLANCOS

Para los pescados blancos, tales como el abadejo, bacalao, carbonero, congrio, lisa, gallo, lenguado, merluza, rape, rubio y solla, los baremos o criterios que se establecen son los siguientes :

ASPECTO DE LA PIEL

Calidad EXTRA

Colores vivos, atornasolados, opalescentes, sin decoloración alguna.

Calidad A

Coloración viva, con pérdida parcial de brillo.

Calidad B

Pérdida notable de la coloración, apagándose.

Calidad NO ADMITIDA

Colores apagados, muertos.

ASPECTO DE LA MUCOSIDAD CUTÁNEA

Calidad EXTRA

Acuosa, transparente.

Calidad A

Ligeramente turbia.

Calidad B

Lechosa.

Calidad NO ADMITIDA

Gris amarillenta, opaca.

ASPECTO DEL OJO

Calidad EXTRA

Saltón, sobresaliente, con pupila negra brillante.

Calidad A

Sobresaliente, pero ligeramente hundido, con pupila negra apagada y cornea ligeramente opalescente.

Calidad B

Plano, con pupila opaca y cornea opalescente.

Calidad NO ADMITIDA

Hundido en el centro, con pupila gris, cornea lechosa.

ASPECTO DE LAS AGALLAS

Calidad EXTRA

Color rojo vivo, brillante, sin mucosidad.

Calidad A

Color rojo moderado y mucosidad transparente presente.

Calidad B

Color pardo-grisáceo y mucosidad espesa y opaca.

Calidad NO ADMITIDA

Color grisáceo-amarillento y mucosidad lechosa.

ASPECTO DE LA PIEL INTERNA DEL VIENTRE

Calidad EXTRA

Lisa, brillante, difícil de separar de la carne.

Calidad A

Lisa, un poco apagada, que puede separarse de la carne.

Calidad B

Grumosa, fácil de separar de la carne.

Calidad NO ADMITIDA

Separada de la carne, rota, no unida.

ASPECTO DE LA CARNE

Calidad EXTRA

Firme, translúcida, muy elástica, superficie lisa.

Calidad A

Firme, translúcida, con pérdida de elasticidad.

Calidad B

Ligeramente blanda, flácida, superficie aterciopelada y opaca.

Calidad NO ADMITIDA

Flácida, opaca y rugosa.

OLOR DE LAS AGALLAS Y DEL VIENTRE

Calidad EXTRA

A algas marinas.

Calidad A

Inaparente, neutro, ligeramente a mar.

Calidad B

Alterado, ligeramente amoniacal.

Calidad NO ADMITIDA

Amoniacal.

PESCADOS AZULES

Bonito, boquerón, caballa, sardina y jurel

ASPECTO DE LA PIEL

Calidad EXTRA

Colores vivos, brillantes, de arco iris.
Clara diferencia entre la superficie dorsal y ventral.

Calidad A

Colores ligeramente apagados y menos brillantes. Menor diferencia entre la superficie dorsal y ventral.

Calidad B

Apagada, sin brillo, colores perdidos. La piel se arruga cuando se curva el pescado.

Calidad NO ADMITIDA

Coloración muy apagada. La piel se desprende de la carne.

ASPECTO DE LA MUCOSIDAD CUTÁNEA

Calidad EXTRA

Acuosa, transparente.

Calidad A

Ligeramente turbia.

Calidad B

Lechosa.

Calidad NO ADMITIDA

Mucosidad gris-amarillenta, opaca.

ASPECTO DEL OJO

Calidad EXTRA

Saltón, sobresaliente, con pupila azul oscuro brillante.

Calidad A

Sobresaliente, ligeramente hundido. Pupila negra apagada y córnea opalescente.

Calidad B

Plano, pupila borrosa, manchas de sangre alrededor del ojo.

Calidad NO ADMITIDA

Hundido en el centro, pupila gris y córnea lechosa.

ASPECTO DE LAS AGALLAS

Calidad EXTRA

Color rojo vivo a púrpura uniforme, sin mucosidad.

Calidad A

Color rojo pálido, mucosidad clara presente.

Calidad B

Pérdida del color y mucosidad opaca.

Calidad NO ADMITIDA

Amarillentas, abundante mucosidad lechosa.

ASPECTO DE LA CARNE

Calidad EXTRA

Muy firme, rígida.

Calidad A

Firme, bastante rígida.

Calidad B

Ligeramente blanda.

Calidad NO ADMITIDA

Flácida.

ASPECTO DE LA OREJA

Calidad EXTRA

Plateada.

Calidad A

Plateada, ligeramente teñida de rojo o pardo.

Calidad B

Pardusca y con grandes manchas de sangre.

Calidad NO ADMITIDA

Amarillenta.

OLOR DE LAS AGALLAS

Calidad EXTRA

Fresco, a algas marinas, a yodo.

Calidad A

Inaparente, neutro, ligeramente a mar.

Calidad B

Olor a tocino rancio, a fruta vieja, agrio.

Calidad NO ADMITIDA

Agrio, descompuesto.

PESCADOS DE CUERO

Cazón y rayas

ASPECTO GENERAL

Calidad EXTRA

Rígido o parcialmente rígido. Presencia de ligera mucosidad clara sobre la piel.

Calidad A

Ausencia de mucosidad sobre la piel, boca y agallas.

Calidad B

Algo de mucosidad en la boca y en las aberturas branquiales; mandíbula ligeramente aplanada.

Calidad NO ADMITIDA

Mucosidad abundante en la boca y en las aberturas branquiales.

ASPECTO DEL OJO

Calidad EXTRA

Saltón, muy brillante colores arco iris y pupila estrecha.

Calidad A

Saltón, pero ligeramente hundido, pérdida de colores y brillo, pupila ovalada.

Calidad B

Plano, sin brillo.

Calidad NO ADMITIDA

Hundido, amarillento.

OLOR

Calidad EXTRA

Olor a algas.

Calidad A

Olor inaparente o con un ligero olor «pasado», pero no amoniacal.

Calidad B

Leve olor amoniacal.

Calidad NO ADMITIDA

Olor amoniacal penetrante.

CEFALÓPODOS

Jibia

PIEL

Calidad EXTRA

Colores vivos, piel adherente a la carne.

Calidad A

Colores apagados, piel adherente a la carne.

Calidad B

Piel decolorada, separándose fácilmente de la carne.

CARNE

Calidad EXTRA

Muy firme; color blanco anacarada.

Calidad A

Firme, color blanco de cal.

Calidad B

Ligeramente blanda, color blanco rosado, amarillenta.

TENTÁCULOS

Calidad EXTRA

Resistentes al arranque.

Calidad A

Resistentes al arranque.

Calidad B

Se arrancan con más facilidad.

OLOR

Calidad EXTRA

Fresco, a algas marinas.

Calidad A

Transparente.

Calidad B

Olor a tinta.

CRUSTÁCEOS

Cigala

CAPARAZÓN

Calidad EXTRA

Color rojo, rojo anaranjado a rosado pálido.

Calidad A

Color rojo a rosa anaranjado, pálido, sin manchas negras.

Calidad B

Ligeramente descolorido, tirando a gris, con ligeras manchas negras que alcanzan a los anillos de la cola.

ASPECTO DEL OJO Y BRANQUIAS

Calidad EXTRA

Ojo negro brillante, agallas de color rosa.

Calidad A

Ojo sin brillo, de color negro grisáceo y agallas tirando a gris.

Calidad B

Agallas de color gris oscuro. Color verde en la superficie dorsal de la cola.

OLOR

Calidad EXTRA

Suave, propio de los crustáceos.

Calidad A

Olor inaparente pero sin olor a amoníaco.

Calidad B

Ligeramente amoniacal.

ASPECTO DE LA CARNE

Calidad EXTRA

Translúcida, de color blanco a blanco azulado ligero.

Calidad A

Opaca, no descolorida.

Calidad B

Opaca y sin brillo.

1.3 Etiquetado

Los productos pesqueros frescos, según el Real Decreto 121/2004, deben llevar una etiqueta claramente visible, tanto si se venden envasados como a granel. En el caso de los productos envasados la etiqueta debe tener un tamaño mínimo de 9,5 x 4 y en el caso de los productos a granel la información debe venir en una etiqueta o tablilla. En ambos casos la información mínima que deben contener estas etiquetas es:

- a) Denominación comercial y científica de la especie, ésta última solo en los productos envasados.
- b) Método de producción: pesca extractiva o pescado, pescado en aguas dulces, criado o acuicultura o marisqueo.
- c) Nombre de la zona de captura o de cría, como por ejemplo "Atlántico Noreste" (hay 12 zonas posibles).
- d) Peso neto, en los productos envasados.
- e) Modo de presentación y/o tratamiento: eviscerado (evs), con cabeza (c/c), sin cabeza (s/c), fileteado (fl), cocido (c), descongelado, etc.
- f) Identificación del primer expedidor o centro de expedición para los productos envasados.

En cada una de las 60 fichas de este Manual está detallada esta información que podrá contrastarse con la etiqueta que exhiba el producto.

1.4 Empaquetado y transporte a casa

El empaquetado o envasado es una labor que corresponde al pescadero, si bien el comprador tiene el derecho a pedirle que prepare la compra en las mejores condiciones de protección del producto para llevarse a casa.

Muchas personas, compradoras habituales de pescado fresco, llevan recipientes adecuados al punto de venta para llevar el producto a casa en las mejores condiciones. De esta manera no sólo se protege al pescado, sino que no se transmiten olores a los otros alimentos comprados.

Si estos recipientes son herméticos, se puede añadir hielo al producto, lo que mejora la protección de la calidad, especialmente cuando la llegada a casa se puede prolongar.

Si se tratase de pescado azul menudo, como boquerón, sardina o caballa, el añadir un poco de sal gorda si está disponible en el punto de venta también protege el producto hasta que se cocine. Hay que tenerlo en cuenta a la hora de cocinar, para no salar dos veces.

El transporte a casa deberá realizarse de la forma más inmediata posible, para evitar que se caliente y se golpee. Los cambios de temperatura y la ruptura de la cadena del frío, deben evitarse de una forma responsable, especialmente en verano.



CARPACCIO DE BONITO CON CRUJIENTES DE YUCA RELLENO DE MARISCO

Receta para 4 personas

GRADO DE DIFICULTAD MEDIO

INGREDIENTES

300 g de Bonito del Norte
1 yuca
2 langostinos
2 limones
Hierbas aromáticas
1/2 cebolla
Pimienta blanca
Sal

PREPARACIÓN

Limpiamos bien el bonito y lo cortamos en lonchas muy finas. Lo sazonamos con el limón, la sal y la pimienta, y dejamos reposar 15 minutos.

Aparte, hacemos un buñuelo con la yuca: cortamos la yuca muy fina y la estiramos en una tabla.

Encima colocamos un trozo de langostino y un poco de cebolla picadita. Lo cerramos con la ayuda de un palillo y freímos.

Una vez dorado, sacamos el palillo y lo colocamos en un extremo del carpaccio con las hojas de hierbas aromáticas.



2. EL TRABAJO EN LA COCINA

2.1 Criterios previos

Antes de preparar el pescado fresco en la cocina hay que tener en cuenta la receta que se va a aplicar, si bien algunos de los pasos que hay que dar son comunes a todas las formas y métodos culinarios. En cualquier caso, aunque no se vaya a cocinar en el mismo día, es necesario llevarlos urgentemente a cabo.

Preparar bien el pescado fresco es tan importante como la forma y método culinario y la propia receta, no sólo ya para evitar problemas sanitarios, sino para obtener la mejor respuesta gastronómica. Este trabajo se va a ver recompensado en la presentación del producto en la mesa.

2.2 Preparación antes de cocinar

A continuación se explican los pasos que hay que dar con el pescado antes de empezar a cocinar, si es que no han sido llevados a cabo por el pescadero o si llegan a la cocina enteros. El orden en que están expuestos es el orden lógico de trabajo. No conviene alterarlos, por las razones que se dan en cada uno de ellos.

Pescados

■ Escamado

La eliminación de las escamas es una operación necesaria, ya que no constituyen alimento alguno y se consideran defecto físico comercialmente hablando, impresentables en el plato. Molestan en la boca e indican que la preparación del pescado no ha sido buena. Sólo se salvan las sardinas, cuando se asan a la brasa, en las fiestas camperas. Todos los pescados tienen escamas, incluso las anguilas, aunque no se vean. Las hay de muy distintas formas y tamaños.



Se aconseja realizar esta operación en primer lugar, para evitar que se peguen a la carne, lo que es bastante fácil que ocurra. La forma de hacerlo es conocida por todos. Hay una herramienta muy útil que puede encontrarse en cualquier ferretería, que no es otra cosa que un doble peine, de dientes grandes y un mango. Esta herramienta, aparte de desescamar bien evita que las escamas salten por el aire. La operación también se puede llevar a cabo con un cuchillo, mejor dentado, pero se corre el riesgo anterior. De no tenerse a mano la herramienta citada, también se puede desescamar dentro de una bolsa de plástico para evitar que las escamas salten por el aire.

Para realizar un escamado perfecto hay que tener en cuenta determinadas partes del pescado donde la operación puede dificultarse u olvidarse, tales como la nuca, detrás de las aletas y al final de la cola.

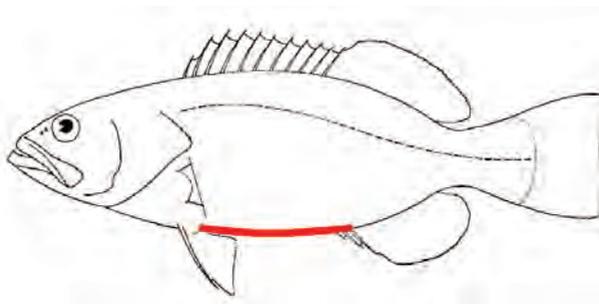
■ Desangrado

El desangrado, para ser perfecto, es una operación que debería hacerse cuando el pescado está vivo, pero esa circunstancia es difícil que pueda darse. Para llevarlo a cabo se deben eliminar las agallas, equivalentes a nuestros pulmones, que es por donde pasa toda la circulación de la sangre del animal. Al eviscerar, indudablemente, también se consigue un buen desangrado.

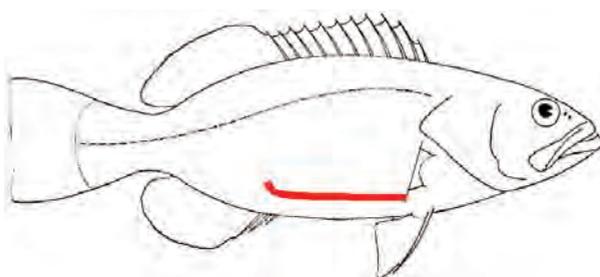
De no hacerse bien, aparte de que la sangre acelera la descomposición del pescado, aparecen coágulos y se genera manchas marrones en la carne del pescado al cocinarlo, especialmente notables en el pescado blanco.

■ Eviscerado

Es la operación que consiste en eliminar las vísceras del pescado, para lo cual se hace preciso abrir el vientre, operación que habitualmente se realiza mediante un corte, con cuchillo o tijeras, que se inicia en el ano y termina cerca de la cabeza, a lo largo de la línea ventral. La industria está desarrollando actualmente maquinaria que elimina las vísceras, mediante una aspiradora por vacío, por la boca, sin tener que practicar ningún corte en el vientre, con lo cual la presentación del pescado va a mejorar bastante.



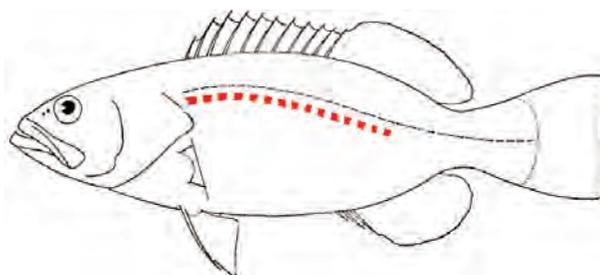
A propósito de lo anterior, hay una variante que consiste en abrir el vientre por un costado, mejor el derecho, en vez de por la línea media ventral, para poder presentar el pescado cocinado entero en el plato, con la cabeza hacia la izquierda, dejando el corte al otro lado. Esto no sirve naturalmente para los pescados planos.



Vísceras son todas las cosas que no nos interesan para cocinar en ese momento. Sin embargo hay que tener en cuenta que hay cuatro vísceras que son interesantes y que a la hora de eviscerar hay que tratar con cuidado para no romperlas. Nos referimos a las huevas y lechecillas (de todos los pescados), el hígado (del rape y otros) y la vejiga natatoria (de los pescados de escama de tamaño medio y grande). La buena cocina española hace muchas cosas con ellas.

Otro detalle que se le pasa por alto a casi todo el mundo, incluidos algunos profesionales de la restauración, es el no olvidar la eliminación del riñón. El riñón, al igual que la sangre, al estar presente en el pescado acelera sustancialmente la alteración del pescado.

El riñón, a diferencia de los mamíferos, está bastante escondido, lo que explica que muchos se olviden de él, a la hora de eviscerar. Está situado debajo de la espina central (columna vertebral), cubierto por una piel translúcida que permite adivinarlo. Es habitualmente de color rojo oscuro y parece sangre coagulada. Basta con cortar esa piel y eliminarlo bajo el grifo con la punta de un cuchillo.



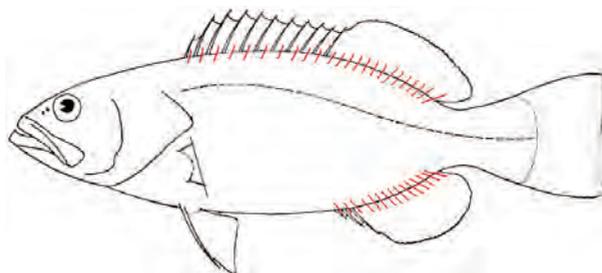
■ Lavado

Si bien las operaciones anteriores se suelen llevar a cabo con asistencia constante de agua, una vez terminadas es aconsejable hacer un lavado profundo del pescado y colocarlo posteriormente en algún recipiente adecuado, para que gotee. Sobre esta operación conviene decir que el agua de mar es la más adecuada para lavar el pescado, mejor que la dulce. Claro está, no todo el mundo la tiene a su disposición.

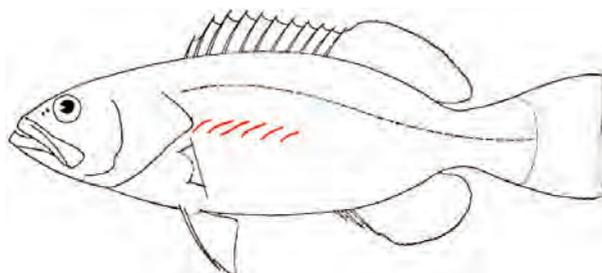
■ Eliminación de espinas y piel

La eliminación de las espinas es una operación ocasional, dependiente del plato que se quiera preparar o de los comensales a los que va dirigido. Si la receta así lo exige, o si se pretende cocinar para niños, ancianos o para gente que no tiene mucha experiencia comiendo pescado, ahí van una serie de recomendaciones.

Para eliminar todas las espinas de un pescado hay que hacer fileteado completo. No hay otra manera. Aun así, todavía quedan algunas cosas por hacer. La espina central no ofrece ningún problema por su tamaño y localización. Algo más complicado es eliminar las espinas que sirven de base a todas las aletas. Si estas últimas están eliminadas no hay peligro, aunque siempre es aconsejable dar un repaso con los dedos para comprobarlo.



Atención especial merecen unas espinas que están en la mayoría de los pescados blancos, asentadas en la línea media del filete, en el primer tercio del mismo, cercanas a la cabeza. No suelen ser importantes, pero en cualquier caso molestas para los grupos de personas citados anteriormente. La forma de eliminarlas es practicando un corte en forma de V, en la zona donde se alojan. Lamentablemente el filete queda en cierto modo mutilado, aunque seguro.



Sobre la piel, antes de eliminarla, conviene conocer varias cosas. La piel, si bien tiene muchos detractores, también tiene muchas virtudes señalándose, entre otras, las diez siguientes.

- Es un alimento recomendable por los nutrólogos
- Alberga de forma natural ácidos grasos Omega-3
- Protege la forma del producto durante el cocinado
- Evita que se escapen los jugos y sabores durante la preparación culinaria
- La piel, aunque no se coma, proporciona un aspecto más atractivo a las comidas
- Los colores que tienen muchos pescados justifican su presencia
- Eliminándola después de cocinar, la presentación de la carne es mucho mejor
- Une y da cuerpo a las salsas de forma natural
- El "pil-pil" no existiría sin ella
- Con la piel se hacen unos fenomenales chicharrones

No obstante lo anterior, para eliminarla es necesaria una cierta maestría, no muy difícil de lograr. Basta con disponer de un cuchillo de tamaño medio, bien afilado. Para ello, colocar el filete de pescado encima de una tabla, con la piel boca abajo, cogiendo la punta con la mano izquierda -los zurdos al revés- y el cuchillo con la derecha. Se hace un corte inclinado por la misma punta, iniciando la operación con vaivenes del cuchillo de izquierda a derecha, mientras se tira simultáneamente de la cola hacia atrás con la mano izquierda.



■ Despieces y troceados

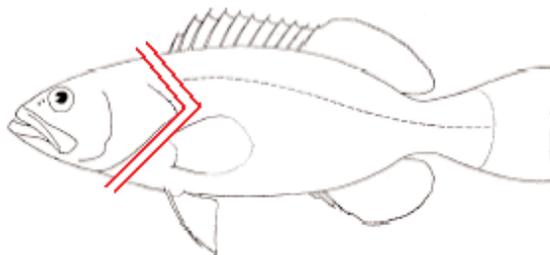
Son innumerables los despieces y troceados que se suelen practicar en los pescados, si bien estos son más frecuentes y están mejor tipificados en los pescados congelados. No obstante, aquí se contemplan algunos:

Aleta

Cualquier aleta del pescado. Sólo se comercializan las de algunos tiburones, pero en España no se consumen. Es un plato muypreciado en países asiáticos. Muchas organizaciones y países están tratando de que se prohíban para evitar la extinción de las especies y la crueldad con que se practica en algunas pesquerías.

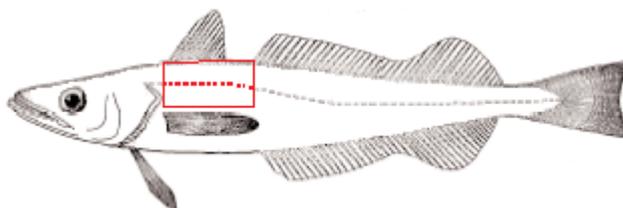
Cabeza

A muchos consumidores les parecerá extraño, se trata de un corte exquisito, que requiere cierta maestría para aprovecharlo en el plato adecuadamente. Las cabezas de merluza, bacalao y otros pescados blancos grandes son más apropiadas y conocidas. A veces la cabeza se corta con un trozo de cogote, con lo cual la ración queda más completa. Es una comida de sibaritas, muy venerada en el País Vasco y Galicia.



Centro

Por centro se entiende la porción más carnosa y voluminosa del pescado que arranca en el cogote y suele terminar a la altura del ano. Lleva la espina central y la piel, pero no la ventresca.



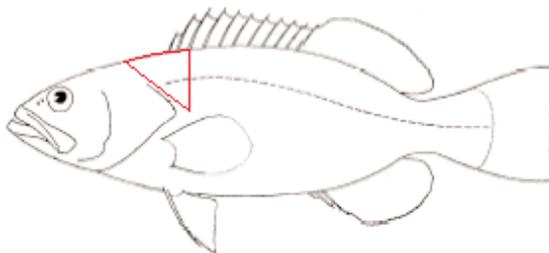
Cococha

Esta delicia se encuentra situada entre las dos mandíbulas del pescado. Realmente son dos musculitos paralelos que mueven la lengua y ayudan a ingerir la comida. Para muchos es la mejor pieza del pescado.



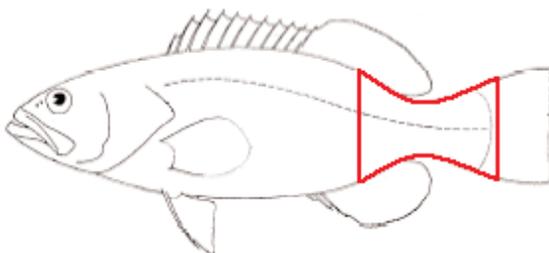
Cogote

Se trata también de una de las partes del pescado con la mejor carne, en cualquier pescado. Empieza detrás de la cabeza y se obtiene haciendo corte triangular, inclinado, para evitar incluir las aletas. Puede formar parte del corte de la cabeza y del collar, según gustos y preparaciones. Suele llevar la piel.



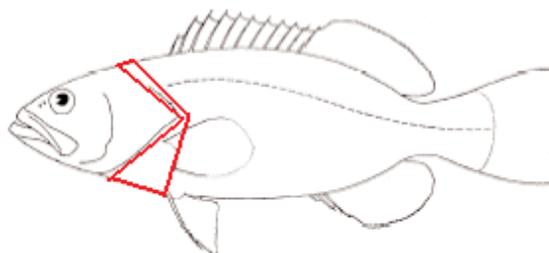
Cola

Es la parte maciza del pescado, que empieza a continuación del tronco, desde el ano hasta el final del cuerpo. Suele llevar la piel. La aleta suele recortarse o eliminarse por completo. Es la pieza que más seguridad ofrece para la comida de niños y ancianos ya que no tiene espinas, salvo la principal.



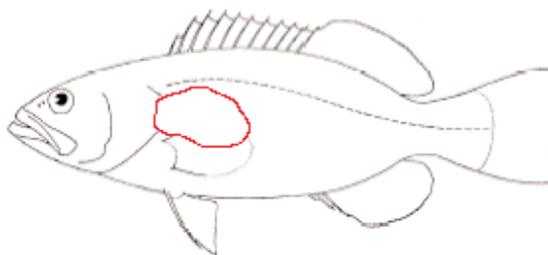
Collar

El collar, que también se denomina ala, es una pieza que, como la cabeza, es cosa de sibaritas y conocedores del pescado. El collar es la suma del cogote y parte de la ventresca. Tiene los huesos y la base de la aleta pectoral. Debe de proceder de pescado muy fresco, ya que es la primera parte que se deteriora.



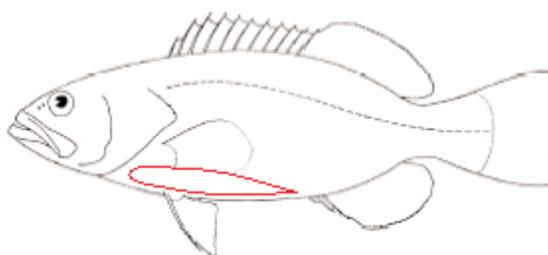
Hígado

Tiene escaso interés general, si bien la nueva cocina se interesa por incorporarlo a su oferta. Los más conocidos son los del bacalao, casi imposibles de conseguir en España y los del rape (grande y de color blanco), presentes en la mayoría de nuestros mercados.



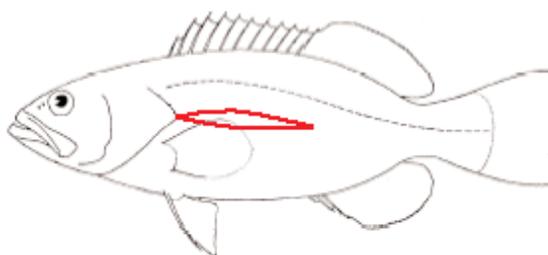
Hueva

Constituye la puesta madura sin fecundar de la hembra. Es una pieza doble, de colores hermosos, muy nutritiva y muy difícil de obtener del pescado sin romperla. En algunas especies, como la solla, suele pesar la tercera parte del cuerpo.



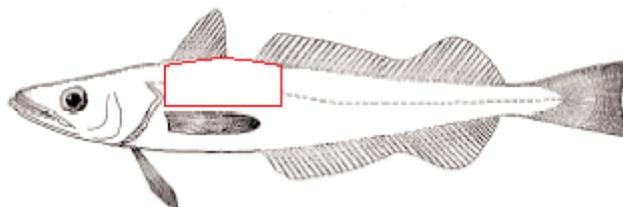
Lehecilla

Constituye el material maduro reproductor del macho. Es una pieza doble, de color blanco fácilmente extraíble. Tiene escaso interés popular, si bien es una buena materia prima para preparar salsas.



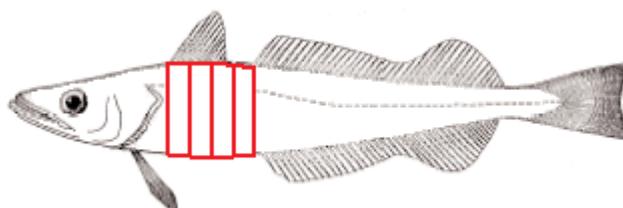
Lomo

Por lomo se entiende la porción más carnosa y voluminosa del pescado que arranca en el cogote y suele terminar a la altura del ano. No lleva ni la espina central, ni la piel, ni la ventresca.



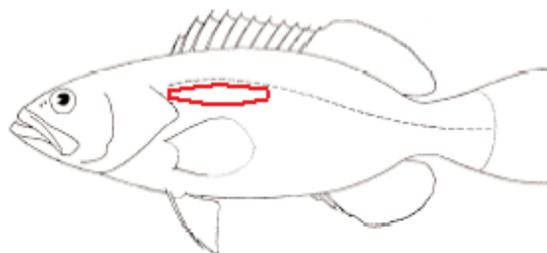
Rodaja

Es la pieza más conocida y popular del pescado. Puede ser obtenida a partir de cualquier parte del cuerpo. Lleva incorporada la piel y la parte correspondiente de la espina central.



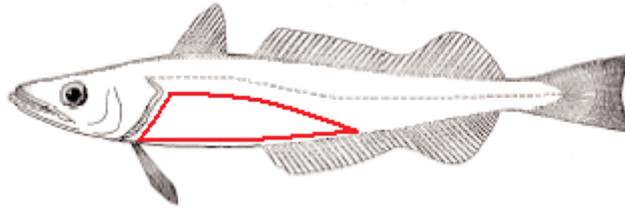
Vejiga natatoria

Es una pequeña bolsa carnosa de estructura muy dura, situada y fija a la espina central, que le sirve al pescado para mantenerse a flote a cualquier profundidad sin esfuerzo. Tiene escasísimo interés popular, por desconocida. La nueva cocina se empieza a interesar por ella. En Asia es muy venerada. Con ella se pueden preparar buenos chicharrones.



Ventresca

También llamada mendresca, constituye la pared del vientre del pescado. Pieza muy delicada ya que es por donde empieza alterarse el pescado. La más preciada es la de los túnidos, especialmente la del Bonito del Norte. Por su finura, su contenido en grasa y su color blanco, puede que sea uno de los manjares más privilegiados que nos ofrece la mar.



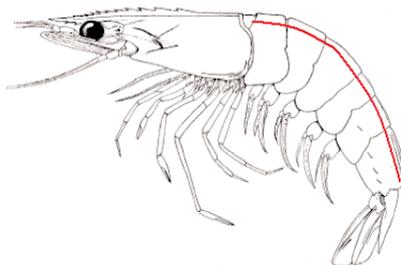
Crustáceos

■ Eviscerado

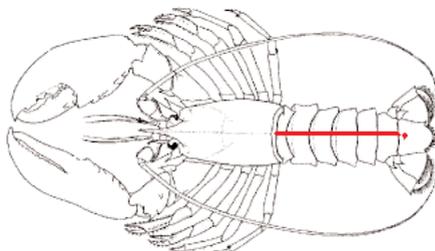
Poco hay que eviscerar en estos mariscos, ya que, quitando la cáscara, se come casi todo, al menos en España. Es más, en algunos de ellos, las vísceras constituyen su principal atractivo, caso de la centolla y de la nécora, sin olvidar las huevas o “corales” de la langosta y bogavante.

Lo único que se debe eliminar, dicho sea de paso, son las agallas, cosa que casi nunca se hace. En los crustáceos redondos (que no tienen cola), una vez separada la tapa de la cabeza, encontraremos unas láminas pegadas a ambos lados del “pecho” carnososo del animal, de color marrón a gris claro, ásperas, que se separan fácilmente arrancándolas con los dedos. Sólo se puede hacer después de cocido el producto. La presentación en el plato mejora considerablemente.

Otra víscera que puede o debe ser eliminada y en la que casi nadie suele reparar, es la “vena” que recorre el lomo de los crustáceos con cola, que no es otra cosa que la tripita final del aparato digestivo y que en algunas ocasiones suele tener arena. Su presencia no tiene mayor importancia, pero hay quienes prefieren eliminarla. En los langostinos es muy fácil de quitar, una vez cocidos y pelados, levantando la parte superior del lomo, retirando esa carne, donde se pone al descubierto esta venita. De esta manera es muy fácil de eliminar, bajo el grifo, con ayuda de un cuchillito romo.



En el bogavante y la langosta puede usarse una terminal del cuerno o antena, pinchando el orificio del ano, girándolo y tirando para extraerla.



■ Limpieza y lavado

Algunos de estos mariscos suelen tener algas, arena y barro pegados al caparazón, por lo que procede una buena limpieza y posterior lavado. Se puede utilizar un cepillo para facilitar la labor.

■ Eliminación del caparazón

El caparazón suele eliminarse en contadas ocasiones ya que su vistosidad, después de cocido, es uno de los elementos más atractivos del marisco. Donde más se aplica esta operación es en el caso de las gambas y los langostinos, operación que puede hacerse antes o después de cocido.

■ Despieces y troceados

Son poco frecuentes ya que quien trocea es habitualmente el propio comensal en la mesa, constituyendo un placer adicional del festín. No obstante los crustáceos con cola grande se suelen partir longitudinalmente en dos mitades para acceder a la carne, ya que es muy difícil hacerlo en la mesa. En otros casos se presenta la cola ya eliminada del caparazón. En los crustáceos sin cola, especialmente los grandes, se presenta la tapa de la cabeza, con su contenido visceral, por otro lado el pecho cortado en porciones individuales y las patas aparte, debidamente martilleadas para facilitar su degustación.

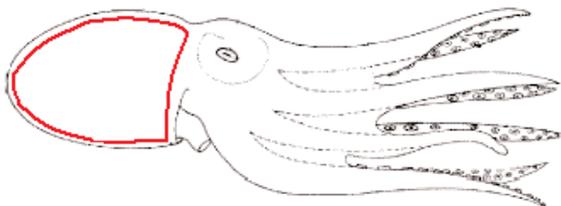
Moluscos

■ Eviscerado

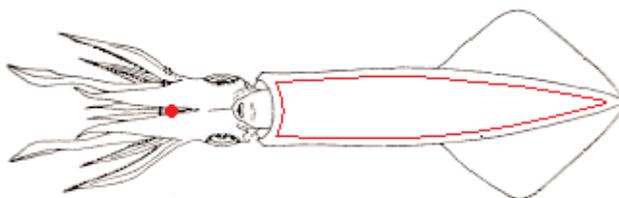
Al igual que en los crustáceos, hay pocas vísceras que eliminar, ya que forman parte de su buen sabor y de su parte comestible. No obstante, se señalan algunas.

Moluscos - Cefalópodos

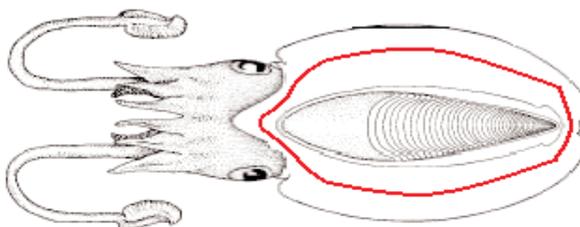
En el pulpo, es aconsejable eliminar el contenido visceral, situado dentro de la cabeza. Sólo hay que darle la vuelta y se eliminan con las manos.



En el calamar, los chipirones no suelen ser eviscerados. En las tallas grandes, una vez separadas las patas se procede a la eliminación de las vísceras (tripas y pluma) situadas dentro del tubo. Hay que tener en cuenta que la bolsa de la tinta está entre ellas, por si se quiere reservar para cocinar después. La mejor manera de concluir el eviscerado es dando la vuelta al tubo, como un calcetín, y eliminando los restos adheridos debajo de un grifo. Lo mismo reza para la pota.



En el choco, las tallas más pequeñas, los choquitos, sólo se evisceran eliminando la concha, que tiene forma de barquito, calcáreo y blanco. Si son grandes, hay que eliminar todo su contenido intestinal, con excepción de los huevos y de la bolsa de tinta, que por cierto es más abundante que la del calamar.



Moluscos - Bivalvos

En los bivalvos tampoco es necesario eviscerar. Solamente en el caso del mejillón hay que proceder a eliminar las “barbas”, que son unas cuerdas que parecen esparto y que fabrica el animal para fijarse al medio donde vive.

■ Eliminación de la concha

La concha no suele eliminarse salvo en el caso de presentar sólo la vianda. Sólo hay que tener en cuenta no cortar esta al abrirla, ya que se pierden jugos y desmerece mucho la presentación. Para ello hay que cortar solamente los músculos laterales que hacen que las conchas estén apretadas, mediante un cuchillo pequeño, de hoja fina, muy afilado.

■ Limpieza

Sólo es necesario un lavado externo, para eliminar restos de arena y algas, especialmente en el caso del mejillón.

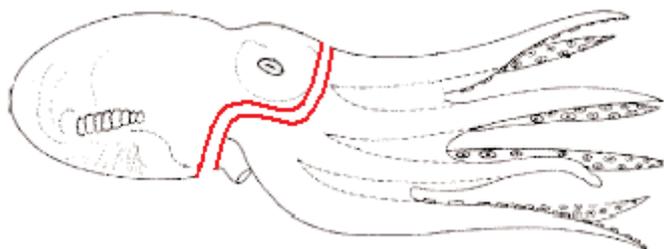
■ Lavado

El lavado es, en este caso, una labor complementaria de la anterior, que puede o debe realizarse conjuntamente.

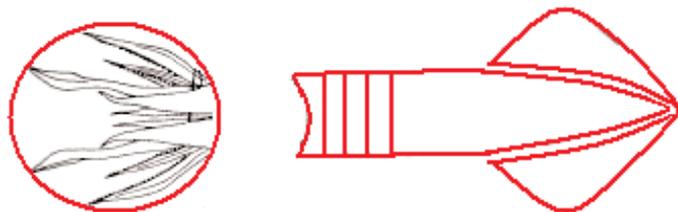
■ Despieces y troceados

Los cefalópodos admiten algunos despieces y troceados como se indica a continuación.

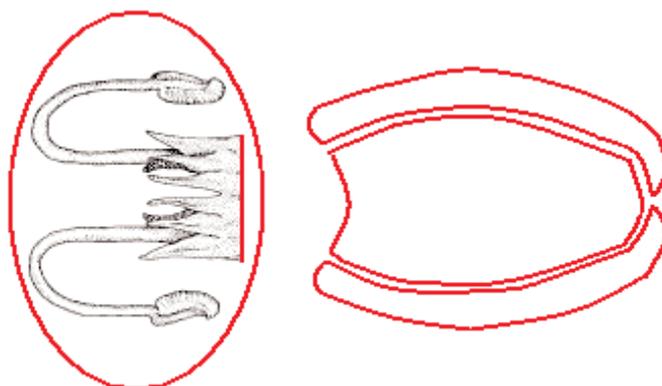
En el caso del pulpo sólo se suele presentar eliminando la cabeza, presentación que recibe el nombre de “bailarina”.



En el caso del calamar se presentan varias alternativas: el despiece habitual consiste en separar las alas, las patas y el tubo, que puede ir entero o en anillas o tiras. Lo mismo reza para la pota.



En el caso del choco el despiece habitual consiste en separar las alas, las patas y el cuerpo, que al no tener forma de tubo, se presenta en forma de planchas y/o tiras, también llamadas rabas.



Los bivalvos no suelen despiezarse, salvo la eliminación de la concha o conchas, para la presentación en vianda o carne.

2.3 Conservación doméstica

Dos son las cosas que hay que tener muy presentes en la conservación del pescado y marisco frescos en casa: la limpieza, la temperatura y la humedad del entorno donde se practique, que es habitualmente nuestra nevera doméstica.

Nada en contra de las neveras domésticas, pues gracias a ellas podemos comer buen pescado, pero hay que tener en cuenta que nos pueden plantear algunos problemas.

Las neveras han de estar bien limpias, ya que, de lo contrario, podemos tener una fuente de contaminación garantizada, no sólo la del pescado sino de la del resto de los alimentos almacenados.

Las neveras no garantizan la temperatura de conservación por el hecho de abrir la puerta, colocar el pescado y cerrarla. Si la nevera está muy llena, si se abre muchas veces la puerta, si se meten alimentos calientes, no pueden conservar adecuadamente, cosas que lamentablemente pueden ocurrir con bastante frecuencia.

Es conveniente tener un termómetro dentro de ella para ver como esta le temperatura en su interior. El pescado, como el resto de los alimentos perecederos, debe ser conservado entre 0° y +4°C. Si es más alta, hay que regular el termostato para bajar la temperatura y si no se puede bajar más es que estamos pidiendo al pobre electrodoméstico más servicios de los que puede dar.

El tercer aspecto, la humedad del ambiente donde se conserva, es muy importante en el caso del pescado. Es la humedad quizás, el “enemigo invisible” que más amenaza su conservación, mucho más que en la carne.

Sin entrar en detalles, todos nosotros estamos acostumbrados a ver pescados y mariscos en los expositores de muchos restaurantes, con la superficie seca, oscurecida, con tintes pardos, lo que significa que el pescado se está deteriorando y secando, por falta de humedad.

Nuestras neveras, y especialmente las “no frost”, de nuevo nada en contra de ellas, secan el pescado y por lo tanto hay que hacer todo lo posible para que esto no ocurra. Lo más simple es envolver el pescado en una lámina plástica de aluminio para evitarlo.

Mejor aún es, lo que se recomienda especialmente desde este Manual, envolver el pescado en un paño limpio, empapado en agua y dejarlo así en la nevera. Si se seca, volver a mojarlo otra vez. Remedio mágico.

2.4 Orientación culinaria

Finalmente, también es preciso tener en cuenta el destino culinario que se pretende hacer con la compra.

Sin entrar en detalles ni en recetas concretas, que no son el objeto de este manual, los productos del mar pueden cocinarse de las siguientes maneras, teniendo en cuenta la temperatura aplicada:

De 70°C a 100°C

Temperaturas exclusivas para trabajar con agua o vapor de la misma.

Cocido al vapor

Es un método que se aplica básicamente en la restauración y escasamente en la cocina doméstica. El pescado sólo tiene contacto con el vapor que se genera en el recipiente, aislado del fondo mediante una parrilla. El pescado adquiere muy buena presentación y si se hace con cuidado, la piel queda íntegra. Los jugos permanecen en el interior de la carne.

El método no genera sabores nuevos que no tenga ya el producto. Sólo pretende coagular, cocinar las proteínas, fenómeno que empieza a producirse a partir de los 68°C.

Cocido en vapor y agua o pochado

Es una variante del anterior, pero la operación se realiza con el producto sumergido en el agua. Este procedimiento permite añadir al agua de cocción toda clase de ingredientes y especias que favorezcan el resultado deseado. La cocción permite un seguimiento de la operación más exacto y seguro, ya que cuando el agua se pone a hervir, la única variante son los minutos a aplicar.

Hay muchos partidarios, y no están nada equivocados, de no permitir que el agua hierva, prefiriendo mantenerla a una temperatura de unos 80°C a 90°C, aunque la cocción tarde más tiempo. Esa temperatura es la que los franceses llaman "l'eau qui rire" (el agua que ríe). Este sistema evita que se rompa la piel e incluso si es muy violento, el propio pescado. La cocción violenta y prolongada conduce a que se pierdan los jugos y sabores del producto.

La cocción sin que el agua llegue a hervir permite mantener el pescado cocido caliente, sin peligro a que se pase, teniéndolo listo para cuando tenga que ser servido.

Este procedimiento es ideal para pescados blancos.

De 100°C a 180°C

En este régimen de temperaturas ya se producen cambios de sabor y olor importantes, decisivos en el intento de alcanzar el éxito de la preparación.

Guisos de superficie y horneados

Si bien los guisos de superficie y horno se llevan a cabo a unas temperaturas altas, los guisos, acompañados de guarniciones (verduras, patatas y otros ingredientes como caldos, vinos, especias, etc) nunca llegan a alcanzar temperaturas superiores a los 130°C / 140°C en su interior. Asimismo, el valor nutricional apenas se pierde. El calor por convección, tiene una trayectoria vertical y la superficie nunca llega a gratinarse o tostarse.

Este tipo de preparaciones se parece bastante a los cocidos, si bien el conjunto de los materiales de acompañamiento citados amplían el abanico de sabores y sensaciones de una manera sorprendente. En España y prácticamente en todo el Mediterráneo europeo, hay una gran dedicación a estos desarrollos.

Asado al horno

El asado al horno es una variante de la anterior, si bien el calor se produce por irradiación y funciona en todos los sentidos. Las temperaturas en el interior del recipiente suelen ser sin embargo muy próximas a las citadas antes. Eso sí, la preparación se termina antes, pues al calor llega por todas las partes. Es tan popular como el anterior y obliga a estar más vigilantes que en los guisos de superficie, a la vista, ya que el menor descuido arruina la operación.

Es de aplicación en toda clase de pescados y mariscos, especialmente los azules.

Fritura superficial o salteado

Es una operación también más de restauración que doméstica, que consiste en una aplicación, valiente y rápida, con escasas grasas en el recipiente, a altas temperaturas y poco tiempo. Estos dos aspectos, alta temperatura (180°C / 200°C) y poco tiempo, proporcionan sabores muy acentuados (procedentes de la superficie tostada) mientras se mantienen los sabores y jugos crudos de su interior. Eso sí, hay que hacerlos y comerlos inmediatamente.

La aplicación es la misma que la anterior.

De 180°C a 360°C

Fritura profunda

La fritura profunda requiere sabiduría y maestría, generosidad en la cantidad de aceite a utilizar, de oliva mientras se pueda. Constituye la preparación culinaria que más fama ha dado al pescado en nuestro país y probablemente la que genera los más diversos sabores texturas y placeres.

Freir bien el pescado, aparte de los comentarios anteriores, consiste en el equilibrio de la temperatura del aceite y el tiempo de fritura. Ello proporciona una superficie seca, crujiente, y un interior húmedo y jugoso.

El aceite de oliva empieza a quemarse a los 180°C y termina quemándose a los 190°C en poco tiempo. Freir bien se produce con la mayor temperatura y el menor tiempo posible. Para hacer una buena fritura profunda, es necesario que el aceite cubra holgadamente el pescado.

La fritura profunda obliga a proteger y recubrir toda la superficie del pescado con panes rallados, huevos batidos, rebozados de innumerables composiciones, algunos de los cuales también aportan sabores al producto acabado.

Puede aplicarse a todo tipo de pescados menudos, no PEZQUEÑINES, o bien a troceados de pescados de mayor tamaño.

Grill

El grill, no deja ser una variante de horno, en versiones de abierto y cerrado, donde la diferencia estriba en la mayor capacidad de generar rápidamente calor que los tradicionales, lo que permite una cocina rápida, con más sabores y presentación. Es una herramienta casi exclusiva de pescados grasos. La temperaturas habituales oscilan entre 250°C a 300°C.

Plancha

La plancha permite una cocina rápida, sabrosa donde las haya, donde se produce un contacto rapidísimo entre la superficie del pescado y la superficie calefactora. Ello da unos olores y sabores muy acentuados y muy requeridos por nuestros paladares.

La plancha ha de ser valiente, violenta y rápida. La temperatura ideal de trabajo es unos 350°C o más incluso. Es aconsejable lubricar la superficie con un aceite, para evitar quemaduras en la superficie del producto y limpiar rápidamente los elementos quemados con una espátula, que dan sabores amargos y llegan a ser tóxicos.

La plancha funciona muy bien con pescados azules y grasos.

Sorpresas, causas y remedios

■ En los cocidos y pochados

Si la carne se deshace en el recipiente o si se rompe al sacarla de él es que se ha cocido demasiado. Si la carne está dura, aún falta un poco. Hay que comprobar el punto, presionándola con un tenedor. Cuando se quede la huella de la cuchara ya está listo. Si la huella desaparece rápidamente, hay que cocer un poco más.

■ En los salteados

Si la carne tiene sabor a quemado es que se ha cocinado muy violentamente o durante mucho tiempo. Si se usa mucha temperatura la carne queda firme y jugosa. Si se cocina mucho tiempo, se seca y se deshace. Si la carne está dura, aún falta cocinado. Si la carne se deshace o se rompe, es que se ha cocido demasiado.

■ En las frituras profundas

Al tener que recubrir el pescado para freírlo, si esta cubierta no es crujiente es que la temperatura del aceite era baja o el tiempo empleado insuficiente. Si la cubierta está dura o acartonada hay que añadir más líquido. Si la carne del pescado esta seca, es que se ha frito demasiado tiempo, o que no estaba bien rebozado, o que el rebozado se separó por no estar firmemente adherido al pescado. Si aparece un sabor rancio, ver si el aceite estaba envejecido o el pescado no muy fresco. Si el pescado se rompe al echarlo a la sartén, es que el rebozado no se adhirió al producto adecuadamente, o que no estaba totalmente rebozado, o que se ha frito demasiado tiempo.

■ En los guisos y asados

Si el pescado está seco o se deshace, es que se ha cocinado demasiado o a muy alta temperatura. Si tiene un sabor a quemado es que la costra está excesivamente tostada. Se puede evitar, protegiéndolo con una lámina de aluminio durante la preparación.

■ En el grill

Si la superficie no está crujiente, o el grill no tiene la potencia adecuada o el tiempo de preparación fue escaso. Si el pescado se deshace es que se ha cocinado demasiado. Si tiene sabor a quemado, o se ha cocinado demasiado tiempo o el aparato era demasiado potente.

3. TALLAS MÍNIMAS DE LOS PRODUCTOS DE LA PESCA

A cierre de esta edición la normativa comunitaria y nacional aplicable a los productos pesqueros es la siguiente:

- Real Decreto 560/1995, que establece las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras.
- Reglamento (CE) nº 1967/2006 del Consejo, de 21 de diciembre de 2006, relativo a las medidas de gestión para la explotación sostenible de los recursos pesqueros en el Mar Mediterráneo y por el que se modifica el Reglamento (CEE) nº 2847/93 y se deroga el Reglamento (CE) nº 1626/94.
- Reglamento (CE) nº 850/98 del Consejo de 30 de marzo de 1998, para la conservación de los recursos pesqueros a través de medidas técnicas de protección de los juveniles de organismos marinos.
- Reglamento (CE) nº 520/2007 del Consejo, de 7 de mayo de 2007, por el que se establecen medidas técnicas de conservación de determinadas poblaciones de peces de especies altamente migratorias y por el que se deroga el Reglamento (CE) nº 973/2001.
- Reglamento (CE) nº 643/2007 del Consejo, de 11 de junio de 2007, por el que se modifica el Reglamento (CE) nº 41/2007 en lo que se refiere al Plan de recuperación para el atún rojo recomendado por la Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico.

ANCHOA HORNEADA CON VINAGRETA DE TOMATE A LA ALBAHACA

Receta para 4 personas

GRADO DE DIFICULTAD MEDIO

INGREDIENTES

8 anchoas frescas
2 tomates maduros
50 g de sal
2 dl de vinagre
1 dl de limón
1 dl de aceite de albahaca
Pan tostado

PREPARACIÓN

Limpiamos bien las anchoas. Le quitamos las espinas y dejamos los dos filetes. Horneamos la anchoa con un chorro de aceite de oliva virgen extra durante 3 minutos a 160°.

Preparamos un marinado de limón, vinagre y sal e introducimos en él los filetes de anchoa durante 4 h. Aparte hacemos una vinagreta de tomate: pelamos el tomate, le quitamos las pepitas, lo cortamos en cuadritos y le añadimos el aceite y un poco de albahaca picada con un poco de sal. Montamos el plato: hacemos unos cilindros con las anchoas y colocamos uno enfrente del otro, rellenamos con la vinagreta de tomate y ponemos unos crujientes de pan tostado arriba.





4. FICHAS DE LAS PRINCIPALES ESPECIES COMERCIALES

FICHA TIPO

Nombre y Dibujo
de la especie



DENOMINACIONES

En este apartado se detallan el nombre en castellano, el nombre científico, la denominación comercial según se recoge en la Resolución de 4 de marzo de 2009, de la Secretaría General de Mar, así como las denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas recogidas en la anterior resolución.

DATOS DE LA ESPECIE

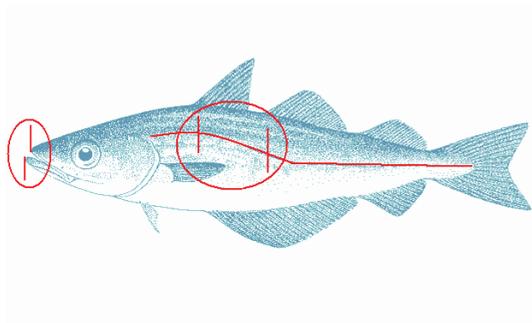
Descripción

Características esenciales

Se describen las principales características de la especie que aparece en la ficha.

Elementos diferenciales

Aquellas características que ayudan a la mejor identificación de la especie.



Dibujo diferencial con
las características más
relevantes



Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Se citan las especies con las que es posible confundirlo. De igual forma se adjunta un dibujo de la o las especies susceptibles de confusión.



Nombre de la especie susceptible de confusión

Pesos y medidas

Talla mínima autorizada según Real Decreto 560/1995, de 7 de abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, el Reglamento (CE) nº 1967/2006 del consejo, de 21 de diciembre de 2006, relativo a las medidas de gestión para la explotación sostenible de los recursos pesqueros en el Mar Mediterráneo y por el que se modifica el Reglamento (CEE) nº 2847/93 y se deroga el Reglamento (CE) nº 1626/94, el Reglamento (CE) nº 850/98 del Consejo de 30 de marzo de 1998 para la conservación de los recursos pesqueros a través de medidas técnicas de protección de los juveniles de organismos marinos, el Reglamento (CE) nº 520/2007 del Consejo, de 7 de mayo de 2007, por el que se establecen medidas técnicas de conservación de determinadas poblaciones de peces de especies altamente migratorias y por el que se deroga el Reglamento (CE) nº 973/2001 y el Reglamento (CE) nº 643/2007 del Consejo, de 11 de junio de 2007, por el que se modifica el Reglamento (CE) nº 41/2007 en lo que se refiere al Plan de recuperación para el atún rojo recomendado por la Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se describen las zonas y el arte de pesca con el que se captura.

Comercialización

Se especifican la formas en las que se comercializa cada una de las especies.

Valores culinarios y gastronómicos

La especie se presenta desde un punto de vista gastronómico, con la mejor forma de obtener la máxima calidad y el máximo provecho de las distintas formas de preparación.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

Abadejo



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Abadejo**

Nombre científico: *Pollachius pollachius*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Abadejo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Ferrete

Comunidad Autónoma de Cantabria: Barriao, Barrionda

Comunidad Autónoma de Galicia: Abadexo

Comunidad Autónoma de País Vasco: Abadira

DATOS DE LA ESPECIE

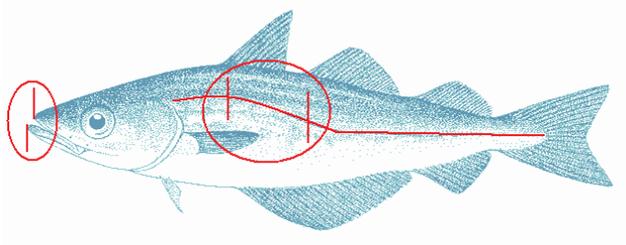
Descripción

Características esenciales

Se trata de un hermoso, poderoso y vivaz animal, de la familia del bacalao que alcanza un tamaño entre 60 y 80 cm. De él llaman la atención sus bellos colores verdes y azules metálicos, especialmente cuando está muy fresco. Lo encontramos desde la línea de costa hasta los 200 m de profundidad generalmente sobre sustratos de roca. Los ejemplares de mayor tamaño suelen vivir a mayor profundidad que los más jóvenes.

Elementos diferenciales

La mandíbula inferior sobresale de la superior. No tiene barbillas en el mentón. La línea lateral, negra, se curva hacia el dorso a la altura de las aletas ventrales.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Se confunde fácilmente con el carbonero (*Pollachius virens*), aunque éste tiene una barbilla pequeña, que lo diferencia.



Carbonero

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz: 30 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca habitualmente en el Atlántico Noreste, mediante redes de arrastre pelágicas y de fondo.

Comercialización

Se comercializa fresco o congelado. Para alargar la conservación de la carne conviene eviscerarlo nada más pescarlo. Se desembarca principalmente fresco y eviscerado. También congelado eviscerado o cocido y envasado.

Valores culinarios y gastronómicos

Tiene una estructura carnosa, muy delicada, algo oscura, firme y de sabor muy agradable. Hay que tener mucho cuidado de no pasarse con la temperatura y el tiempo de cocinado al prepararlo de cualquier manera, ya que la carne se torna seca fácilmente. Por ello es también aconsejable trocearlo en piezas gruesas, mejor 1 trozo de 100 g, que 2 de 50 g. La protección con enharinados, rebozados y empanados es asimismo un buen consejo a seguir. La razón es que tiene escaso contenido en gelatina, lo contrario del bacalao. El mejor consejo que se puede dar es terminar de cocinar las guarniciones, salsas y otros elementos para que cuando estén listas dedicarles unos minutos a su preparación final antes de llevarlo a la mesa. Los aficionados a comer bien prefieren la cabeza con su cogote correspondiente.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.40 | 0.65 | 74.00 |

Acedía



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Acedía**

Nombre científico: *Dicologlossa cuneata*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Acedía

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Cantabria: Acadía, Sollo

Comunidad Autónoma de Cataluña: Llenguadina cuneada

Comunidad Autónoma de País Vasco: Azedía

DATOS DE LA ESPECIE

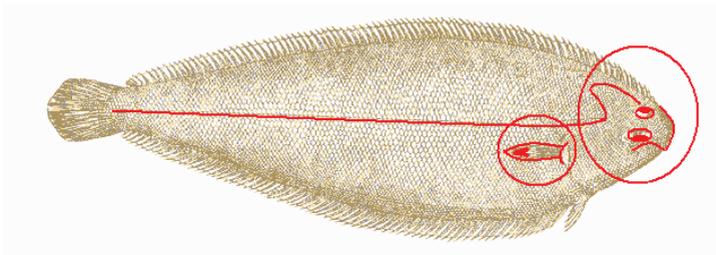
Descripción

Características esenciales

Es un pequeño pescado plano, con los ojos situados a la derecha del cuerpo. Es muy apreciado en los mercados, tiene un apreciado cartel a pesar de su tamaño, que no suele superar los 16-21 cm, ideal para los aficionados al "pescaíto frito". Suele encontrarse en fondos arenosos y fangosos hasta los 150 m de profundidad, siendo su hábitat óptimo el próximo a las desembocaduras de grandes ríos. Se alimenta de pequeños animales que encuentra en su entorno, como camarones, quisquillas, gusanos de mar, moluscos, etc.

Elementos diferenciales

Ojos sobre el lado derecho. El superior muy cerca del borde. Morro muy redondeado. Boca muy arqueada. Cara superior marrón chocolate a marrón gris. Cara inferior (ciega) de color blanco. Aleta pectoral cara superior con una mancha negra alargada.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Son varias las posibilidades de error y de hecho se producen frecuentemente, si bien los elementos diferenciales son inequívocos para identificarla correctamente. Pescados como el tambor (*Buglossidium luteum*), la golleta (*Microchirus variegatus*) y otros pequeños lenguaditos suelen venderse con descaro por acedía, siendo todos ellos de inferior calidad.

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz: 15 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en lugares muy cercanos a la costa, incluso desde tierra, con elementos artesanales. La pesca semi-industrial apenas se emplea en su extracción ya que se trata de un recurso pesquero escaso.

Comercialización

Es una especie de interés comercial, especialmente en las costas del sur de la Península Ibérica. En el Golfo de Cádiz es muy apreciada donde se puede comercializar entera, fresca o congelada.

Valores culinarios y gastronómicos

De igual o superior calidad a la del lenguado, su pequeño tamaño dificulta su presentación en la mesa. Es el clásico pescado para “comer con los dedos”. De carne muy blanca, con cierto sabor “a fango” en ocasiones, es un auténtico manjar bien tostada por fuera y jugosa por dentro. Toda una delicia.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 20.80 | 0.40 | 87.00 |

Almeja Fina



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Almeja fina**

Nombre científico: *Ruditapes decussatus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Almeja fina

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Copinya, Escopinya llista

Comunidad Autónoma de Cantabria: Amayuela

Comunidad Autónoma de Cataluña: Cloïssa

Comunidad Autónoma de Galicia: Ameixa fina

Comunidad Autónoma de Murcia: Almeja

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

Características esenciales

Es la almeja más apreciada y demandada con un tamaño de 40-50 mm, que habita en todas las costas españolas en fondos de arena, fango y gravas de lugares no muy alejados de la costa, a una profundidad máxima de 30 m, pudiendo también encontrarse en lagunas y estuarios. Suele enterrarse para protegerse aunque asoman ligeramente las dos valvas para ir filtrando mediante los sifones grandes cantidades de agua y tomando el fitoplancton y las partículas detríticas presentes en la misma. Tiene hábitos gregarios y sedentarios, aunque puede desplazarse reptando.

Elementos diferenciales

Concha ovalada alargada, casi cuadrangular. Superficie externa con costillas, formando radios apretados concéntricos. Color exterior blanquecino a marrón claro, con motivos amarillo-blanco a marrón en el interior. Los dos sifones que saca de la concha no están unidos, sino libres uno de otro.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Las confusiones y fraudes pueden ser varios, aunque nada más sea por el alto precio que tiene, si bien es fácil identificarla. Existe otra almeja, casi idéntica, de reciente presencia en España, procedente de Japón (*Ruditapes philippinarum*), cuyos dos sifones están unidos, no libres como en la almeja fina. Consultar los elementos diferenciales.



Almeja del Japón

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 4 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca a lo largo de todas las costas españolas, con mayor o menor rendimiento, mediante flotas semi-industriales de arrastre de fondo. También puede recolectarse a pie, ya que se acerca hasta la misma orilla.

Comercialización

Se encuentra en los mercados durante todo el año, aunque hay un pico máximo entre los meses de marzo y mayo. Es un marisco de excelente sabor muy fino, lo que lo hace muy apreciado para el consumo humano. Se desembarca, y suele venderse, fresca y entera.

La producción y comercialización de moluscos bivalvos debe cumplir la normativa comunitaria relativa a las medidas de higiene y criterios microbiológicos de los productos alimenticios.

Valores culinarios y gastronómicos

Es un excelente marisco, de sabor muy fino, que se aconseja como mejor opción comerlo crudo, vivo, sin descuidar otras preparaciones ya consagradas en la cocina española (salsa verde y otras). Da unos excelentes arroces y sopas marineras.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 11.75 | 1.10 | 64.67 |

Almeja rubia



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Almeja rubia**

Nombre científico: *Venerupis rhomboides*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM):

Almeja rubia o Almeja roja

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Almeja chocha, chocha

Comunidad Autónoma de Galicia: Ameixa rubia

Comunidad Autónoma de Murcia: Chocha

DATOS DE LA ESPECIE

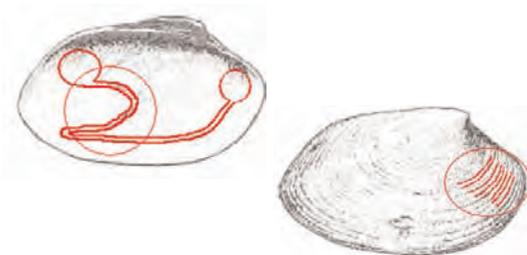
Descripción

Características esenciales

Es una fuerte y bien blindada almeja, que habita en todas las costas españolas, en fondos de arena de la zona intermareal a una profundidad máxima de 200 m. Suele encontrarse enterrada y tiene hábitos sedentarios y gregarios, aunque puede moverse reptando. Se alimenta a través de sus sifones de las partículas alimenticias suspendidas en el agua, para lo que se asoma ligeramente las dos valvas por encima del nivel del suelo.

Elementos diferenciales

Superficie externa con bandas concéntricas delimitando y costillitas aplastadas. Bordes internos lisos. Color amarillo pálido, marrón rosado o crema rosa, a veces con manchas marrón-rojizas a rosa-violeta, interior blanco, a veces teñido de rosa o naranja.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Las confusiones y fraudes pueden producirse, si bien es fácil identificarlas. La distinción por los colores de las conchas no suele llevar a buenas identificaciones, por lo que se aconseja consultar otros elementos diferenciales.

Pesos y medidas

Talla mínima: Mediterráneo: 2.5 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca a lo largo de todas las costas españolas, con mayor o menor rendimiento, mediante flotas semi-industriales de arrastre de fondo. También puede recolectarse a pie, ya que se acerca hasta la misma orilla.

Comercialización

Especie muy apreciada comercialmente por la calidad de su carne. Se desembarca fresca y entera. Se puede encontrar en los mercados fresca, marinada o congelada.

La producción y comercialización de moluscos bivalvos debe cumplir la normativa comunitaria relativa a las medidas de higiene y criterios microbiológicos de los productos alimenticios.

Valores culinarios y gastronómicos

Es un buen molusco, de consistencia muy acusada, lo que permite prepararla en sopas, guisos y guarniciones. Da unos excelentes arroces.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 11.75 | 1.10 | 64.67 |

Anguila



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Anguila**

Nombre científico: *Anguilla anguilla*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Anguila

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Anguila, Angula

Comunidad Autónoma de Asturias: Angula

Comunidad Autónoma de Galicia: Anguía

Comunidad Autónoma de País Vasco: Anguila, Angula

DATOS DE LA ESPECIE

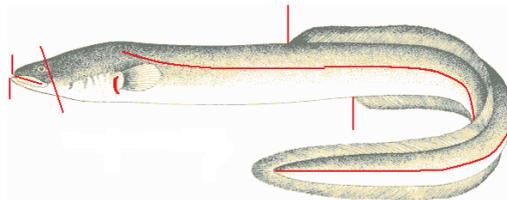
Descripción

Características esenciales

Es uno de los pescados más sorprendentes de nuestros mercados. Es una especie catádroma que realiza grandes migraciones. Nace en el Caribe y viene a vivir a los ríos de Europa, mayoritariamente a España. Llega a nuestros ríos en forma de "anguila" cuando alcanza la edad adulta realiza la migración inversa para reproducirse. Tiene una enorme vigorosidad y fuerte instinto migratorio y su longitud más común se encuentra entre 40-60 cm en las hembras y 30-40 en los machos. Su alimentación varía según la etapa de vida en la que se encuentre. Por su escasez, alcanza notables precios, especialmente en forma de angula, aunque prácticamente no se consume de esta forma.

Elementos diferenciales

Cuerpo alargado y tubular, que al final queda un poco comprimido lateralmente. Boca rasgada hasta el ojo. Mandíbula inferior pasa ligeramente a la superior. Ojos redondos y pequeños. Abertura branquial pequeña, delante de la base de la aleta pectoral. Aleta dorsal, caudal y anal en una sola. Comienzo de la aleta dorsal delante del nivel del ano. Aletas pectorales bien desarrolladas. Línea lateral bien visible.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Es muy difícil confundirla, por su forma, color y sobre todo por carecer de espinas, salvo la central, cosa que la distingue claramente del congrio, único posible error de identificación, fácilmente posible cuando la anguila retorna a su origen, al cambiar su color original verde oscuro en el lomo y amarillento en el vientre, a gris oscuro y blanco como el congrio, pero la maraña de espinas que tiene el congrio en la mitad posterior de su cuerpo los distinguen definitivamente. Hay que añadir que la aleta dorsal de la anguila nace a la altura de la mitad del cuerpo y en el congrio después de la aleta pectoral.



Congrio



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Los lugares de pesca de la anguila son los estuarios de algunos ríos del norte que se mantienen en cierto buen estado medioambiental, tales como el Miño, el Ulla y en menor cuantía algunos otros de Asturias, Cantabria y el País Vasco. Las pesquerías de esta fase larvaria de la anguila son prácticamente ya testimoniales. La forma de pescarlas es muy variada. Se emplean artes y trampas de siglos de antigüedad, siendo una pesca muy artesanal.

La pesca deportiva de la anguila está muy extendida en la España interior y la pieza constituye un buen trofeo. Hace falta mucha paciencia, pulso y cuidado para cobrarla.

Comercialización

Las *anguilas* son muy codiciadas en el mercado y alcanzan elevados precios. Actualmente la mayoría del consumo procede del cultivo. La anguila tiene una carne blanca, dura y sabrosa, que es muy apreciada en los mercados. Es uno de los pescados con más contenido en grasa. Se consume fresca, ahumada o seca. Su comercialización se realiza, en muchos casos, en vivo debido a que resiste mucho tiempo la ausencia de agua. En ocasiones es cultivada a partir de la anguila. Se desembarca viva, fresca y entera.

Valores culinarios y gastronómicos

Son múltiples, ya que es uno de los pescados con más contenido en grasa, infiltrada en el músculo, que se conocen. Ello facilita buenos fritos y guisos de los que hay un buen abanico de recetas en muchas regiones españolas. Caso aparte lo constituye la cocina de la anguila, mucho más limitada que la del animal adulto, que se circunscribe a prepararlas "salteadas al ajillo", en revueltos y ensaladas.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 14.50 | 14.84 | 235.00 |

Bacaladilla



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Bacaladilla**

Nombre científico: *Micromesistius poutassou*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Bacaladilla

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Abril, Bacalada

Comunidad Autónoma de Baleares: Mare de Lluç, Maire

Comunidad Autónoma de Cantabria: Lirio

Comunidad Autónoma de Cataluña: Maire

Comunidad Autónoma de Galicia: Lirio

Comunidad Autónoma de País Vasco: Perlita

Comunidad Autónoma de Valencia: Maire

DATOS DE LA ESPECIE

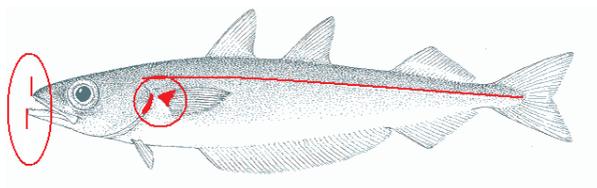
Descripción

Características esenciales

Se trata de la hermana pequeña de la gran familia de especies próximas al bacalao con un tamaño de unos 30 cm. Suele formar densos cardúmenes que realizan migraciones desde las zonas de alimentación hacia las zonas de puesta. La encontramos en los mares del Norte de Europa, frecuentando el Cantábrico y alcanzando el Mediterráneo, presenta una distribución vertical muy amplia entre los 100 y los 3000 m de profundidad siendo los ejemplares más jóvenes los que viven a menor profundidad. Los juveniles se alimentan casi exclusivamente de pequeños crustáceos planctónicos y los adultos crustáceos y una mayor proporción de peces pelágicos y pequeños cefalópodos. Es la presa principal de la merluza.

Elementos diferenciales

Cuerpo delgado y relativamente alargado. Mandíbula inferior ligeramente prominente. No tiene barbillas en el mentón. Tres aletas dorsales, espaciadas. Dos aletas anales, la primera empieza al nivel de la primera dorsal y acaba al comienzo de la tercera. Línea lateral continúa hasta el arranque de la cola. Color gris azulado, más pálido en el vientre. A menudo el arranque de la aleta pectoral y el borde de la oreja son negros. Cavity abdominal negra.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Es difícil concebir que este pescado pueda ser suplantado por otro, entre otras cosas por su escaso valor, más bien al contrario. Puede ser usado con cierta facilidad para ser ofrecido como pescadilla o pijota. El color gris azulado bien marcado en la bacaladilla parece ser un buen elemento diferencial para saber de lo que se trata.

Pesos y medidas

Talla mínima: Mediterráneo: 15 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Nuestras flotas del Norte la pescan en aguas del Gran Sol, al sur del Reino Unido e Irlanda, en las costas del Cantábrico y Portugal, mediante arrastre pelágico más o menos industrial, y por supuesto en el Mediterráneo, donde entra hasta la costa de Girona, capturándose mediante cercos, palangres de fondo, trasmallos, incluso en líneas de anzuelos a mano.

Comercialización

Apreciada por su carne, excelente y fina, aunque también se ha utilizado para fabricar pasta y harina de pescado, Se desembarca principalmente fresca y entera, aunque una pequeña proporción se desembarca transformada (descabezada y eviscerada), ya sea congelada o fresca.

Valores culinarios y gastronómicos

Es pescado de escasa relevancia gastronómica, de bajo precio, aunque no deja de ser un pescado blanco, sin grasa y de alto valor proteico. Dada la dificultad para conservarla se suele abrir en forma de mariposa en los mismos mercados, sin cabeza ni espinas, permitiendo unos buenos rebozados y empanados fritos.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.55 | 0.55 | 75.00 |

Bacalao



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Bacalao**

Nombre científico: *Gadus morhua*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Bacalao

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Bacallà

Comunidad Autónoma de Cataluña: Bacallà

Comunidad Autónoma de Galicia: Bacallao

Comunidad Autónoma de País Vasco: Bakailaoa

Comunidad Autónoma de Valencia: Bacallà

DATOS DE LA ESPECIE

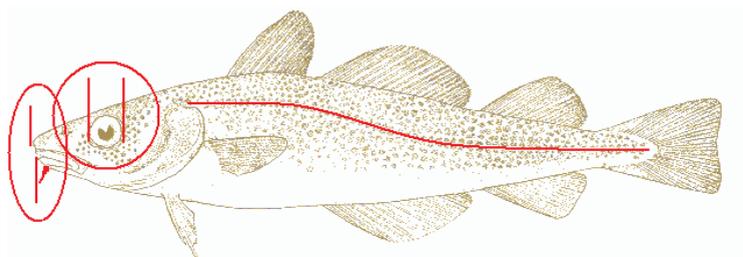
Descripción

Características esenciales

Especie de cuerpo robusto y alargado cuya longitud suele ser de entre 50 y 80 cm. Generalmente tiene hábitos bentónicos y sedentarios encontrándose en fondos de aguas frías de hasta 1000 m aunque realiza grandes migraciones para alimentarse y reproducirse. Es una especie omnívora que se alimenta durante el atardecer y a primeras horas de la noche, puede existir canibalismo en los ejemplares adultos sobre los de menor talla.

Elementos diferenciales

La mandíbula superior se proyecta por encima de la inferior. Tiene una barbilla en el mentón bien desarrollada. El diámetro ocular es más corto que la longitud del hocico. Línea lateral pálida. El color varía considerablemente: De rojizo o verdoso a gris pálido.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Se puede confundir con el carbonero (*Pollachius virens*), que también tiene barbilla, descrito en este Manual, aunque el color en general es más oscuro.



Carbonero

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 35 cm



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en todo el Océano Atlántico norte, en Europa y América, mediante pesca de arrastre pelágico y de fondo. En algunos países se pesca también con línea de caña o de mano.

Comercialización

Pescado blanco con la carne magra, delicada y consistente. Muy apreciado. Se presenta en los mercados principalmente refrigerado, congelado, salado o ahumado. Se adquiere entero, en lomos, troceado, etc. Los huevos y el hígado también tienen valor comercial. Por otro lado, del bacalao se obtienen derivados como harina y aceite de hígado. Se desembarca principalmente congelado, eviscerado y en filetes, y salado.

Valores culinarios y gastronómicos

No es necesario decir que el bacalao genera una cocina específica en nuestro país, especialmente el seco-curado. Como producto fresco compite fácilmente con otros pescados blancos. Es conveniente repetir el consejo de que hay que ser muy cautelosos a la hora de cocinarlo, especialmente en lo que a la temperatura y tiempo de cocción se refiere, ya que pierde fácilmente su excelente aroma y textura.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.35 | 1.13 | 82.00 |

Baila



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Baila**

Nombre científico: *Dicentrarchus punctatus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Baila

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Canarias: Rayela

Comunidad Autónoma de Cataluña: Llobarro pigallat

Comunidad Autónoma de Galicia: Robaliza de pintas

DATOS DE LA ESPECIE

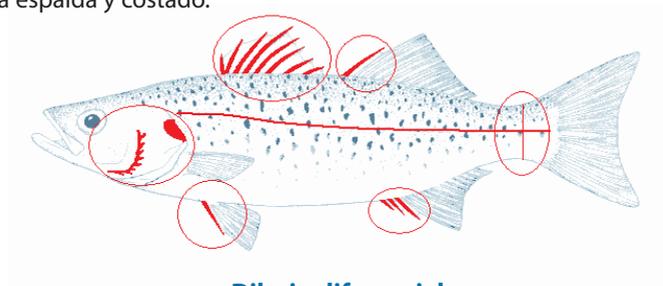
Descripción

Características esenciales

Es un pescado de enorme vigorosidad como su pariente la lubina, que vive muy cerca de la costa, básicamente en el Sur de la Península y Mediterráneo, en zonas rocosas aunque también la podemos encontrar en aguas salobres o dulces de lagunas litorales y desembocaduras de ríos. Posee un cuerpo alargado y esbelto, aunque menos estilizado que el de la lubina, y su longitud suele oscilar entre los 20 y los 40 cm. Es un depredador muy voraz; se alimenta de pequeños peces gregarios, crustáceos y moluscos.

Elementos diferenciales

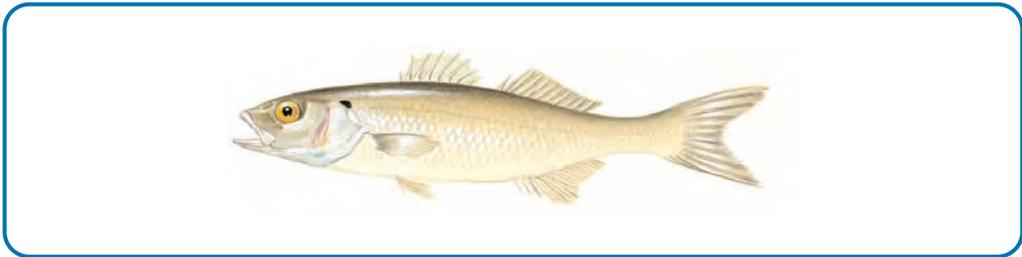
Tiene el cuerpo alargado y plateado, con 2 aletas dorsales separadas y un pedúnculo caudal bastante alto. La primera tiene 8 radios espinosos. La oreja tiene una mancha negra muy bien diferenciada. Color gris plateado, con la espalda azulada. El cuerpo presenta manchas negras dispersas sobre la espalda y costado.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

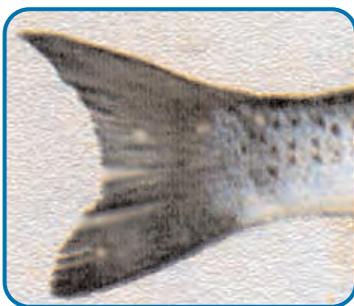
Es una especie conocida en los mercados del Sur y Este de España por lo que puede haber pocas confusiones con ella. Sólo caben errores con una parienta suya, salvo que la baila está salpicada de manchas negras, cuando la lubina es de color liso gris claro.



Lubina



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca mediante métodos artesanales, sin olvidar la pesca deportiva que reúne a muchos aficionados.

Comercialización

Se comercializa en fresco y suele alcanzar precios más bajos que la lubina (*D. labrax*). Se desembarca fresca y entera.

Valores culinarios y gastronómicos

Este pescado suele estar presente en muchos restaurantes andaluces, jugando el mismo papel de su parienta la lubina. Conviene prepararla a fuego lento para evitar pérdidas innecesarias de jugos y que se rompa al cocinarla.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 23.20 | 3.70 | 126.00 |

Berberecho



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Berberecho**

Nombre científico: *Cerastoderma edule*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Berberecho

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Berberecho, Verdigón

Comunidad Autónoma de Baleares: Copinya, Escopinya de gallet

Comunidad Autónoma de Cantabria: Verigüeto

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

Características esenciales

Se trata de un molusco habitante de arenas y bahías, que se alimenta de organismos vivos que filtra constantemente.

Elementos diferenciales

Tiene forma de corazón cuando está cerrado. La superficie está surcada de 22 a 28 costillas, bien marcadas, como un tejado.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

A veces se confunde con el berberecho verde (*Cerastoderma glaucum*) que lo reemplaza generalmente en el Mediterráneo y Mar Negro.

Puede difícilmente confundirse con el corruco o langostillo (*Acanthocardia tuberculata*), aunque los elementos diferenciales no dan lugar a duda.



Berberecho verde



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

El berberecho sólo se pesca en el Atlántico, especialmente en Galicia y Portugal. Se extrae muy fácilmente, tanto a pie, como con rastros artesanales.

Comercialización

La producción y comercialización de moluscos bivalvos debe cumplir la normativa comunitaria relativa a las medidas de higiene y criterios microbiológicos de los productos alimenticios.

Valores culinarios y gastronómicos

Tiene un sabor especial, muy diferente al de otros moluscos, algo sosote pero muy aromático, inconfundible. Abiertos al vapor o como acompañamiento de sopas, arroces, empanadas, da un buen juego en la cocina.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 10.70 | 0.89 | 63.00 |

Besugo



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Besugo**

Nombre científico: *Pagellus bogaraveo*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Besugo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Besugo de la pinta, Voraz

Comunidad Autónoma de Asturias: Pancho, Pancheta

Comunidad Autónoma de Baleares: Bogaravell, Goraç

Comunidad Autónoma de Canarias: Voraz, Goraz

Comunidad Autónoma de Cantabria: Pancho

Comunidad Autónoma de Cataluña: Besuc de la piga

Comunidad Autónoma de Galicia: Ollomol

Comunidad Autónoma de País Vasco: Bixigu

DATOS DE LA ESPECIE

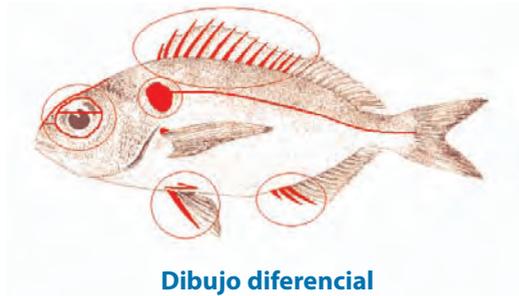
Descripción

Características esenciales

Constituye uno de los pescados más conocidos y prestigiosos del mercado español. Habita en el talud continental a unos 400 m en el Mediterráneo y 700-800 m en el Atlántico formando grandes grupos. Suele tener un tamaño de entre 15 y 50 cm y realiza tanto migraciones verticales para alimentarse como migraciones reproductoras. Es una especie omnívora destaca porque tiene dos manchas negras a cada lado del lomo, las huellas de los dedos de San Pedro, que lo delatan.

Elementos diferenciales

Perfil de la cabeza redondeada, morro corto, diámetro ocular más grande que el tamaño del morro. Color gris, más o menos rojizo, más oscuro en la cabeza y más claro el vientre. Aleta dorsal con 12 a 13 espinas. Aleta anal con 3 espinas. Mancha sombreada sobre la axila de las aletas pectorales. Gran mancha negra detrás de la cabeza, a veces ausente en los pescados jóvenes.



Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

El besugo es inconfundible aunque la amenaza de fraude hay que tenerla siempre presente por su parecido con otros parientes suyos, tales como la breca (*Pagellus erythrinus*) y el aligote (*Pagellus acarne*). Contra esa tentación está una buena identificación que en el caso del besugo es tremendamente fácil de realizar.



Breca

Pesos y medidas

Tallas mínimas: Mediterráneo: 33



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

El besugo se pesca semi-industrialmente en todo el país, mediante arrastres y enmalles, sin olvidar las líneas de anzuelo, que dan unas calidades fuera de serie.

Comercialización

Es una de las especies con mayor categoría comercial debido a su carne maciza y compacta, muy apreciada en el mercado. Se comercializa entero y fresco, muy rara vez congelado, y debido a su alto valor en fresco no se utiliza para la transformación. En España acostumbra a consumirse en fechas señaladas (plato tradicional en la cena de Nochebuena).

Valores culinarios y gastronómicos

Disfruta de un lugar de privilegio entre los grandes del mar, dado su atractivo color, textura de su carne y contenido en colágeno, lo que le da un conjunto difícil de conseguir. Plato de Navidad aunque haya que hacer un esfuerzo económico, se prepara con mucha frecuencia al horno, sin olvidar "a la espalda", cuando está gordo, justamente en invierno.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 19.05 | 4.90 | 120.50 |

Bogavante



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Bogavante**

Nombre científico: *Homarus gammarus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Bogavante europeo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Bogavante

Comunidad Autónoma de Asturias: Bugre, Llubricante

Comunidad Autónoma de Baleares: Llamàntol, Grimaldo

Comunidad Autónoma de Cantabria: Ollocantaro, Abacanto, Abrecanto

Comunidad Autónoma de Cataluña: Llamàntol

Comunidad Autónoma de Galicia: Lumbrigante

Comunidad Autónoma de Murcia: Bogavante, Sastre

Comunidad Autónoma de País Vasco: Abacanto

DATOS DE LA ESPECIE

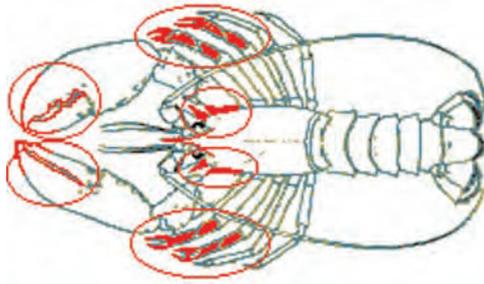
Descripción

Características esenciales

Poderoso y blindado cangrejo, bello y atractivo donde los haya, de color negro azulado, salpicado de marmoraciones azules y amarillas, es habitante de nuestras costas en profundidades comprendidas entre la orilla y hasta 150 m. Es un animal sedentario, de vida nocturna, con territorio marcado propio aunque realiza migraciones, de manera que durante el verano se acerca a la costa y se dirige a mayores profundidades en invierno. Longitud total más común oscila entre 230 y 500 mm. Existe dimorfismo sexual siendo las pinzas de los machos mayores que las de las hembras. Se alimenta de otros crustáceos y moluscos, que deshace fácilmente con sus poderosas pinzas.

Elementos diferenciales

Caparazón liso, con solamente dos pares de espinas detrás de los ojos, siendo, el par externo muy pequeño. Tiene dos grandes pinzas, una con los bordes cortantes finamente denticulados (pinza izquierda, cortante) y la otra con fuertes dientes irregulares (pinza derecha, trituradora). Las segundas y terceras patas son mucho más delgadas, pero igualmente con pinzas. El color de la espalda negra azulada, marmórea y los laterales ventrales amarillentos.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Es difícil confundirlo, ya que es la única especie que se produce en nuestras aguas, si bien hay otros bogavantes que alcanzan nuestros mercados diariamente, en vivo, procedentes de países de Norteamérica (*Homarus americanus*), pero que se diferencian notablemente del nuestro. En cualquier caso consultar en elementos diferenciales.



Bogavante americano

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: longitud cefalotórax: 8,7 cm, Mediterráneo: longitud cefalotórax: 10,5, longitud total: 30 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en casi todas las costas españolas, con distintos métodos artesanales, entre ellos el de enmalle.

Comercialización

Puede alcanzar grandes tallas, por lo que es muy apreciado gastronómicamente. Es un recurso alimenticio muy apreciado y escaso, por lo que alcanza precios muy elevados. Se desembarca fresco y entero. Aparece en los mercados vivo, fresco y congelado. En la actualidad se practica acuicultura de carácter experimental.

Valores culinarios y gastronómicos

Hay quien prefiere el bogavante a la propia langosta, especialmente para algunas preparaciones como los salpicones y vinagretas. La verdad es que hace un fenomenal papel en paellas y risottos, a la plancha, de cualquier manera. La espectacularidad de su anatomía hace que, debidamente troceado, sea todo un deleite en la mesa.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.10 | 1.67 | 88.67 |

Bonito



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Bonito**

Nombre científico: *Sarda sarda*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Bonito

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Bonito del Sur

Comunidad Autónoma de Asturias: Sierra

Comunidad Autónoma de Baleares: Bonítol

Comunidad Autónoma de Canarias: Sierra, Corríguelo

Comunidad Autónoma de Cataluña: Bonítol

Comunidad Autónoma de Galicia: Bonito do Atlántico

Comunidad Autónoma de País Vasco: Aginzorrotz, Lampo Sabelmarradun

Comunidad Autónoma de Valencia: Bonítol

DATOS DE LA ESPECIE

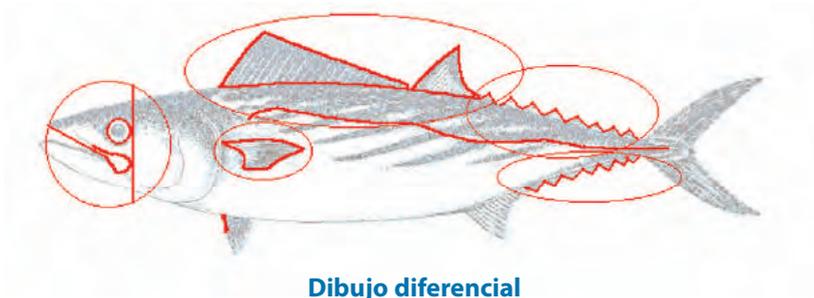
Descripción

Características esenciales

Es un pequeño atún de entre 60 y 80 cm típicamente pelágico superficial, aunque puede encontrarse a profundidades de hasta 200 m. Tiene hábitos gregarios y es un nadador activo que realiza migraciones estacionales muy marcadas acercándose a la costa para reproducirse. Se mueve entre el Atlántico y el Mediterráneo y se alimenta de pequeños pescados azules como sardinas, boquerones y caballas.

Elementos diferenciales

Pequeño atún, con cuerpo relativamente estrecho. Boca bastante grande, que alcanza el borde posterior del ojo. Aletas dorsales juntas, la primera muy grande de 20 a 23 espinas. Tiene de 7 a 9 aletitas dorsales y de 6 a 8 anales. Aletas pectorales cortas. Línea lateral claramente sinuosa. El color de la espalda y parte superior de los lados es azul acero, con de 5 a 11 grandes rayas sombreadas inclinadas. La parte inferior de los lados y del vientre son de color plateado.



Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Es muy difícil confundirlo con otros túnidos, especialmente por las enormes rayas laterales oscuras de sus lados.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Al ser un pescado que migra, puede encontrarse en cualquier costa. Suele pescarse con redes de cerco, con líneas de mano, palangres y otros procedimientos artesanales.

Comercialización

Carne muy apreciada; muy sabrosa, fácilmente digerible y muy nutritiva. Se comercializa fresco, congelado, en conserva y en semiconserva. Se desembarca principalmente fresco y entero. También congelado entero o transformado a bordo (eviscerado y sin cabeza).

Valores culinarios y gastronómicos

En buen estado de frescura es un excelente pescado para preparar cazuelas, planchas, empanadas y escabeches. La carne es un tanto oscura, lo que quizás le quita algo de atractivo.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 21.25 | 8.30 | 162.67 |

Bonito del Norte



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Bonito del Norte**

Nombre científico: *Thunnus alalunga*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM):

Bonito del Norte o Atún blanco o Albacora

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Atún blanco, Bonito del Norte

Comunidad Autónoma de Asturias: Mono

Comunidad Autónoma de Baleares: Bacora, Ullada

Comunidad Autónoma de Canarias: Barrilote

Comunidad Autónoma de Cantabria: Bonito del Norte

Comunidad Autónoma de Cataluña: Bacora

Comunidad Autónoma de Galicia: Bonito do Norte

Comunidad Autónoma de País Vasco: Hegaluze

Comunidad Autónoma de Valencia: Bacora

DATOS DE LA ESPECIE

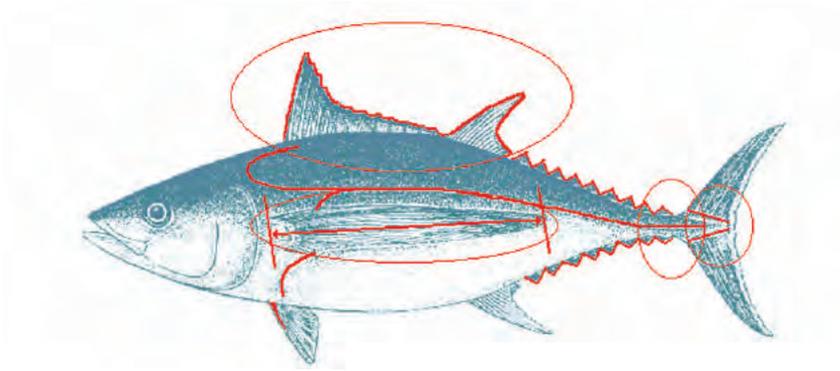
Descripción

Características esenciales

Digno representante del Club de los azules, por su importancia económica, y por lo que representa su pesquería entre los pescadores gallegos, asturianos, cántabros y vascos, sin olvidar que en sus migraciones entra en el Mediterráneo llegando hasta las costas catalanas. Suele tener un tamaño entre 50 y 70 cm y su característica diferencial es la enorme longitud de las aletas pectorales, mucho mayor que en todas las demás especies de túnidos. Generalmente la encontramos a profundidades inferiores a los 400 m asociado a una temperatura de entre 15 y 20 °C. Tiene hábitos gregarios y puede regular su temperatura corporal gracias a su poderosa musculatura por lo que necesita buscar en sus migraciones aguas muy oxigenadas. Se alimenta de otros peces pelágicos y de moluscos cefalópodos.

Elementos diferenciales

Cuerpo en forma de huso, bastante alto. Dos aletas dorsales separadas solamente por un pequeño espacio. Aleta anal compuesta de 7 a 9 aletitas. Aletas pectorales muy largas, más del 30% de la longitud total del animal. Arranque de la cola muy fino, con una crestita a cada lado. El color de la espalda es azul oscuro, metálico y de los costados y vientre, blanquecino. El de las aletas dorsales más o menos amarillo oscuro.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Es un pescado muy conocido como para que puedan producirse confusiones y fraudes con él, como puede verse por los elementos diferenciales dichos, que no dejan la menor duda, especialmente el tamaño de las aletas pectorales.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

La costera del Bonito del Norte es la máxima expresión de esta pesquería, que se lleva a cabo mediante anzuelo y cebo vivo, arte de pesca defendido hasta los dientes por los pescadores de la zona, en contra de las volantas o enmalles, artes conflictivos, que tienen el inconveniente añadido de que la calidad del pescado es mucho peor.

Comercialización

Especie muy apreciada comercialmente que se vende fresco, congelado, en mojama y en conserva. Se desembarcará principalmente fresco y congelado entero. También puede ser procesado a bordo (eviscerado sin cabeza).

Valores culinarios y gastronómicos

Qué no se podrá decir de los valores del bonito. De entrada el color blanco de su carne, una vez cocinada es todo un atractivo. Sus escabeches son maravillosos. Los guisos con vegetales, el famoso marmitako está entre las mejores cazuelas del país. Los lomos de este pescado se cocinan enseguida, por lo que hay que tener extremo cuidado en no sobrecocinarlos. Sería una pena, ya que la carne se torna dura y seca fácilmente. Las ventrescas, cosa aparte, tienen acumulada toda la grasa muscular del animal y constituyen uno de los manjares más preciados que nos ofrece la mar. Sus formas laminares y su finura muscular son inalcanzables por ninguna otra especie marina.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 22.25 | 7.99 | 189.00 |

Boquerón



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Boquerón**

Nombre científico: *Engraulis encrasicolus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Boquerón o Anchoa

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Boquerón

Comunidad Autónoma de Asturias: Bocarte

Comunidad Autónoma de Baleares: Aladroc

Comunidad Autónoma de Canarias: Longoron, Anchoa

Comunidad Autónoma de Cantabria: Bocarte

Comunidad Autónoma de Cataluña: Seitó

Comunidad Autónoma de Galicia: Bocarte

Comunidad Autónoma de Murcia: Boquerón

Comunidad Autónoma de País Vasco: Antxoa, Bokarte

Comunidad Autónoma de Valencia: Seitó, Aladroc

DATOS DE LA ESPECIE

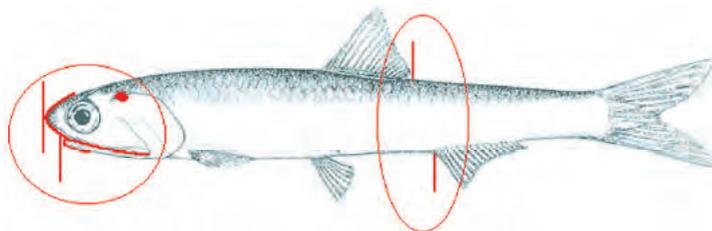
Descripción

Características esenciales

Es un fiel visitante de nuestras costas a partir de la primavera, que forma grandes bancos en sus recorridos migratorios del Cantábrico y del Mediterráneo. Habita en mar abierto sobre la plataforma continental y se aproxima a la costa en verano para realizar la puesta. Su longitud (sin la cola) suele ser 6 veces mayor que su altura y su talla normal se encuentra entre 12 y 15 cm. Se alimenta durante el día y lo hace de organismos planctónicos, ya sea por filtración o mediante búsqueda selectiva.

Elementos diferenciales

Cuerpo muy alargado, con morro cónico, prominente y puntiagudo. Boca situada en posición inferior, mandíbula superior larga, prolongada muy por detrás del ojo. Aleta dorsal corta, situada más o menos en la mitad del cuerpo. Origen de la anal detrás de la base de la dorsal. El color de la espalda es azul verdoso, pasando inmediatamente al gris claro. Tiene una mancha negra pequeña en la nuca.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Es muy difícil confundirlo por la forma de su boca, que se aleja de la sardinillas y espadines.

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste y Canarias: 12 cm, Golfo de Cádiz: 10 cm y Mediterráneo: 9 cm



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Como ya se ha dicho es una especie muy conocida en Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco en el Atlántico y en la costa de Girona en el Mediterráneo. Se pesca prácticamente al cerco, por su pequeño tamaño y concentración en el mar.

Comercialización

El boquerón es una de las especies más conocidas de nuestros mercados y lonjas. Alto valor comercial, tanto como producto fresco como en conserva, salazón o encurtido. Al ser graso, no es aconsejable su congelación. Puede usarse también como carnada en la pesca de atunes. Se desembarca fresco y entero.

Valores culinarios y gastronómicos

Es una especie venerada por todo el mundo, de alto valor y calidad gastronómica, por la composición y reparto de su grasa en la carne. Ello permite preparaciones tan apetitosas como "en vinagre". En el País Vasco son famosas las tortillas de anchoas (boquerones).

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 19.35 | 4.23 | 117.33 |

Breca



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Breca**

Nombre científico: *Pagellus erythrinus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Breca

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Breca, Pagel

Comunidad Autónoma de Asturias: Pica

Comunidad Autónoma de Baleares: Pagell

Comunidad Autónoma de Canarias: Bica, Breca

Comunidad Autónoma de Cataluña: Pagell

Comunidad Autónoma de Murcia: Pagel

Comunidad Autónoma de País Vasco: Lamote

Comunidad Autónoma de Valencia: Pagell

DATOS DE LA ESPECIE

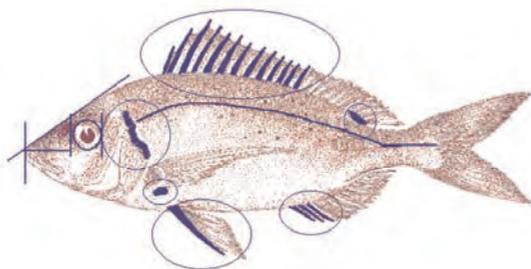
Descripción

Características esenciales

Se trata de un pescado que habita en fondos variados, como arenales, graveras y fondos rocosos, alcanzando hasta 300 m de profundidad, siendo más frecuente entre los 20 y 100 m. Su longitud más común es de 25 cm. Tiene un comportamiento gregario y es una especie carnívora, consumiendo pequeños pescados e invertebrados.

Elementos diferenciales

Perfil de la cabeza rectilíneo, diámetro ocular bastante más pequeño que el largo del morro. La aleta dorsal tiene 12 espinas y la anal 3. Color rosa bastante vivo, marcado por pequeños puntos azules en la parte superior de los costados. Cabeza más oscura, sobre todo entre los ojos y sobre el perfil del morro. Borde posterior de la oreja de rojo carmín. Una mancha rojiza sobre la base de los pectorales. A veces una pequeña mancha roja oscura en la base de los últimos rayos de la dorsal.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Puede confundirse con el besugo (*Pagellus bogaraveo*), incluido en este Manual y con el aligote (*Pagellus acarne*), si bien los elementos diferenciales son suficientemente claros.



Besugo

Pesos y medidas

Tallas mínimas; Canarias: 22 cm, Mediterráneo: 15 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Es un pescado cosmopolita que se pesca tanto en las costas atlánticas como en las mediterráneas españolas. La pesca se produce con flotas semi-industriales y artesanales, sin olvidar la deportiva, mediante arrastre, trasmallo, nasas y líneas de mano.

Comercialización

Especie apreciada, aunque menos que otros espáridos. Sin embargo es uno de los más comercializados. Se suele desembarcar y comercializar en fresca, rara vez congelada. No se destina a transformación.

Valores culinarios y gastronómicos

Es un pescado próximo al besugo, salvando las distancias. Su carne es algo más seca que este último, por lo que es aconsejable prepararlo con verduras y salsa, regadas de buen aceite, lo que indudablemente mejora su atractivo.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.10 | 1.30 | 81.50 |

Buey



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Buey**

Nombre científico: *Cancer pagurus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Buey de mar

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Ñocla

Comunidad Autónoma de Baleares: Bou de mar

Comunidad Autónoma de Cantabria: Masera

Comunidad Autónoma de Cataluña: Bou

Comunidad Autónoma de Galicia: Boi

Comunidad Autónoma de Murcia: Buey

Comunidad Autónoma de País Vasco: Buia

Comunidad Autónoma de Valencia: Bou

DATOS DE LA ESPECIE

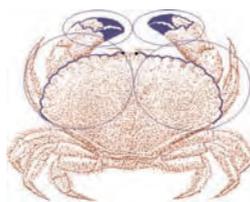
Descripción

Características esenciales

Se trata de un enorme cangrejo de mar, de contorno ovalado, armado con dos poderosas pinzas. Sobrevive bien fuera del agua, lo que hace que llegue vivo a los mercados del interior. Vive en fondos arenosos y de roca, a una profundidad dependiente de su tamaño, entre 6 y 100 m de profundidad. Puede hacerse firme en las rompientes, por la enorme fuerza que tienen sus patas. La anchura media del caparazón oscila entre 170 y 200 mm y presenta dimorfismo sexual siendo los machos más grandes, alargados y estrechos que las hembras. Tiene hábitos nocturnos y se alimenta de moluscos, equinodermos, crustáceos y carroña.

Elementos diferenciales

Caparazón ovalado con bordes dentados. Pinzas muy poderosas. Cola ancha y redondeada en la hembra, estrecha y puntiaguda en el macho.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Dados sus elementos diferenciales y su tamaño, es casi imposible confundirlo con ningún otro animal acuático.

Pesos y medidas

Tallas mínimas: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 13 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en todo el Atlántico oriental (Cantábrico y Noroeste) mediante grandes nasas y trasmallos, siendo muy escaso en el Mediterráneo.

Comercialización

Carne muy apreciada, pues es muy firme y muy blanca, de tenue y delicado sabor a marisco. Se desembarca fresco, tanto entero como solo las patas o las pinzas. Los machos alcanzan mayor precio debido a su mayor tamaño.

Valores culinarios y gastronómicos

Tiene una carne muy firme y muy blanca, de sabor tenue y delicado a marisco, aunque hay que armarse de paciencia para extraerla del caparazón. Los buenos aficionados al marisco emplean pacientemente el tiempo para degustarlo, pelándolos en la mesa, lo que indudablemente alarga el placer de la comida. Si se opta por presentarlo sin su caparazón, lo más aconsejable es prepararlo en vinagretas y salpicones, ciertamente inolvidables.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 18.00 | 1.00 | 86.00 |

Caballa



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Caballa**

Nombre científico: *Scomber scombrus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Caballa

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Xarda, Xiarda

Comunidad Autónoma de Baleares: Verat

Comunidad Autónoma de Cantabria: Sarda, Verdell, Pelicato

Comunidad Autónoma de Cataluña: Verat

Comunidad Autónoma de Galicia: Xarda

Comunidad Autónoma de País Vasco: Berdela

Comunidad Autónoma de Valencia: Verat

DATOS DE LA ESPECIE

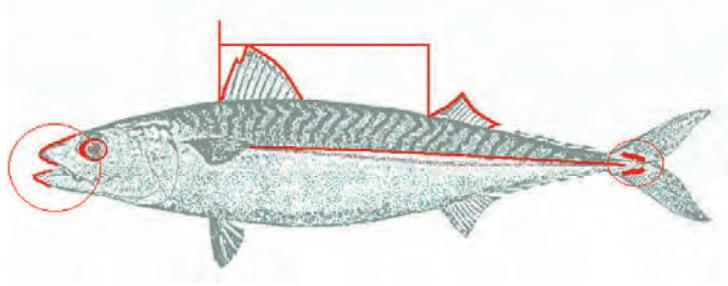
Descripción

Características esenciales

Visitante primaveral de nuestras costas en el Norte de la Península, aunque prácticamente no desaparece en todo el año, cuyo tamaño no suele superar los 30 cm. Tiene un bello cuerpo, muy hidrodinámico, que hace sospechar las enormes velocidades que alcanza en sus desplazamientos. Vive siempre en medias aguas formando grandes cardúmenes, a unos 250 m, subiendo frecuentemente a la superficie para cazar. Se alimenta de especies pelágicas, pequeños peces, cefalópodos y crustáceos.

Elementos diferenciales

Cuerpo alargado y redondo, morro puntiagudo y pedúnculo caudal delgado. Borde anterior y posterior del ojo recubiertos por una pupila adiposa. Dos aletas dorsales bastante separadas. Dos pequeñas carenas de cada lado del pedúnculo caudal. El color de la espalda es azul verdoso brillante, con una serie de líneas sombreadas atravesando la espalda, los costados metalizados y el vientre blanco, sin ninguna mancha.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Sólo hay otro pescado, pariente muy próximo a ella, fácilmente confundible para los no expertos. Se trata del estornino (*Scomber japonicus*), especie mucho más migratoria y que prefiere aguas más templadas que la caballa. En Andalucía es objeto de transformación industrial, proporcionando estupendas conservas.



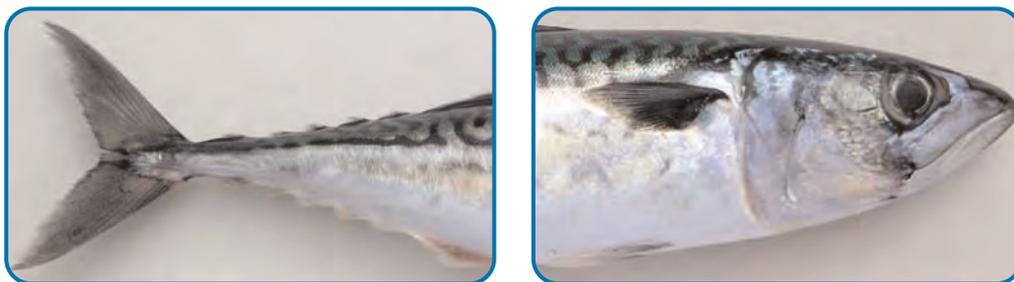
Estornino

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 20 cm



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca semi-industrialmente mediante redes de cerco, de enmalle, arrastre de fondo y pelágico, palangre y un largo etcétera. Es una pesquería milenaria practicada por griegos y romanos.

Comercialización

Se comercializa fresca, congelada, ahumada, en semi-conserva o en conserva. Se desembarca principalmente fresca y entera, pero una menor proporción de lo capturado también se desembarca congelada y ya transformada (eviscerada y sin cabeza).

Valores culinarios y gastronómicos

Probablemente sea uno de los pescados con mayor interés nutricional de nuestras costas dada su composición, especialmente su grasa. La caballa, y por esta misma razón, es un manjar a la brasa, cuando está gorda en verano, protagonista con la sardina de innumerables fiestas populares. Admite toda clase de adobos y vinagretas antes de una buena fritura, como tan bien saben hacer los andaluces.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 16.85 | 9.48 | 175.00 |

Calamar



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Calamar**

Nombre científico: *Loligo vulgaris*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM):

Calamar o Calamar europeo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Calamar, Chipirón

Comunidad Autónoma de Asturias: Chipirón

Comunidad Autónoma de Baleares: Calamar

Comunidad Autónoma de Canarias: Calamar

Comunidad Autónoma de Cantabria: Magano, Jibion

Comunidad Autónoma de Cataluña: Calamar

Comunidad Autónoma de Galicia: Lura

Comunidad Autónoma de Murcia: Calamar

Comunidad Autónoma de País Vasco: Txipiron

Comunidad Autónoma de Valencia: Calamar

DATOS DE LA ESPECIE

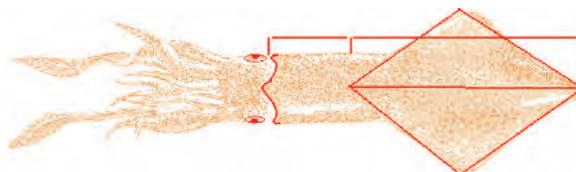
Descripción

Características esenciales

Constituye uno de los cefalópodos más conocidos y populares de todas nuestras costas, siendo España uno de los países de mayor consumo en el Mundo. Vive habitualmente en medias aguas, a profundidades comprendidas entre los 20 y 500 m. Tiene un tamaño medio de entre 15 y 25 cm. Tiene hábitos gregarios y realiza migraciones diarias verticales para buscar alimento y estacionales horizontales con fines reproductores. Es un predador activo y se alimenta de pequeños peces, crustáceos, poliquetos y otros cefalópodos.

Elementos diferenciales

Aletas situadas en el dorso formando juntas un rombo, con una altura de 2/3 partes del cuerpo.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Las confusiones y fraudes pueden producirse fácilmente, por la existencia de otra especie próxima, como es el calamar veteadado (*Loligo forbesi*) y por el alto valor que tiene en el mercado. De hecho también pueden producirse con calamares importados frescos de otros países, por lo que hay que fijarse bien en los elementos diferenciales señalados para este producto.



Calamar veteadado

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en todas la costas españolas mediante múltiples aparejos y artes, más o menos artesanales, sin olvidar la pesca selectiva de arrastre semi-industrial.

Comercialización

Es una de las especies de cefalópodos más importantes del mercado español. Se comercializa fresco, entero y limpio y congelado entero. Es muy frecuente encontrarlo también troceado en forma de anillas.

Valores culinarios y gastronómicos

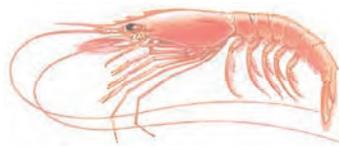
La cocina del calamar es muy variada, aunque nada más sea por su antigüedad. Los calamares pequeños "chipirones" se presentan frecuentemente en su propia tinta (País Vasco) y encebollados (Galicia). Los de mayor tamaño, cortados en anillas, dan excelentes frituras. Los mayores, rellenos de mil cosas, son todo un espectáculo en la mesa.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 16.30 | 1.30 | 81.67 |

Carabinero



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Carabinero**

Nombre científico: *Plesiopenaeus edwardsianus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Carabinero

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Gambot

Comunidad Autónoma de Canarias: Gamba carabinero, Carabinero

Comunidad Autónoma de Galicia: Carabineiro

DATOS DE LA ESPECIE

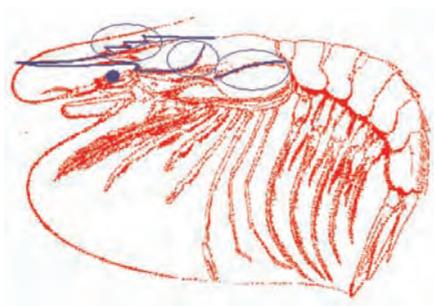
Descripción

Características esenciales

Se trata de un "gambón" de mayor tamaño, su tamaño oscila entre 10 y 20cm, comparado con otras "gambas" rojas, de rojo muy intenso, que vive en fondos arenosos, desde los 100 a los 1.300 m, aunque es más habitual encontrarlo hacia los 700 m. Soporta bien las aguas oceánicas frías, aunque está presente en aguas templadas. Se alimenta básicamente de plancton y algas menores.

Elementos diferenciales

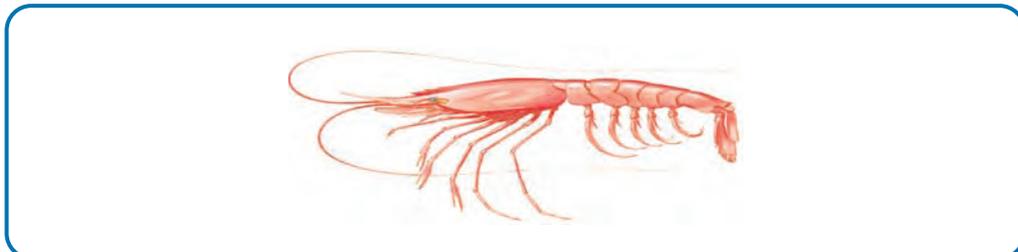
Caparazón de la cabeza con múltiples crestas y aristas. La cresta es muy afilada y está formada por 3 dientes de sierra. El color es rojo intenso que no se acentúa al cocerlo, más acentuado en la cabeza y al final de la cola.



Dibujo diferencial

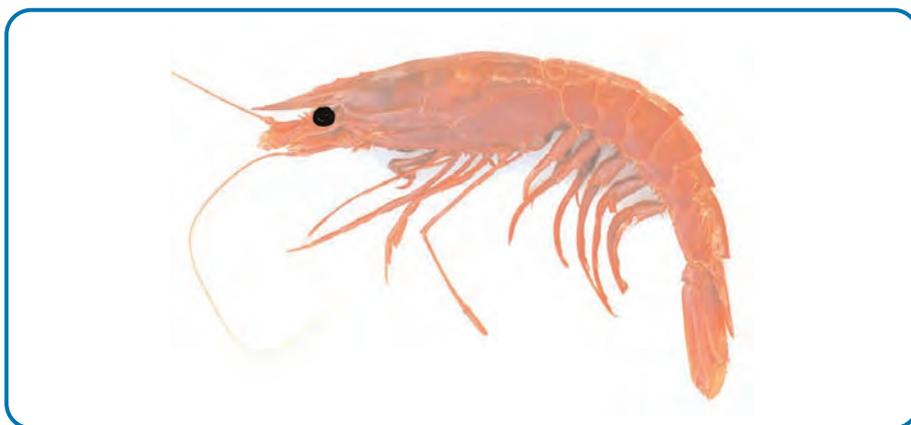
Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

El hecho de que tanto este marisco como la gamba roja (*Aristeus antennatus*) y el langostino moruno (*Aristaeomorpha foliacea*), tengan colores rojos más o menos saturados, puede llevar a confusión, si bien hay diferencias notables entre ellos, tanto de tamaño como de forma. De cualquier manera son especies parecidas comercialmente, con usos similares en la cocina.



Gamba roja

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

El Atlántico sur y el Mediterráneo son los escenarios de la pesca del carabinero, que se lleva a cabo mediante pesca semi-industrial y artesanal. De cualquier manera, son pesquerías de poco porte por ser mariscos relativamente escasos.

Valores culinarios y gastronómicos

Se encuentra en pequeñas cantidades en mercados selectos. La cocina más simple, como la cocción y la plancha, es suficiente para apreciar los profundos sabores a marisco que ostenta. Más allá, y por esta misma razón, permite la preparación de succulentos arroces, suquets y cazuelas, tan apreciados.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 23.90 | 1.70 | 115.00 |

Carbonero



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Carbonero**

Nombre científico: *Pollachius virens*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM):

Carbonero o Fogonero o Colín

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Pregonero

Comunidad Autónoma de Baleares: Abadejo negre

Comunidad Autónoma de Cantabria: Carbanera, Palero, Palo

Comunidad Autónoma de Cataluña: Peix Carboner

Comunidad Autónoma de Galicia: Fogoneiro

Comunidad Autónoma de País Vasco: Fogonero, Sugina

DATOS DE LA ESPECIE

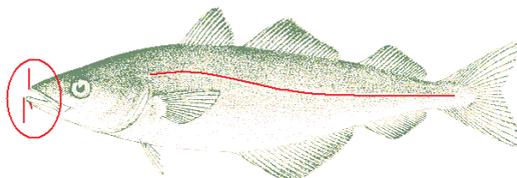
Descripción

Características esenciales

Es un habitante de los mares fríos del Norte de Europa, más conocido en esos países que en España, si bien alcanza nuestros mercados, aportados por nuestra flota de altura. De hecho no habita en aguas españolas. Se alimenta de larvas de peces y pequeños crustáceos cuando son pequeños, pasando a arenques, espadines y otros peces migratorios cuando son adultos. Suelen esconderse en restos de naufragios y tienen una declarada tendencia a migrar.

Elementos diferenciales

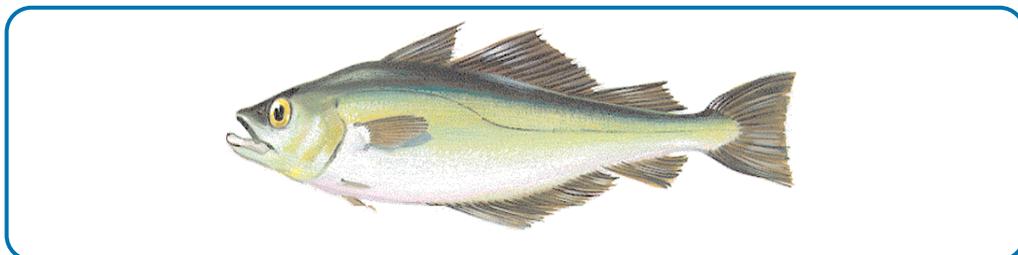
Los ejemplares jóvenes tienen pequeñas barbillas, que pierden cuando son adultos. Línea lateral pálida, casi recta.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Este pescado puede confundirse con el abadejo (*Pollachius pollachius*), también descrito en este Manual, si bien la línea lateral de este último es más curvada.



Abadejo

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 35 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en todo el Atlántico norte, en las costas europeas de Groenlandia y Canadá, con redes de arrastre, a la deriva, traíñas y palangres.

Valores culinarios y gastronómicos

Se trata más bien de un pescado de uso industrial (salazones, imitación del salmón), escaso en los mercados de fresco. Su utilización en la cocina es próxima a la del resto de los pescados blancos, aunque no lo parezca por el color de su carne.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| -- | -- | -- |

Cazón



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Cazón**

Nombre científico: *Galeorhinus galeus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Cazón

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Tolla, Tolle

Comunidad Autónoma de Canarias: Cazón de altura, Cazón dientuso

Comunidad Autónoma de Cantabria: Tolle, Olayo

Comunidad Autónoma de Cataluña: Mussola caralló

Comunidad Autónoma de País Vasco: Tolle

DATOS DE LA ESPECIE

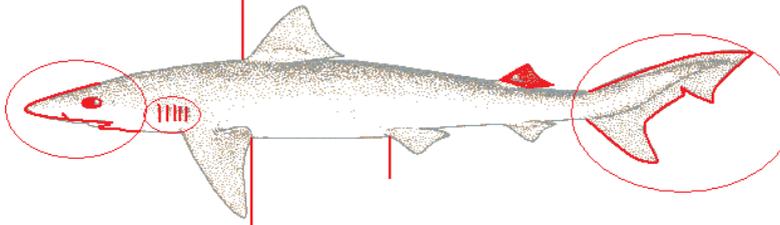
Descripción

Características esenciales

Tiburón muy activo de distribución costera tanto en el Atlántico como en el Mediterráneo. Forma pequeños cardúmenes que realizan importantes migraciones reproductoras y tróficas. Suele alcanzar los 150 cm y los podemos encontrar segregados en grupos de su mismo sexo y tamaño. Se alimenta de una amplia gama de presas bentónicas, especialmente peces y cefalópodos. Parea a sus hijos después de 10 meses de gestación.

Elementos diferenciales

Se trata de un tiburón, de talla media, con el cuerpo moderadamente alargado. Tiene el morro muy alargado, narices con pequeños pliegos nasales, 5 aberturas branquiales, las dos últimas encima de las aletas pectorales. Ojos ovalados situados a los lados de la cabeza. Primera aleta dorsal situada entre las bases de las pectorales y de las pelvianas, mucho más grande que la segunda. Aleta caudal con un lóbulo inferior muy desarrollado. El color de la espalda oscila entre el gris oscuro a marrón gris, con el vientre blanco.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Puede confundirse con las musolas (*Mustelus asterias* y *Mustelus mustelus*), aunque éstas son más pequeñas. El fraude es difícil que pueda producirse, dada la proximidad comercial de estas especies.

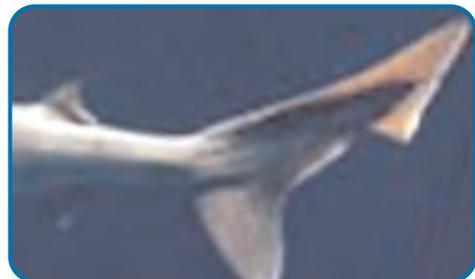


Musola

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca de muchas maneras, siempre artesanalmente, especialmente mediante arrastre de fondo y de entre aguas, con palangres y líneas de anzuelos.

Comercialización

Interés pesquero elevado. Carne roja de excelente calidad. Aprovechamiento casi total. Muy apreciado en nuestra cocina y es muy popular en Andalucía. Se consume fresco, congelado o salado y se prepara adobado. Se extrae aceite de su hígado para obtener vitamina A y su piel es utilizada para lija. Se desembarca fresco y congelado, principalmente eviscerado y descabezado.

Valores culinarios y gastronómicos

Se trata de un pescado muy apreciado por los marineros, que lo comían a bordo, una vez secado en los palos de los barcos, llamado en Andalucía "tollo", (Tollos con tomate en Huelva) y en Galicia "zapata" (Zapata con ajada en Vigo). Permite muchas preparaciones, aparte de las dichas, pues es un pescado blanco, sin grasa, siendo muy agradecido ante los adobos previos a la fritura. Es "en adobo" como se prepara en la Andalucía bética. Es una pena que no sea más conocido este pescado y su cocina.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 18.70 | 0.82 | 82.00 |

Centolla



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Centolla**

Nombre científico: *Maja squinado*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Centolla o Centollo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Cranca

Comunidad Autónoma de Canarias: Santorra, Centollo

Comunidad Autónoma de Cantabria: Centollo

Comunidad Autónoma de Cataluña: Cabra

Comunidad Autónoma de Galicia: Centola

Comunidad Autónoma de Murcia: Centollo

Comunidad Autónoma de País Vasco: Txangurro

DATOS DE LA ESPECIE

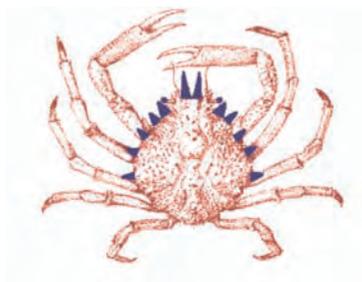
Descripción

Características esenciales

Se trata de un voluminoso cangrejo marino, de unos 130 mm de longitud de caparazón, que habita en fondos de rocas y arena, cubiertos de algas donde se esconde. Suele encontrarse a profundidades próximas a los 150 m. Realiza migraciones verticales hacia aguas profundas en invierno con finalidad reproductora. Se alimenta de plancton y pequeños animales marinos.

Elementos diferenciales

Caparazón redondo, bombeado. Rostro formado por dos fuertes dientes divergentes. Bordes laterales armados de cinco fuertes dientes espinosos. Color marrón rojizo a marrón amarillento.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

No hay confusión posible ya que no existe otro marisco próximo con los elementos diferenciales expuestos. Sí es necesario comentar que su origen, tramo costero donde fue pescada, tiene mucha importancia en lo que a su calidad comercial se refiere. Las pigmentaciones, después de cocidas, pueden ser muy variadas.

Pesos y medidas

Tallas mínimas: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 12 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Es un animal cosmopolita, si bien las pesquerías más importantes están en el litoral rocoso de nuestro país, básicamente en Galicia y Cantábrico.

Comercialización

Carne muy apreciada por su excelente calidad, su exquisito sabor y su gran talla. Se desembarca fresca, tanto entera como sólo las patas o las pinzas. Suele venderse viva, y en menor medida, congelada o cocida.

Valores culinarios y gastronómicos

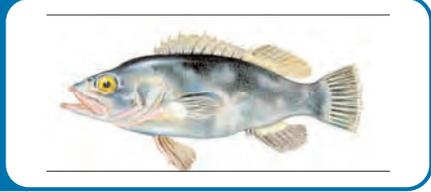
El cartel del que goza la centolla hace inútil cualquier apoyo. Dicen algunos gastrónomos que la centolla cocida tiene 4 sabores distintos, el de la carne de las patas, el de la carne del pecho, los corales (huevas) y el del contenido de la cabeza. Aparte de esta preparación, que parece la más indicada, es costumbre prepararla en forma de "txangurro", típico de Asturias, Cantabria y País Vasco.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 20.10 | 5.20 | 127.00 |

Cherna



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Cherna**

Nombre científico: *Polyprion americanus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Cherna

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Cherna, Romerete

Comunidad Autónoma de Baleares: Pampol rascas

Comunidad Autónoma de Canarias: Cherna, Cherne, Romerote

Comunidad Autónoma de Cataluña: Dot

Comunidad Autónoma de País Vasco: Txerna, Mero beltza

Comunidad Autónoma de Valencia: Dot

DATOS DE LA ESPECIE

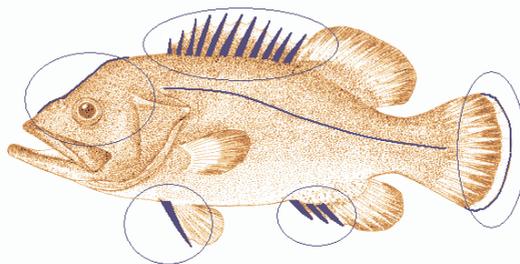
Descripción

Características esenciales

Se trata de un pescado de gran tamaño, algo mayor que su pariente el mero cuya longitud más común se encuentra en 80 cm. Cuando es joven tiene hábitos gregarios y epipelágicos, se acostumbra a encontrar a poca profundidad, en cambio cuando es adulto es nectobentónico y solitario encontrándose desde los 40 hasta los 700 m.,. Son carnívoros, comiendo toda clase de crustáceos, peces y moluscos. Muy apreciado por su buena carne.

Elementos diferenciales

Talla grande, cuerpo bastante alto y robusto. Cabeza masiva, con perfil superior ligeramente cóncavo con una fuerte cresta longitudinal ósea. Una sola aleta dorsal con 11-12 espinas y la anal con tres espinas. Aleta caudal redondeada. Color marrón rojizo oscuro a azulado.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Sólo puede ser confundido con el mero (*Epinephelus marginatus*), si bien hay otros pescados que pueden entrar en la confusión, especialmente otras chernas, ya que esta familia de los Serránidos es muy grande. Por ello hay que atender bien a los elementos diferenciales.



Mero

Pesos y medidas

Talla mínima: Mediterráneo: 45 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

La cherna es un habitante común en casi todos los fondos rocosos y coralíferos de nuestras costas, que se pesca de forma artesanal y en ocasiones semi-industrial. Los palangres de fondo, línea o pequeñas artes de enmalle son los artes más utilizados. Es un excelente objetivo de pesca deportiva submarina.

Comercialización

Muy apreciada por su excelente carne: blanca, semigrasa y consistente. Se comercializa fresca o congelada. Se desembarca fresca y congelada, principalmente entera, aunque también eviscerada.

Valores culinarios y gastronómicos

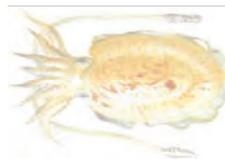
La cherna, junto al mero, no faltan en los escaparates de nuestros restaurantes españoles. Debidamente troceada, con piel y espinas, es un excelente plato a la plancha. Cualquier guiso con nuestras salsas regionales funciona muy bien.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| -- | -- | -- |

Choco



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Choco**

Nombre científico: *Sepia officinalis*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Choco o Jibia o Sepia

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Xibia

Comunidad Autónoma de Baleares: Sípia, Sepia

Comunidad Autónoma de Cantabria: Cachón

Comunidad Autónoma de Cataluña: Sèpia

Comunidad Autónoma de Galicia: Choco

Comunidad Autónoma de Murcia: Jibia

Comunidad Autónoma de País Vasco: Txautxa, Jibia

Comunidad Autónoma de Valencia: Sèpia

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

Características esenciales

Se trata de un cefalópodo muy común en nuestras costas que tiene un tamaño medio de entre 15 y 25 cm de longitud del manto. Vive cerca de la costa, en estuarios aunque se adentra en fondos de hasta 500 m de profundidad, preferentemente poblados de algas. Realiza migraciones tanto verticales estacionales como horizontales de carácter reproductivo. Se alimenta de camarones, cangrejos, peces, poliquetos y otros cefalópodos. Tiene una gran capacidad de mimetizarse con el ambiente al reproducir y emular tonalidades y rugosidades del fondo.

Elementos diferenciales

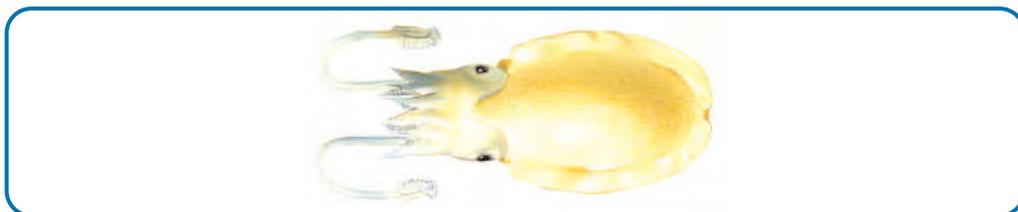
Cuerpo robusto y aplastado. Forma corporal próxima al dibujo diferencial adjunto. El color varía considerablemente, de marrón grisáceo pálido a marrón oscuro, más o menos marmóreo. El cuerpo suele tener bandas oscuras (como la cebra), particularmente marcadas en los machos.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Hay que reconocer la existencia frecuente de confusiones y fraudes, ya que hay especies próximas, tales como el pequeño choquito (*Sepia elegans*), que no pasa de 6 cm, y el choquito picudo (*Sepia orbignyana*), que no tienen ni la textura ni la misma calidad comercial. El hecho de que en los mercados estén manchados regularmente de tinta, dificulta la operación de identificación, por lo que se hace inevitable consultar los elementos diferenciales.



Pequeño choquito

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en toda la costa atlántica y mediterránea, mediante múltiples artilugios artesanales, sin olvidar la pesca semi-industrial de arrastre de fondo. Otra modalidad, que da unos excelentes productos es la potera, compuesta de muchos anzuelos, manejada a mano desde embarcaciones artesanales.

Comercialización

Especie muy apreciada gastronómicamente, por lo que está ampliamente comercializada. Se desembarca fresco, tanto entero como limpio (sin sesión y eviscerada). Se encuentra habitualmente en los mercados, donde se comercializa fresco, refrigerado, congelado o salado.

Valores culinarios y gastronómicos

El choco es un manjar delicioso, con un intenso sabor a marisco, que permite toda clase de modalidades de preparación. En cazuela, con su propia tinta, frituras andaluzas, cazuelas y calderetas, son ejemplo de ello. En Levante suele presentarse a la plancha, aderezado posteriormente con verduras y vinagretas.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 16.10 | 0.85 | 77.00 |

Cigala



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Cigala**

Nombre científico: *Nephrops norvegicus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Cigala

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Escamarla

Comunidad Autónoma de Cataluña: Escamarlà

Comunidad Autónoma de País Vasco: Maganto, Zigala

Comunidad Autónoma de Valencia: Escamarlà

DATOS DE LA ESPECIE

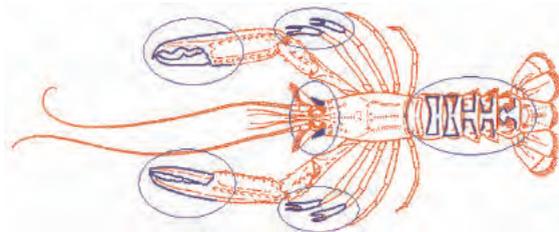
Descripción

Características esenciales

Se trata de un esbelto, delicado y colorido crustáceo, muy conocido en España, que vive en todas sus costas y fuera de ellas, en profundidades comprendidas entre 20 y 800 m, habitualmente entre 100 y 300, en fondos arenosos y pedregosos. La longitud de cefalotórax más común oscila entre 22 y 45 mm. Vive en madrigueras que ella misma construye por lo que necesita fondos consistentes para que éstas no se colapsen. Sus colores oscilan entre los rosados a los rojos intensos. Se alimenta de materia orgánica y pequeños moradores del fondo marino, ayudándose de sus pinzas.

Elementos diferenciales

Caparazón cubierto de "pelillos" cortos y armado de espinas agudas. La cara superior de los anillos de la cola tienen ranuras anchas, interrumpidas en la línea media. El primer par de patas está formado por un par de pinzas alargadas bien desarrolladas, armadas de espinas, el segundo y el tercero son de mucho menor tamaño, pero también tienen pinzas. El color de este marisco es rosa, con manchas rojo anaranjado oscuro, especialmente acentuadas en los dedos de las pinzas.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

No hay posibilidad de error, ya que no se parece a ningún otro marisco.

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: longitud cefalotórax: 2 cm, longitud total: 7 cm, cola: 3,7 cm. Mediterráneo: longitud cefalotórax: 2 cm, longitud total: 7 cm



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en toda la geografía española, más en el Atlántico, mediante pesca de arrastre semi-industrial y artesanal.

Comercialización

Posee gran valor comercial, pues su carne es muy apreciada. Son especialmente apreciadas las hembras ovadas, por el exquisito sabor de los huevos. Se desembarca principalmente fresca, ya sea entera o las colas; también se desembarca congelado, principalmente las colas. Se encuentra en los mercados de forma regular y se comercializa fresca, refrigerada y congelada.

Valores culinarios y gastronómicos

Es un delicado marisco, de sabores tenues que conviene proteger durante su preparación, evitando choques térmicos violentos y altas temperaturas, apto para paladares exquisitos y delicados que lo sepan apreciar. El aspecto es extraordinariamente decorativo, proporcionando ricas decoraciones en muchos platos (paellas, cazuelas). Se usa de mil maneras, si bien la cocción y la plancha, abierto al medio cuando tiene cierto tamaño, es una auténtica delicia.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 15.00 | 0.72 | 75.00 |

Congrio



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Congrio**

Nombre científico: *Conger conger*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Congrio

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Zafio

Comunidad Autónoma de Asturias: Latigo, Correa

Comunidad Autónoma de Baleares: Congre

Comunidad Autónoma de Cantabria: Luciato

Comunidad Autónoma de Cataluña: Congre

Comunidad Autónoma de Galicia: Congro

Comunidad Autónoma de País Vasco: Itxas aingira

Comunidad Autónoma de Valencia: Congre

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

Características esenciales

Se trata de una especie solitaria que suele medir entre 60 y 150 cm, silenciosa, de vida nocturna, que vive en cuevas y oquedades hasta 1000 m de profundidad. Se alimenta de peces, crustáceos y moluscos. Es un pescado muy astuto, difícil de capturar.

Elementos diferenciales

Cuerpo alargado de forma ligeramente cilíndrica. Perfil de la cabeza deprimido encima del ojo. Morro ligeramente prominente. La comisura bucal llega al nivel de la mitad posterior del ojo. Labio superior con un pliegue muy ancho.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Puede confundirse con la anguila (*Anguilla anguilla*), descrita también en este Manual, si bien la aleta dorsal del congrio arranca mucho más adelante que en aquella.



Anguila

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz: 58 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie



Lugares y artes de pesca

Se pesca habitualmente en la propia costa, en las costas atlánticas y mediterráneas españolas, sobrepasando las Canarias. Se pesca con líneas de mano, tanto artesanal como deportiva, así como con redes de enmalle y palangres de fondo.

Comercialización

Carne dura, sabrosa y algo grasa. Exquisita sobretudo en primavera, aunque posee demasiadas espinas en la parte posterior. Se desembarca principalmente fresco y entero. También fresco eviscerado y congelado entero.

Valores culinarios y gastronómicos

El congrio es un excelente pescado, de carne muy dura y muy blanca, pero con un gran inconveniente, cual es, la presencia de innumerables y peligrosas espinas. Sólo puede aprovecharse la parte delantera del cuerpo, la hueca, aunque con cierta cautela a la hora de comerlo. Es un pescado ideal para guisos, empanadas y caldeiradas.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 18.55 | 3.70 | 110.00 |

Dentón



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: Dentón

Nombre científico: *Dentex dentex*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Dentón o Dentón europeo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Dentón

Comunidad Autónoma de Baleares: Dentol

Comunidad Autónoma de Canarias: Sama de ley

Comunidad Autónoma de Cantabria: Machote, Sama, Lama

Comunidad Autónoma de Cataluña: Dèntol

Comunidad Autónoma de Galicia: Denton

Comunidad Autónoma de Murcia: Denton

Comunidad Autónoma de País Vasco: Txelba aginandi, Txelba hortzandi

Comunidad Autónoma de Valencia: Dèntol

DATOS DE LA ESPECIE

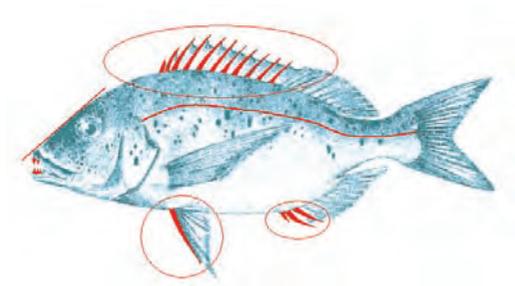
Descripción

Características esenciales

Se trata de un portentoso y poderoso pescado de entre 20 y 60 cm de tamaño medio, solitario, no muy frecuente en los mercados, muy apreciado en el Mediterráneo, que habita en fondos rocosos y en praderas de fanerógamas hasta 150 m de profundidad, aunque prefiere los de 15 a 50 m. Realizan pequeñas migraciones estacionales. Se alimenta de peces menores, crustáceos y moluscos, que caza y mastica sin problema alguno, gracias a sus poderosos dientes, que lo caracterizan y dan lugar a su nombre.

Elementos diferenciales

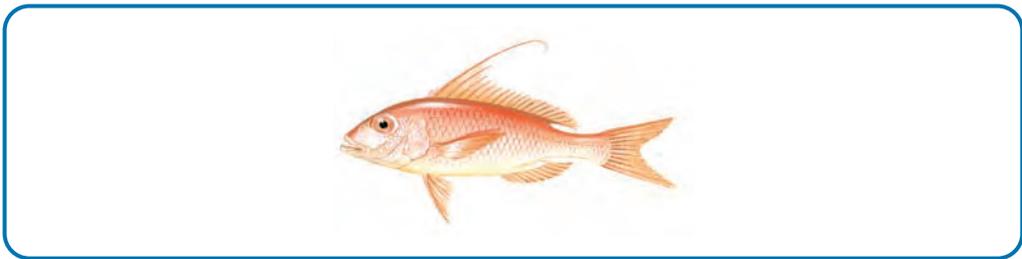
Cuerpo ovalado, elevado y comprimido lateralmente. Perfil de la cabeza casi rectilínea en los jóvenes, y ligeramente redondeada en los adultos. Tiene varias filas de dientes caninos. La aleta dorsal tiene 11 espinas de longitud creciente hasta la cuarta o la quinta. La anal, tres y la pelviana, una.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

El hecho de pertenecer a una gran familia de especies próximas, la de los Espáridos, puede dar a confusiones con otros pescados parientes próximos, como la sama de pluma (*Dentex gibbosus*) y el cachucho (*Dentex macrophtalmus*), si bien su dentadura (4 fuertes caninos) y otros elementos diferenciales señalados ayudan a identificarlo fácilmente.



Sama de pluma

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

En fondos duros y rocosos. Se extrae mediante pesca semi-industrial, artesanal y deportiva.

Comercialización

Carne bastante apreciada, se comercializa tanto fresco como congelado. Con el dentón se han hecho experiencias piloto para su cultivo como posible alternativa a la dorada dado que su crecimiento es muy rápido. Se desembarca fresco y entero.

Valores culinarios y gastronómicos

Como todos los Espáridos, son pescados muy interesantes para hacer cocina elaborada, vinculada a una buena huerta y parece ser que es el horno la mejor forma de tratarlos. A la brasa, abierto en forma de mariposa, es otra buena opción culinaria, cuidando de no apurar mucho el fuego, ya que se perdería fácilmente la jugosidad y aroma de su carne.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 22.40 | 5.10 | 135.00 |

Dorada



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: Dorada

Nombre científico: *Sparus aurata*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Dorada

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Orada

Comunidad Autónoma de Canarias: Dorada, Sama zapata

Comunidad Autónoma de Cataluña: Orada

Comunidad Autónoma de Galicia: Dourada

Comunidad Autónoma de País Vasco: Urreburu, Txelba

Comunidad Autónoma de Valencia: Orada

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

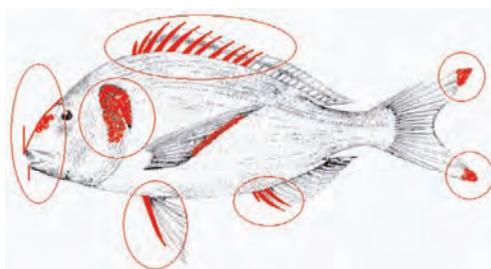
Características esenciales

Si ya era conocida esta especie en nuestros mercados, ahora lo es mucho más con el impulso de la acuicultura. Es un pescado que suele tener un tamaño medio de entre 20 y 50 cm, que suele vivir en la costa por encima de los 30 aunque puede hallarse hasta 100 m de profundidad. Se alimenta básicamente de moluscos y crustáceos ya que con sus poderosos dientes puede triturar las conchas y caparazones. Es solitaria y sedentaria y, a lo sumo, convive en grupos reducidos.

Elementos diferenciales

Cuerpo ovalado, bastante elevado y comprimido. El perfil de la cabeza es convexo. Ojo pequeño, mejillas con escamas, labios gruesos, boca baja, con 4 a 6 dientes caninos. Color gris plateado, con una gran mancha negra en el comienzo de la línea lateral.

Presenta una banda negra en la aleta dorsal. Bordes de la aleta caudal de color negro. Aleta dorsal con 11 espinas, anal con tres y pelviana con una.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

No hay dificultad alguna en identificarla, máxime cuando su presencia en los mercados es tan grande. No obstante sus elementos diferenciales aportados son decisivos para una buena identificación.

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 19 cm, Mediterráneo: 20 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Si bien es un pescado que se encuentra fácilmente en todas las costas, la dorada prefiere las aguas templadas, siendo el Mediterráneo el área de pesca donde más a gusto se encuentra.

Comercialización

Una carne de una textura y un sabor excelentes y un buen tamaño, convierten a la dorada en un pez muy apreciado que alcanza unos precios importantes en los mercados. Por la bondad gastronómica de este pez garantiza una demanda que la pesca no puede satisfacer por lo que la dorada se cultiva en muchos puntos del litoral español y supone aproximadamente la mitad de la producción piscícola española. Los ejemplares cultivados se encuentran actualmente en todos los mercados del país, si bien esto no impide la comercialización, a un precio mucho más elevado, de las doradas salvajes. Se vende generalmente fresca. Se desembarca fresca y entera principalmente aunque una pequeña parte puede ser también congelada.

Valores culinarios y gastronómicos

Parece ser que fue la dorada la iniciadora de la presentación "a la sal", con lo cual está dicho casi todo. Es también aconsejable prepararla, como todos los pescados de su familia (pargos, sargos, samas, etc.) al horno, con guarniciones de esa buena huerta cercana a sus lugares de pesca.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 19.50 | 4.40 | 117.50 |

Gallo



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Gallo**

Nombre científico: *Lepidorhombus boscii*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Gallo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Bruixa

Comunidad Autónoma de Cantabria: Ojito

Comunidad Autónoma de Cataluña: Bruixa de quatre taques

Comunidad Autónoma de Galicia: Rapante de manchas

Comunidad Autónoma de País Vasco: Itxas oillarra

Comunidad Autónoma de Valencia: Bruixa de quatre taques

DATOS DE LA ESPECIE

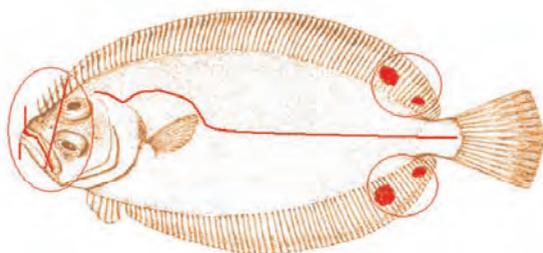
Descripción

Características esenciales

Se trata de un pescado plano cuya longitud más común se encuentra sobre los 30 cm. Tiene los ojos situados al lado izquierdo del cuerpo, es muy común y frecuente en nuestros mercados. Vive en los fondos situados entre 100 y 400 m de profundidad aunque puede llegar hasta los 1.000. Los individuos jóvenes se alimentan de crustáceos pequeños y poliquetos y a medida que aumentan de talla, consumen una mayor proporción de peces y moluscos cefelópodos. Se pesca tanto en el Atlántico como en el Mediterráneo. Una buena parte de sus capturas proceden de nuestra flota en Gran Sol, al sur del Reino Unido e Irlanda.

Elementos diferenciales

Cuerpo ovalado alargado. Boca muy grande y muy oblicua. Mandíbula inferior ligeramente prominente. Ojos del lado izquierdo muy juntos, siendo su diámetro superior a la longitud del morro. Ojo superior al nivel del ojo inferior. Origen de la aleta dorsal muy cerca del morro. La aleta dorsal y anal terminan en el nacimiento de la cola. Color marrón blanquecino, sin marcas definidas sobre la cabeza y cuerpo. 2 manchas oscuras sobre la parte posterior de la aleta dorsal y de la anal.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Hay una confusión casi inevitable con el Gallo del Norte (*Lepidorhombus whiffiagonis*), especie idéntica salvo pequeños detalles, frecuente de producirse, ya que las dos especies conviven en la mar y en los mercados. La cosa no tiene mayor significado pues su valor comercial es el mismo.



Gallo del Norte

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 20 cm, Mediterráneo: 15 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Como se ha dicho, una buena parte procede de nuestra flota de altura, si bien hay diversas pesquerías semi-industriales a lo largo de la geografía española. Dada su posición en el fondo del mar, como la de todos los pescados planos, el arte más frecuentemente empleado es el arrastre de fondo.

Comercialización

Es una de las especies más importantes en el mercado del fresco. Es muy apreciada en nuestro mercado y su demanda es bastante alta. Se desembarca tanto fresco como congelado, ya sea entero o descabezado.

Valores culinarios y gastronómicos

Posee una excelente carne, muy blanca, con sabor muy típico, escasas espinas, por lo que constituye desde hace mucho tiempo comida de niños. Salvo en tamaños grandes que permiten guisos y horneados, la cocina más frecuente de este pescado es la fritura, ya sea troceado o fileteado.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 18.10 | 1.13 | 82.67 |

Gamba



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Gamba**

Nombre científico: *Parapenaeus longirostris*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Gamba blanca o Gamba de altura

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Gamba

Comunidad Autónoma de Baleares: Gamba blanca

Comunidad Autónoma de Cantabria: Gamba

Comunidad Autónoma de Cataluña: Gamba blanca

Comunidad Autónoma de Galicia: Gamba branca

Comunidad Autónoma de Murcia: Gamba blanca

DATOS DE LA ESPECIE

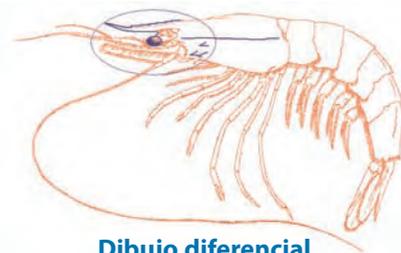
Descripción

Características esenciales

Es probablemente el marisco más conocido en nuestro país. Suele tener un tamaño total medio entre 80 y 140 mm. Vive en profundidades comprendidas entre 20 y 700 m, más frecuentemente entre los 70 y los 450 m, sobre fondos arenosos. Realiza migraciones verticales relacionadas con los ritmos lunares y solares. Es un depredador y se alimenta de moluscos, poliquetos y equinodermos. Es un marisco de enorme trascendencia económica y comercial, muy apreciado por todo el mundo.

Elementos diferenciales

Cuerpo liso, casi desprovisto de pelillos. Cuerno curvado ligeramente hacia arriba, con ocho dientes de sierra en la parte superior y ninguno en la inferior. Espinas presentes en la cabeza. Color rosa anaranjado, con el rostro rojo, transparente. Los lados de la cola con manchas de color naranja vivo.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Aunque es bien conocida por todo el mundo, el hecho de que existan tantas especies parecidas a ella es razón suficiente como para pensar en confusiones bien o mal intencionadas. Por ello se aconseja fijarse en los elementos diferenciales para tener la seguridad de su identificación.



Pesos y medidas

Talla mínima: Mediterráneo: Longitud cefalotórax: 2 cm



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

La gamba se pesca en escenarios oceánicos mediante arrastre en aguas lejanas de nuestro país, si bien quedan pequeñas pesquerías costeras en el Sur y Levante de la Península.

Comercialización

Normalmente se comercializa toda la captura, incluidos individuos de pequeña talla, aunque su valor económico sea menor que el de individuos de talla mayor. Se encuentra en los mercados de forma regular y su carne es muy apreciada. Se desembarca entera, principalmente fresca pero también congelada. Por lo general se comercializa fresca, aunque también es frecuente encontrarla, congelada e incluso salada.

Valores culinarios y gastronómicos

La finura y sabor de su carne son suficientes para obtener un gran partido de ella mediante la cocción. La plancha es definitiva. Los rebozados de sus colas y las cazuelas al ajillo coronan el abanico de posibilidades de elaboración en la cocina.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 22.75 | 1.20 | 97.00 |

Gamba roja



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Gamba roja**

Nombre científico: *Aristeus antennatus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Gamba roja del Mediterráneo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Gamba roja, Rayao, Alistao

Comunidad Autónoma de Baleares: Gamba rosada

Comunidad Autónoma de Cataluña: Gamba rosada

Comunidad Autónoma de Galicia: Gamba rosada

Comunidad Autónoma de Murcia: Gamba roja

DATOS DE LA ESPECIE

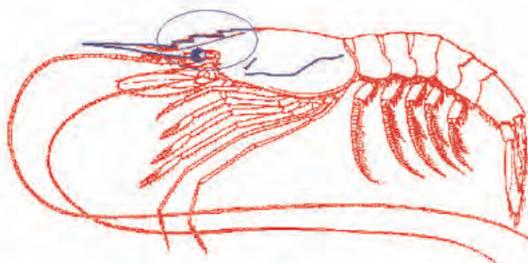
Descripción

Características esenciales

Se trata de una "gamba" de gran tamaño, entre 100 y 180 mm de tamaño medio, muy vistosa, con colores que simultáneamente pasan del rojo, al rosa y al azul. Vive en fondos arenosos, desde los 100 a los 3.300 m, en aguas templadas, por lo que sólo está presente en nuestras costas mediterráneas. Realiza migraciones verticales tanto estacionales como diarias. Se alimenta básicamente de moluscos, poliquetos y crustáceos bentónicos y algas menores.

Elementos diferenciales

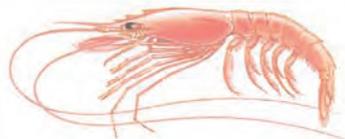
Es una gamba de talla grande. El cuerpo en el macho es corto, más que en la hembra. El caparazón de la cabeza es liso sin espinas ni surcos. Color de rojo pálido a vivo, con unas tonalidades azuladas sobre el caparazón.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

El hecho de que tanto la gamba roja como el carabinero (*Plesiopenaeus edwardsianus*) y el langostino moruno (*Aristaeomorpha foliacea*), tengan colores rojos más o menos saturados, puede llevar a confusión, si bien hay diferencias notables entre ellos, tanto de tamaño como de forma. De cualquier manera son especies parecidas comercialmente, con usos en la cocina similares.



Carabinero



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

El Mediterráneo es el escenario de la pesca de la gamba roja, la cual se lleva a cabo mediante pesca semi-industrial y artesanal.

Comercialización

Debido al elevado valor que alcanza en su venta, económicamente la gamba roja es una de las especies que reporta mayores ingresos, aunque no suponga las mayores capturas totales en peso. Se desembarca principalmente fresca y entera, aunque una pequeña parte puede estar congelada. Se encuentra en los mercados de manera habitual y se comercializa fresca, refrigerada o, en menor medida, congelada.

Valores culinarios y gastronómicos

En Cataluña y Levante es muy venerada. La cocina más simple es suficiente para apreciar los profundos sabores a marisco que ostenta, tales como la cocción y la plancha. Mas allá, y por esta misma razón, permite la preparación de cazuelas y arroces tan apreciados en esas costas.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 23.90 | 1.75 | 101.50 |

Japuta



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Japuta o Palometa**

Nombre científico: *Brama brama*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Japuta o Palometa

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Palometa negra

Comunidad Autónoma de Asturias: Palometa negra

Comunidad Autónoma de Baleares: Castanyola

Comunidad Autónoma de Canarias: Pampano chico, Peje tostón

Comunidad Autónoma de Cantabria: Palometa

Comunidad Autónoma de Cataluña: Castanyola

Comunidad Autónoma de Galicia: Castañeta

Comunidad Autónoma de País Vasco: Papardoa

DATOS DE LA ESPECIE

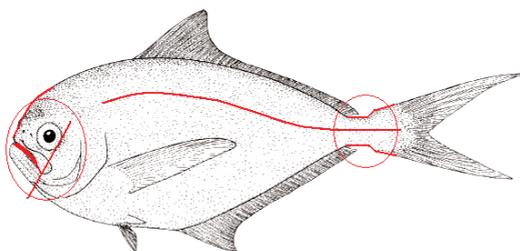
Descripción

Características esenciales

Es un pescado oceánico, que vive entre medias aguas hasta una profundidad de 800 m, en aguas templadas de 12 a 24 °C. Su tamaño común oscila entre 40 y 55 cm. Es gregaria y forma pequeños bancos, que realizan largas migraciones estacionales relacionadas con cambios de temperatura del agua, encontrándose en la época estival cerca de las costas. Se alimenta de pequeños animales y larvas de todo tipo, especialmente de calamares y pequeños peces.

Elementos diferenciales

Cuerpo de altura moderada y comprimido lateralmente. Cabeza también muy comprimida, su perfil dorsal muy convexo. Boca grande, oblicua, prolongándose hasta el aplomo del medio del ojo. Color gris negro plateado. Las aletas impares ligeramente más claras.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Son muy difíciles las confusiones y errores con este pescado, por la forma y aspecto tan original que tiene y por no haber especies parecidas a ella.

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste, Golfo de Cádiz, Mediterráneo y Canarias: 16 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca de forma artesanal y deportiva, semi-industrial de cerco, trasmallos y palangres de fondo, en todas las costas españolas. Realmente se pesca en todo el mundo.

Comercialización

Pescado azul muy apreciado por su carne consistente y su elevado contenido nutricional. Sólo se ve penalizada porque frecuentemente puede presentar parásitos (cestodos). Presente en los mercados durante todo el año, aunque existe un descenso en primavera. Se desembarca y comercializa fresca y entera. Principalmente se consume en adobo.

Valores culinarios y gastronómicos

Se trata de un pescado azul, de alto valor nutricional, de carne oscura, grasa, que blanquea bastante durante la preparación culinaria. Agradece cualquier cocina, desde la plancha, guisos y asados al horno.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 20.00 | 3.12 | 125.00 |

Jurel



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Jurel**

Nombre científico: *Trachurus trachurus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Jurel

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Chicharro, Chicharru

Comunidad Autónoma de Baleares: Sorell ver

Comunidad Autónoma de Canarias: Chicharro

Comunidad Autónoma de Cantabria: Chicharro

Comunidad Autónoma de Cataluña: Sorell

Comunidad Autónoma de Galicia: Xurelo

Comunidad Autónoma de País Vasco: Txitxarro baltza

Comunidad Autónoma de Valencia: Sorell

DATOS DE LA ESPECIE

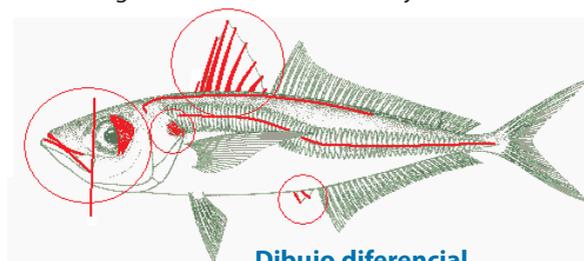
Descripción

Características esenciales

Se trata de una especie con un tamaño medio de 30 cm, que vive en grandes bancos, en fondos de arena, a profundidades de 100 a 200 m y a veces hasta 500 m. Es una especie gregaria que lleva una vida casi siempre entre aguas, sin descartar aparecer en la superficie ya que realiza migraciones verticales diarias para alimentarse y horizontales para reproducirse. Es muy voraz, comiendo toda clase de pescados, crustáceos y calamares pequeños.

Elementos diferenciales

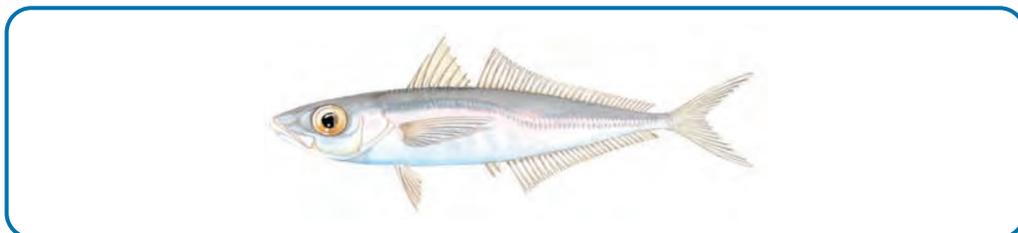
Ojos grandes, con un párpado adiposo bien desarrollado. Mandíbula superior moderadamente ancha que va hasta debajo del borde anterior del ojo. Dos aletas dorsales. El color de la parte superior del cuerpo y de la cabeza es grisáceo oscuro a negro y los laterales verde azulados y plateados. Tiene una pequeña mancha negra sobre el borde de la oreja.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Las únicas confusiones posibles se pueden producir con el jurel del Mediterráneo (*Trachurus mediterraneus*) y con el chicharro (*Trachurus picturatus*), si bien las tres especies son muy próximas comercialmente y dichas confusiones no deben tener relevancia alguna.



Chicharro

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz, Mediterráneo y Canarias: 15 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca de forma industrial, semi-industrial, artesanal y deportiva, prácticamente en todas las costas españolas, con redes de cerco, arrastre de fondo y trasmallos.

Comercialización

Especie muy habitual en los mercados españoles, si bien las formas de preparación y los tamaños más comunes de venta difieren de unas zonas geográficas a otras. Por las características de su carne está incluido dentro de los pescados azules. Se pesca en grandes cantidades y se comercializa junto con otras especies de los géneros *Trachurus* y *Caranx*. La forma más habitual de comercialización es entero y fresco, aunque también se comercializa seco, después de secado al aire. Parte de la captura es utilizada como cebo para otras pesquerías o procesada para piensos. Cuando son pequeños, la industria de transformación los utiliza en conservas. Se desembarca principalmente fresco, entero o sin cabeza; también entero y sin cabeza congelado y como pasta de pescado.

Valores culinarios y gastronómicos

Es un pescado humilde, relativamente barato, de altísimo valor nutricional que ha resuelto muchos problemas alimentarios en España en épocas ya remotas. Permite buenos fritos y escabechados posteriores, a la brasa en verano cuando está gordo y muy especialmente al horno, está presente en multitud de recetas populares tanto de la costa como del interior.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 18.80 | 3.96 | 127.00 |

Langosta



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Langosta**

Nombre científico: *Palinurus elephas*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Langosta

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Llangosta

Comunidad Autónoma de Baleares: Llagosta

Comunidad Autónoma de Canarias: Langosta común, Langosta de antenas

Comunidad Autónoma de Cataluña: Llagosta

Comunidad Autónoma de Galicia: Lagosta

DATOS DE LA ESPECIE

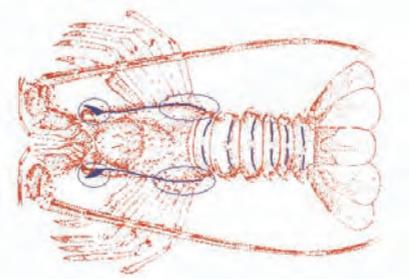
Descripción

Características esenciales

Puede ser considerada como el marisco más prestigioso de los muchos que rodean nuestras costas. La longitud total más común oscila entre 200 y 400 mm. Vive formando colonias sobre fondos marinos rocosos y coralíferos, a profundidades comprendidas entre 5 y 160 m. Los adultos se alimentan preferentemente de moluscos y equinodermos.

Elementos diferenciales

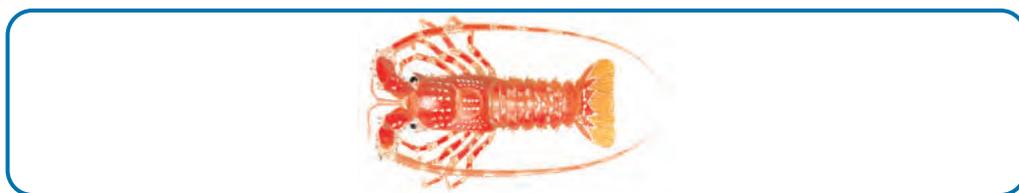
Caparazón cilíndrico, más ancho en su parte posterior, poblado de espinitas y espinas en su superficie. En su borde anterior hay 2 fuertes cuernos frontales en forma de triángulos. Abdomen con una ranura transversal ancha en cada segmento, interrumpida sobre la línea mediana. El color es muy variable, de rojo marrón a violeta, abdomen oscuro, con un par de grandes manchas amarillentas simétricas sobre las superficies dorsales de los segmentos I a V. Las patas andadoras tienen líneas longitudinales de color blanco amarillento.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

El hecho de ser un marisco muypreciado y el que haya otras langostas en el área de nuestras pesquerías, tales como la langosta real (*Panulirus regius*) y la langosta mora (*Palinurus mauritanicus*), hace que puedan producirse confusiones y fraudes, máxime si están cocidas. La langosta común puede identificarse fácilmente comprobando los elementos diferenciales que se adjuntan.



Langosta mora

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 9,5 cm, Mediterráneo: longitud cefalotórax: 9 cm



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en todas las costas españolas mediante una serie de utensilios artesanales como trampas y nasas, sin olvidar la pesca semi-industrial de arrastre y enmalle.

Comercialización

Especie de gran valor culinario, debido a la calidad de su carne. Se desembarca fresca y entera. Se encuentra en los mercados de forma habitual, donde se comercializa fresca, congelada e incluso deshidratada para su utilización en sopas y cremas.

Valores culinarios y gastronómicos

Aparte de su buena presencia y colorido en la mesa, la langosta posee una carne con una textura difícil de alcanzar. Simplemente cocida, acompañada de salsas y vinagretas o abierta por la mitad, a la plancha, es suficiente para alcanzar el éxito.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.75 | 1.31 | 87.67 |

Langostino



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Langostino**

Nombre científico: : *Melicertus (Penaeus) kerathurus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Langostino mediterráneo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Langostino

Comunidad Autónoma de Cantabria: Langostino

Comunidad Autónoma de Cataluña: Llagostí

Comunidad Autónoma de Galicia: Lagostino

Comunidad Autónoma de Murcia: Langostino

Comunidad Autónoma de Valencia: Llagostí, Llangostí

DATOS DE LA ESPECIE

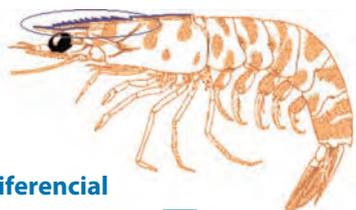
Descripción

Características esenciales

Se trata de un bello ejemplar de marisco, de muy buen tamaño, 170 mm en hembras y de 80 a 140 mm en machos, cada día más apreciado, de enorme popularidad y valor comercial que habita en determinados sitios de nuestras costas. Suele encontrarse en fondos arenosos ricos en restos vegetales salvo en la época de reproducción, que se desplaza a fondos fangosos. Soporta muy bien los cambios de salinidad. Es un animal tranquilo, que se pasa la mayor parte del día enterrado en la arena, asomando sólo sus grandes ojos. Vive en profundidades comprendidas entre los 5 y 90 m, aunque más frecuentemente en los 20 m. Su dieta se compone de moluscos, poliquetos y crustáceos.

Elementos diferenciales

Caparazón liso. Cuerno de la cabeza con 8 a 13 dientes sobre el borde dorsal y un sólo diente sobre el borde ventral. Punta del abanico de la cola con tres pares de espinas móviles. El color es bastante variable según el sexo, los machos a menudo claros con barras transversales de color rosa sobre el abdomen, y las hembras amarillo verdoso claro, y el abanico de la cola a menudo azul, bordeado de rojo.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Este mismo langostino llega en muy buenas condiciones de otros países donde también se pesca (Marruecos, Túnez y Argelia), imposible de diferenciar pues son de la misma especie. Existe también el riesgo de ser confundido con otras especies del mismo Género *Penaeus*, donde existen a nivel mundial más de ocho especies atigradas como el nuestro, aunque ya se ofrecerían descongelados y/o cocidos, nunca frescos. En cualquier caso la identificación correcta puede hacerse consultando los elementos diferenciales.

Pesos y medidas

Talla mínima: Mediterráneo: 10 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Suelen pescarse en lugares muy concretos, necesariamente cerca de desembocaduras de ríos tales como el Delta del Ebro, del Levante sur, en San Lucar y en el Río Piedras de Huelva, mediante pesca artesanal y semi-industrial.

Comercialización

Carne muy apreciada por su gran calidad que el los mercados alcanza un elevado precio. Se desembarca y comercializa fresco y entero.

Valores culinarios y gastronómicos

Constituye uno de los manjares más selectos de la cocina del mar, simplemente cocido o a la plancha. El contenido de su cabeza, llena de huevas y otros materiales succulentos, es todo un abanico de sensaciones.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 22.65 | 0.95 | 100.33 |

Lenguado



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Lenguado**

Nombre científico: *Solea solea*, *Solea vulgaris*

Denominación comercial admitida por España (Res. 04/03/09 SGM): Lenguado Europeo.

Comunidad Autónoma de Asturias: Lenguao, Rapapelo

Comunidad Autónoma de Baleares: Pelaia

Comunidad Autónoma de Canarias: Lenguado

Comunidad Autónoma de Cataluña: Llenguado

Comunidad Autónoma de Galicia: Linguado

Comunidad Autónoma de Murcia: Lenguado

Comunidad Autónoma del País Vasco: Lengoradua

Comunidad Autónoma de Valencia: Llenguado

DATOS DE LA ESPECIE

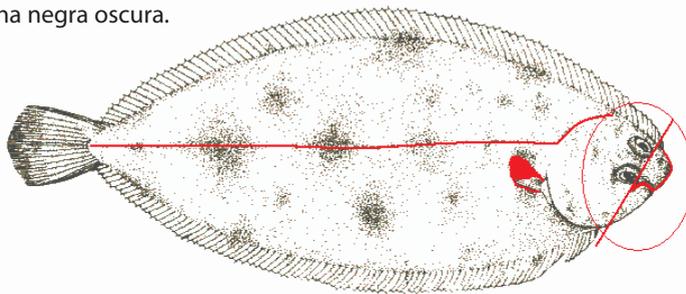
Descripción

Características esenciales

Es un fenomenal y succulento pescado plano, sedentario, el más famoso y preciado de todos, con los ojos situados a la derecha del cuerpo, que puede alcanzar buenas proporciones, la longitud más común oscila entre 15 y 45 cm. Vive siempre en aguas costeras, no yendo más allá de los 200 m de profundidad, si bien gusta de estar en estuarios y rías. Se alimenta de poliquetos, pequeños moluscos y crustáceos. Su abundancia es muy sensible a la distribución y abundancia de las presas.

Elementos diferenciales

Cuerpo ovalado. Los dos ojos sobre el lado derecho, el superior de una longitud inferior a su propio diámetro. Morro redondeado, carnoso, boca inferior, arqueada. La cara superior es de color marrón grisáceo a rojizo, ocasionalmente con algunas manchas oscuras anchas y difusas. La aleta pectoral tiene una mancha negra oscura.

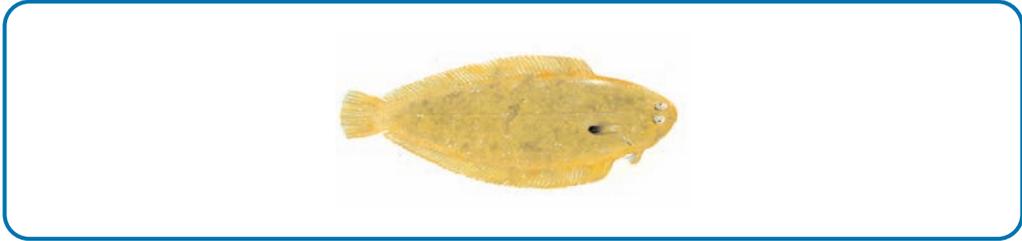


Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Cuando es pequeño es muy parecido a la acedia. El lenguado se presta, más que nada por su valor, a ser sustituido por otras especies afines, lo cual con cierta seguridad se produce, máxime con la globalización del comercio pesquero. Especies como el lenguado del Adriático (*Solea impar*), el lenguado de Klein (*Solea kleini*), el lenguado de arena (*Solea lascaris*) y el lenguado senegalés (*Solea senegalensis*), son las más frecuentes imitaciones, especialmente las dos últimas.

No obstante los elementos diferenciales son definitivos.



Lenguado senegalés

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 24 cm, Mediterráneo: 20 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

La pesca semi-industrial se ocupa de su extracción en España, si bien son innumerables los puntos de la costa donde se ejerce una actividad extractiva puramente artesanal.

Comercialización

Es una especie muy apreciada. Se desembarca fresco, entero o descabezado, y se comercializa fresco generalmente entero, aunque también en filetes. Está presente en los mercados durante todo el año, aunque es más abundante en los meses fríos. Es una especie que también se está cultivando con resultados prometedores.

Valores culinarios y gastronómicos

Es inútil advertir, por conocidas, sobre las virtudes y valores del lenguado, presente necesariamente en toda restauración que se precie. Aparte de la textura de su carne, primer factor de calidad, se une su alto contenido en colágeno, lo que da un reflejo inigualable en el paladar. Pocas cosas hay que hacer con él para triunfar, especialmente si es muy fresco, donde la plancha y la fritura están en primera línea. Otras preparaciones con salsas, meunier, verde, riojana dan muy buenos platos.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.00 | 1.43 | 84.33 |

Lubina



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Lubina**

Nombre científico: *Dicentrarchus labrax*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Lubina o Róbalo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Roballiza, Furagaña

Comunidad Autónoma de Baleares: Llobarro, Llop

Comunidad Autónoma de Canarias: Lubina

Comunidad Autónoma de Cantabria: Chova

Comunidad Autónoma de Cataluña: Llobarro

Comunidad Autónoma de Galicia: Robaliza

Comunidad Autónoma de Murcia: Lubina

Comunidad Autónoma de País Vasco: Lupina

Comunidad Autónoma de Valencia: Llobarro

DATOS DE LA ESPECIE

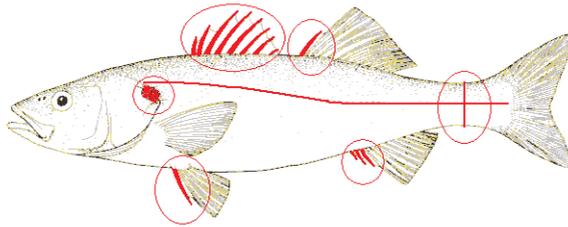
Descripción

Características esenciales

Es un pescado de enorme vigorosidad, cuya longitud media se encuentra entre 20 y 55 cm, que vive muy cerca de la costa, en zonas rocosas, despreciando la fuerza del mar. Es en estas zonas donde encuentra su alimento, que consiste en pequeños pescados, calamares y cangrejos. Llama la atención el que sea capaz de entrar en las desembocaduras de los ríos, soportando fácilmente la baja salinidad. Tiene un gran cartel en el mundo de la gastronomía y goza de un gran prestigio en el mercado, que lo valora considerablemente, perteneciendo al grupo de especies mejor cotizadas.

Elementos diferenciales

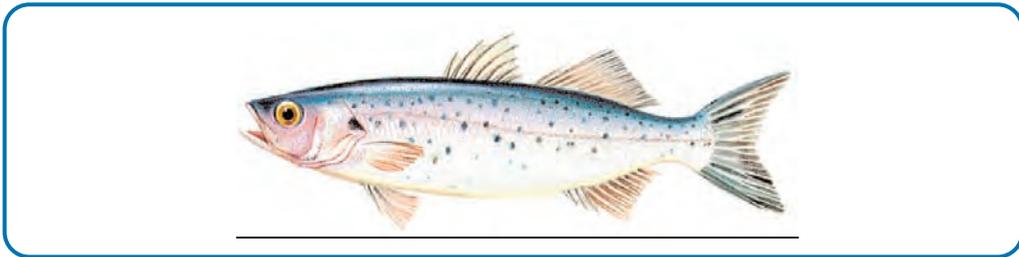
Pez de cuerpo esbelto, plateado, con 2 aletas dorsales separadas, la primera compuesta de espinas. Pedúnculo caudal bastante alto. Color gris de plateado a azulado sobre el cuerpo, plateado los costados, vientre a veces pintado de amarillo. Tiene una mancha negra difusa en el ángulo superior de la oreja.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Es una especie bien conocida en los mercados españoles por lo que puede haber pocas confusiones con ella, hoy día aun menos, ya que es una especie que se cultiva y está muy presente en todos los mercados. Sólo cabe confundirla con una parienta suya, que se pesca en el Sur español y que prácticamente es idéntica, salvo que esta segunda, la baila (*Dicentrarchus punctatus*), incluida también en este Manual, tiene el cuerpo salpicado de manchas negras, cuando en la lubina es liso, de color gris claro homogéneo.



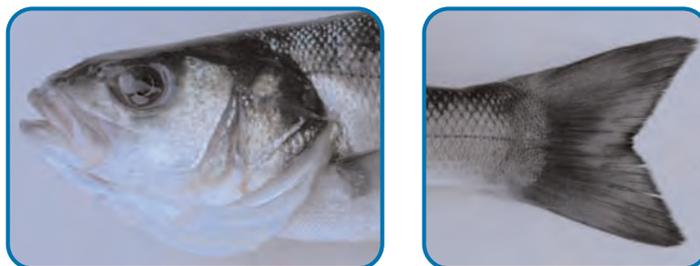
Baila

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 36 cm, Mediterráneo: 25 cm .



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Dado el tipo de vida comentado, la lubina sólo se puede pescar mediante métodos artesanales, por el peligro que existiría para la pesca industrial. Conviene señalar que su pesca constituye una actividad deportiva muy extendida en España, dada la capacidad luchadora de este salvaje animal, que proporciona unos trofeos envidiables.

Comercialización

Carne muy sabrosa, muy apreciada por su gran calidad. Se comercializa entera, casi exclusivamente en fresco. La lubina es, tras la dorada (*Sparus aurata*), el pez más importante de la acuicultura española.

Valores culinarios y gastronómicos

Cualquier calificativo para definir estos valores se podría quedar corto. Este pescado está siempre presente en los mejores restaurantes de nuestra geografía, prestigiándolos con su presencia. Su preparación "a la sal" está muy extendida, sin olvidar acompañamientos de salsas regionales, una vez cocida. Si se cuece entera hay que tener mucho cuidado con la piel, ya que se rompe fácilmente, máxime si es muy fresca, aconsejándose elevar la temperatura suavemente.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 18.45 | 2.37 | 100.00 |

Marrajo



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Marrajo**

Nombre científico: *Isurus oxyrinchus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Marrajo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Marraitx

Comunidad Autónoma de Canarias: Marrajo dientuso, Janequín

Comunidad Autónoma de Cataluña: Solraig

Comunidad Autónoma de Galicia: Marraxo azul

Comunidad Autónoma de País vasco: Txintxorreta

DATOS DE LA ESPECIE

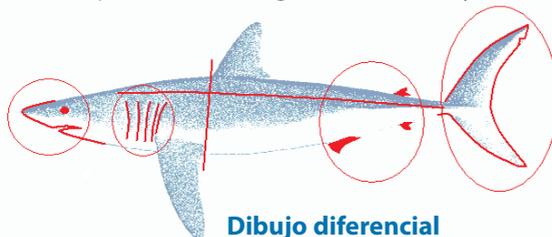
Descripción

Características esenciales

Vive en aguas hasta los 400 m de profundidad, tanto oceánicas como costeras, donde acude para nutrirse. Puede ser el tiburón más activo y nadador más potente, saltando frecuentemente fuera del agua. Muestra comportamientos migratorios y es capaz de elevar la temperatura de su cuerpo. Se alimenta de pescados que viven en grandes bancos, tales como la caballa, el jurel o los arenques, sin dejar de lado a los atunes y peces espada ya que su longitud media es de 3 m.

Elementos diferenciales

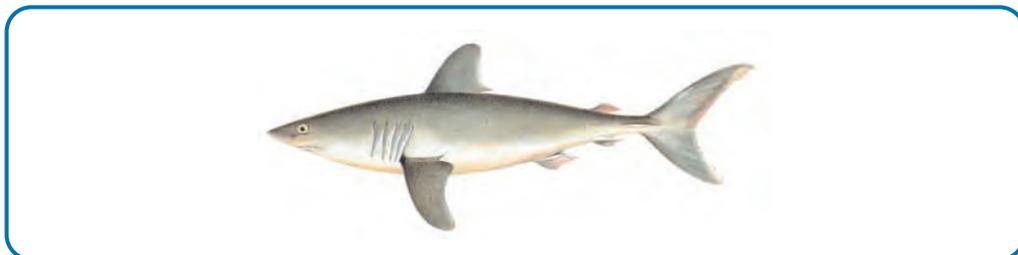
Gran tiburón, con cuerpo fusiforme, esbelto y morro extremadamente puntiagudo. Cinco grandes aberturas bronquiales, situadas por delante de las aletas pectorales. Boca bastante redondeada y muy larga. Dos aletas dorsales muy diferentes, la primera muy grande y la segunda apenas visible y distanciada, que arranca a la altura del ángulo interno de las aletas pectorales. Pedúnculo caudal muy delgadito, ensanchado lateralmente, con una cresta a cada lado que se extiende a la aleta de la cola. El color en la espalda es de azul-gris a azul oscuro y el vientre blanco.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Puede confundirse con los jaquetones (*Carcharhinus* spp), el marrajo sardinero (*Lamna nasus*) y la tintorera o caella (*Prionace glauca*), si bien el formato de la cola y de las otras aletas es muy diferente.



Marrajo sardinero

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Al tratarse de un animal oceánico, que está presente también en las costas, puede encontrarse fácilmente en cualquier litoral español. La pesca se produce mediante palangres y redes de arrastre de fondo.

Comercialización

Muy valorado por su carne, aletas y piel. Hígado para aceite. Aletas para sopa de tiburón, especialmente en el mercado oriental. Se comercializa fresco, congelado, ahumado o seco. Procesado a bordo: eviscerado y sin cabeza principalmente, separando las aletas, ya sea fresco o congelado.

Valores culinarios y gastronómicos

Como todos los tiburones, su carne está prácticamente exenta de grasa, es de color blanco, escaso sabor, lo que obliga a realizar una cocina adecuada a estas circunstancias. Funciona muy bien a la plancha, en lonchas finas, ocasionalmente adobado. Es una buena materia prima para ser troceada en pequeños tacos, adobada y en fritura profunda, como tan bien saben hacer los andaluces (adobo).

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| -- | 0.73 | -- |

Mejillón



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Mejillón**

Nombre científico: *Mytilus edulis*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Mejillón

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Musclo

Comunidad Autónoma de Cataluña: Musclo

Comunidad Autónoma de Galicia: Mexillón atlántico

Comunidad Autónoma de Valencia: Clotxina, Clochina

DATOS DE LA ESPECIE

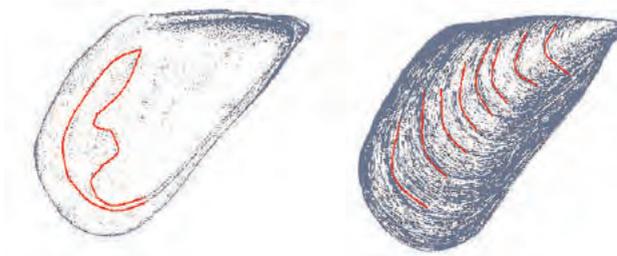
Descripción

Características esenciales

Es el molusco más conocido y popular de nuestro país, primer productor del mundo. La mayor producción está en las Rías Baixas gallegas, aunque en el Mediterráneo (Vinaroz) se produce otro, de menor tamaño y excelente calidad. Ambos proceden desde hace muchos años de la acuicultura, perfectamente dominada y extendida. Vive en forma arracimada, sujeto a las rocas y a las bateas flotantes mediante unos ligamentos que el mismo elabora. Su higiene y comercio están altamente regulados.

Elementos diferenciales

Concha alargada muy variable. Superficie externa formada con marcas concéntricas. El color es negro violeta exteriormente y en el interior de gris azulado a violáceo.



Dibujo diferencial

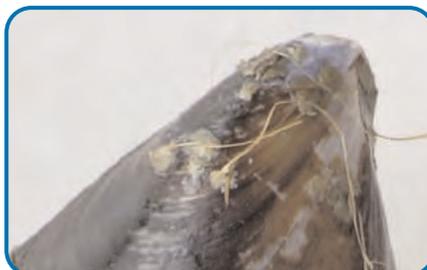
Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

No hay confusión posible ni el riesgo de que se pueda producir fraude con él, mientras esté vivo, en su concha.

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Básicamente se produce a flote (Galicia) o en bancadas fijas al suelo (Levante mediterráneo). También puede recolectarse a mano en las rocas de la costa, aunque no es recomendable por los potenciales riesgos sanitarios que pudieren presentarse.

Comercialización

La producción y comercialización de moluscos bivalvos debe cumplir la normativa comunitaria relativa a las medidas de higiene y criterios microbiológicos de los productos alimenticios.

Valores culinarios y gastronómicos

Es un marisco sabroso, con fuerte sabor a mar, a algas, que puede ser consumido al vapor o cocido. Es ingrediente imprescindible de sopas, escabeches y paellas, amén de otros platos más trabajados como los famosos "tigres".

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 10.30 | 1.77 | 64.67 |

Merluza



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Merluza**

Nombre científico: *Merluccius merluccius*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Merluza o Merluza europea

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Merluza, Pescadilla, Pescada

Comunidad Autónoma de Asturias: Pescadilla, Carioca, Pijota

Comunidad Autónoma de Baleares: Lluç, Lluçet

Comunidad Autónoma de Canarias: Pescadilla, Merluza

Comunidad Autónoma de Cantabria: Carioca, Pescadilla

Comunidad Autónoma de Cataluña: Lluç

Comunidad Autónoma de Galicia: Pescada

Comunidad Autónoma de Murcia: Pescadilla, Merluza

Comunidad Autónoma de País Vasco: Legatza, Lebatza

Comunidad Autónoma de Valencia: Lluç

DATOS DE LA ESPECIE

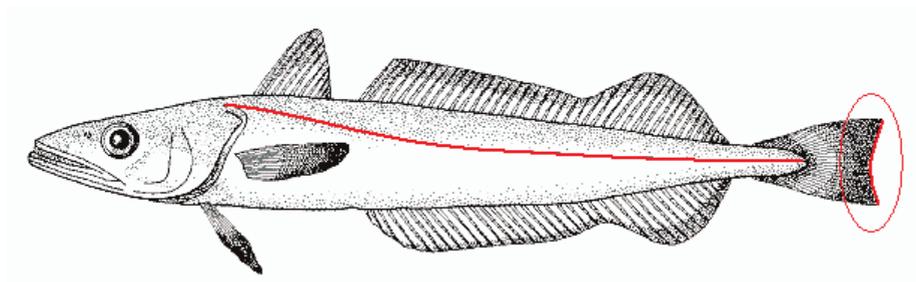
Descripción

Características esenciales

Puede ser considerada la especie más popular de nuestros mercados, cocinas y mesas. La reina del mar con un tamaño medio de 12 a 60 cm. La pasión de los españoles por este pescado, no compartida por casi ningún otro país del mundo, ha hecho que se desarrolle una intensa actividad comercial. La demanda española de merluza fresca es muy superior a nuestra producción, por lo que gracias al transporte aéreo internacional se reciben regularmente grandes partidas de otras merluzas, no europeas. Es un animal oceánico que se encuentra entre 30 y 500 m de profundidad. Realiza migraciones verticales diarias subiendo a la superficie para alimentarse, y estacionales horizontales. Es muy voraz, los juveniles se alimentan de pequeños peces y cefalópodos y los adultos exclusivamente de peces. Hay que tener cuidado con sus dientes al manipularla, pues se clavan fácilmente.

Elementos diferenciales

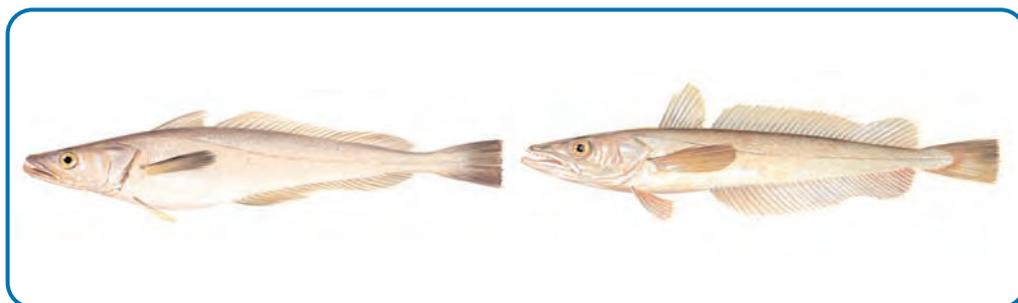
Cuerpo largo, esbelto y comprimido lateralmente. Lado superior de la cabeza plano, con una cresta sobresaliente en forma de V. Boca grande. El maxilar va hasta la vertical del centro del ojo. La mandíbula inferior es ligeramente más grande que la superior, llenas de dientes. No tiene barbilla en el mentón. El color es gris metálico en la espalda, más claro sobre los lados y blanco plateado sobre el vientre.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Nuestra merluza es inconfundible y los compradores españoles la conocen muy bien. No obstante hay otras merluzas que llegan a nuestros mercados desde otros países, con buena presentación y fresca, que se han incorporado sin dificultad alguna. Dado que las merluzas se parecen bastante entre ellas, es muy probable que se pueda colar una especie por otra.



Merluza de Chile y Merluza del Cabo

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 27 cm, Mediterráneo: 20 cm



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se encuentra en profundidades comprendidas entre los 100 y 1000 m y se acerca poco a la costa. Se alimenta de pescados menores, incluso de la misma especie y calamares. Las pescadillas pequeñas suelen alimentarse de quisquillas y crustáceos pequeños. La captura se lleva a cabo mediante muchas artes, siendo la principal el arrastre. No faltan otros como el palangre, el enmalle, la línea (pincho), muy utilizada por los arrantzales vascos.

Comercialización

La merluza es una especie apreciada por su carne. Muy importante sobretodo en los países mediterráneos. Se comercializa fresca o congelada, tanto entera como en filetes, o en platos precocinados. También se consumen sus huevas. Se desembarca principalmente fresca. Cuando viene ya transformada suele ser eviscerada sin cabeza (refrigerada o congelada) o cocida, congelada y empaquetada.

Valores culinarios y gastronómicos

Poco original se puede decir ya sobre la merluza, con el sinfín de publicaciones y recetas que inundan nuestro entorno. La merluza se prepara con mucha facilidad desde al vapor, cocida, grill, guisada y en innumerables preparaciones de horno. Es conveniente mantener su jugosidad, la cual se pierde fácilmente en sobrecalentamientos inútiles. Como en casi todos los pescados, pero especialmente en los "blancos" cuando la espina (rodajas, centros, etc.) empiece a separarse de la carne, el pescado ya está hecho y listo para comer. Esperar en ese momento es un mal consejo. La multitud de cortes que permite la merluza hace de ella que sea la reina de nuestra cocina.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.10 | 1.60 | 83.67 |

Mero



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Mero**

Nombre científico: *Epinephelus marginatus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Mero

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Meru

Comunidad Autónoma de Baleares: Anfós

Comunidad Autónoma de Canarias: Mero, Mero moreno

Comunidad Autónoma de Galicia: Mero oscuro

Comunidad Autónoma de Valencia: Anfós

DATOS DE LA ESPECIE

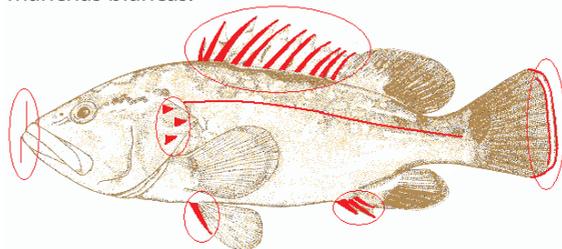
Descripción

Características esenciales

Se trata de un pescado de relativo tamaño, algo menor que su pariente la cherna, no suele sobrepasar los 80 cm. Vive tranquilamente en aguas menores de 100 m de profundidad, sobre fondos arenosos y rocosos con cuevas para poder refugiarse. Es un pez solitario, muy territorial y sedentario. Muy apreciado por su buena carne. Son carnívoros, comiendo toda clase de crustáceos, peces y moluscos.

Elementos diferenciales

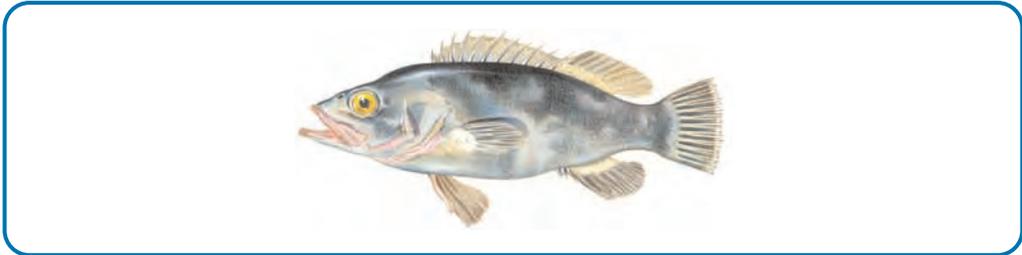
Talla grande. Cuerpo robusto, 3 espinas en la oreja. Una sola aleta dorsal con 11 espinas, una anal con 3 espinas y la aleta caudal muy redondeada. Un pliegue cutáneo con escamas en el borde superior de la base de las aletas pectorales. Tiene color marrón, a veces gris oscuro, otras rojizo, con un sembrado irregular de manchas blancas.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Sólo puede ser confundido con la cherna (*Polyprion americanus*), si bien hay otros pescados que pueden entrar en la confusión, especialmente otras chernas, ya que esta familia de los Serránidos es muy grande. Por ello hay que atender bien a los elementos diferenciales.



Cherna

Pesos y medidas

Talla mínima: Mediterráneo y Canarias: 45 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

El mero es un habitante común y solitario en casi todos los fondos rocosos y coralíferos de nuestras costas, que se pesca de forma artesanal y en ocasiones semi-industrial. Los palangres de fondo, línea y pequeñas artes de enmalle son los artes más utilizados. Es un excelente objetivo de pesca deportiva submarina.

Comercialización

Carne densa, semigrasa, blanca y sabrosa, muy apreciada. De gran valor gastronómico y comercial, alcanza un alto valor en el mercado. El mero auténtico se desembarca y comercializa fresco. Se encuentra en filetes y rodajas.

Valores culinarios y gastronómicos

El mero, junto a la cherna, no suele faltar en los escaparates de nuestros mejores restaurantes, a los que prestigia. Debidamente troceado, con piel y espinas, es un excelente plato para la plancha. Cualquier guiso con nuestras salsas regionales funciona muy bien.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.70 | 3.38 | 105.00 |

Nécora



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Nécora**

Nombre científico: *Necora puber*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Nécora

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Andarica

Comunidad Autónoma de Cataluña: Cranc vermell

DATOS DE LA ESPECIE

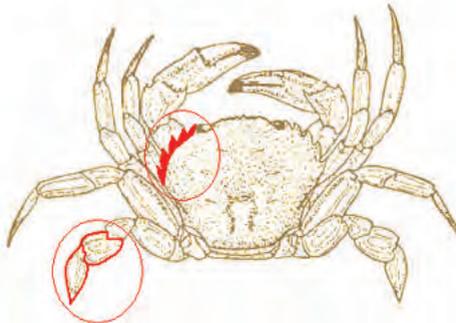
Descripción

Características esenciales

Se trata de un vivaracho, agresivo, voraz y luchador marisco, que vive próximo a nuestras costas, aunque puede encontrarse también a profundidades de 40 a 70 m, en fondos rocosos, donde se esconde. Se trata de un marisco netamente atlántico, habiendo escasas evidencias de haberse encontrado en el Mediterráneo.

Elementos diferenciales

Caparazón aplastado, granuloso, peludo y sin crestas. La frente con 10 dientes agudos, irregulares y estrechos. Las últimas patas son muy aplastadas, con forma de remo, que usan para nadar. El color del caparazón es de marrón rojizo a marrón oscuro, con manchas azules y rojas, patas marrón rojizo con grandes zonas azul oscuro o vivo. El pedúnculo donde se apoya el ojo es rojo.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Se pueden producir confusiones y errores con otros mariscos marinos próximos, siempre de menor calidad comercial, tales como la falsa nécora (*Liocarcinus depurator*), el cangrejo común (*Liocarcinus arcuatus*), el cangrejo Mediterráneo (*Carcinurus aestuari*) y otros. Por ello se hace necesario, en caso de duda, consultar los elementos diferenciales adjuntos.

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca básicamente de forma artesanal, con trampas y nasas, en las costas de Norte peninsular.

Valores culinarios y gastronómicos

Son muchos, tales que muchos gastrónomos prefieren la nécora a otros mariscos crustáceos más notorios, como la centolla, especialmente cuando está "en sazón", en otoño-invierno. La única forma adecuada de prepararla es cocerla en agua de mar, sirviéndose tibia o fría, según costumbres.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 19.50 | 3.02 | 124.00 |

Ostra



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Ostra**

Nombre científico: *Ostrea edulis*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Ostra

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Ostra, Ostia

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

Características esenciales

Vive en fondos arenosos, graveras, del litoral, formando bancos y a una profundidad de hasta 40 m, pudiendo vivir, durante muchos decenios. Su presencia en las costas obedece mas a la acuicultura que a la producción natural. Es un molusco que se alimenta de animales y plantas pequeñísimas, que se hallan en suspensión en la mar y que filtran continuamente.

Elementos diferenciales

Concha de forma muy variable, con tendencia a redondeada. Una concha es ligeramente profunda y la otra plana, donde se advierten las rayas concéntricas. El color es grisáceo, con tendencia a verde pálido o a marrón-blanco exteriormente, más o menos maculada de marrón o de violáceo, interior liso y brillante, blanquecino.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Sólo puede confundirse en los mercados con el ostión u ostra japonesa (*Crassostrea gigas*), de forma alargada, nunca redonda como ésta.



Ostión u Ostra rizada

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Vive en todas las costas de Europa, desde Noruega hasta Marruecos. Se pesca con rastros, rastrillos, dragas, arrastre de fondo, a mano y por buceo.

Comercialización

La producción y comercialización de moluscos bivalvos debe cumplir la normativa comunitaria relativa a las medidas de higiene y criterios microbiológicos de los productos alimenticios.

Valores culinarios y gastronómicos

La ostra precisa de poca cocina, ya que su consumo más extendido es en vivo. Es muy importante esta condición y que esté bien depurada, para evitar problemas sanitarios. Por otro lado, sus valores gastronómicos ya fueron evidenciados por los romanos, que venían a buscarlas a la Península Ibérica y se las llevaban vivas a Roma. Desde entonces su prestigio no ha decaído. Aparte de esta preparación, la ostra permite buenos escabeches, sopas y frituras rebozadas.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 9.60 | 1.46 | 62.67 |

Palometa roja



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Palometa roja**

Nombre científico: *Beryx decadactylus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Palometa roja

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Virrey

Comunidad Autónoma de Canarias: Colorado anchete

Comunidad Autónoma de Cantabria: Pez rey

Comunidad Autónoma de Cataluña: Alfonsí

Comunidad Autónoma de Galicia: Castañeta vermella

Comunidad Autónoma de País Vasco: Bixigu ahogorri

DATOS DE LA ESPECIE

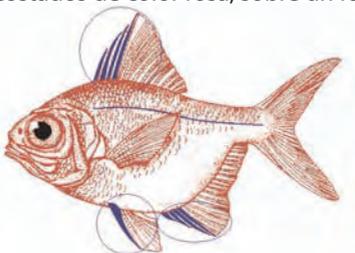
Descripción

Características esenciales

Se trata de un pescado inconfundible por su forma y color con un tamaño medio de entre 25 y 40 cm. Se encuentra entre los 180 y los 800 m. Los individuos adultos viven y se alimentan en el fondo, en cambio los juveniles lo hacen en la columna de agua. Se alimentan de peces, crustáceos y cefalópodos.

Elementos diferenciales

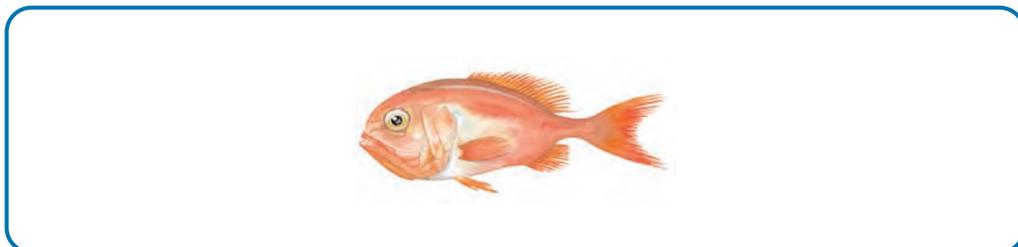
Cuerpo muy alto, comprimido. Mejillas recubiertas de escamas, sin espinas en la cabeza. Ojos muy grandes y boca de forma oblicua. Dientes en las dos mandíbulas y en el cielo de la boca. Borde inferior de la oreja finamente dentado. Aleta dorsal con 4 espinas, y otras 4 en la anal, que arranca a la altura de la mitad de la aleta dorsal. Las partes superiores de la cabeza, cuerpo y aletas tienen color anaranjado vivo, los costados de color rosa, sobre un fondo plateado.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Sólo puede confundirse con los relojes (*Hoplostethus atlanticus* y *Hoplostethus mediterraneus mediterraneus*), aunque estos últimos tienen la cabeza muy espinosa, llena de crestas.



Reloj Mediterraneo

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Vive en muchos lugares del Mundo, especialmente en aguas frías, en fondos de 200 a 400 m de profundidad. Típico de los mercados del Norte. Se pesca mediante palangre y arrastre.

Comercialización

Apreciada por su carne, sobretodo en mercados japoneses, australianos y neozelandeses. También son apreciadas en islas oceánicas, como Madeira. Se suele comercializar junto al alfonsiño (*B. splendens*). Se desembarca principalmente congelada eviscerado y sin cabeza. También congelada en filetes y fresca entera o sin cabeza.

Valores culinarios y gastronómicos

Es una pescado ideal para hacer al horno, si bien una fritura bien conseguida es un manjar. También permite buenas cazuelas y caldeiradas, por su buena, blanca y fina carne.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| -- | 5.21 | -- |

Pargo



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Pargo**

Nombre científico: *Pagrus pagrus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Pargo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Pargo, Bocinegro

Comunidad Autónoma de Asturias: Rubiel, Prao, Machote

Comunidad Autónoma de Baleares: Paguera, Pagre

Comunidad Autónoma de Canarias: Bocinegro

Comunidad Autónoma de Cantabria: Machote, Mazote

Comunidad Autónoma de Cataluña: Pagre

Comunidad Autónoma de Galicia: Prago

Comunidad Autónoma de Murcia: Pargo

Comunidad Autónoma de País Vasco: Sabaya

Comunidad Autónoma de Valencia: Pagre

DATOS DE LA ESPECIE

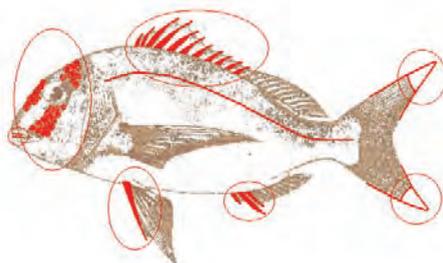
Descripción

Características esenciales

Se trata de un corpulento y poderoso animal, de fuerte cabeza, con una boca bien armada de pequeños dientes, con un tamaño medio de 30 a 35 cm. Vive en fondos marinos duros, rocosos, de hasta 250 m, de bellos colores rosados y plateados y una cola espectacular que ayuda a su identificación. Es carnívoro, alimentándose de crustáceos, moluscos, poliquetos y peces, que destruye con facilidad.

Elementos diferenciales

Cuerpo ovalado, bastante elevado. Perfil de la cabeza y dorsal convexo, más exagerado a la altura del ojo. Las mandíbulas muestran grandes dientes caninos, 4 superiores y 6 inferiores. La aleta dorsal tiene de 11 o 12 espinas y la anal 3. El color es rosa con reflejos plateados, más claro sobre el vientre. La cabeza es más oscura en la nuca, comisura bucal y axilas. La aleta caudal es rosa oscura, con las dos puntas blancas. Las otras aletas son rosáceas.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Pueden producirse confusiones con otras especies parientes próximas, tales como con la más cercana, la urta (*Pagrus auriga*) y otras más alejadas como la sama (*Dentex maroccanus*) y el dentón (*Dentex dentex*), si bien carecen de especial importancia por su gran parecido y prestancia comercial, como sus aspectos nutricionales y culinarios. No obstante conviene consultar los elementos diferenciales de la especie.



Sama

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz: 15 cm, Mediterráneo: 18 cm, Canarias: 33 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Es cosmopolita, pero es más frecuente en nuestras aguas templadas del Sur peninsular y costas mediterráneas. Se pesca con métodos semi-industriales, redes de enmalle, palangres de fondo, líneas de mano y nasas.

Comercialización

De carne delicada, el pargo es tan valorado como la dorada aunque más raro en los mercados. Se vende principalmente en fresco, aunque también congelado. Se desembarca principalmente entero y fresco, aunque una pequeña parte es procesada a bordo y se conserva congelada. Actualmente se contempla la posibilidad de su cultivo. En este sentido, ya se ha logrado la reproducción en cautividad y se está investigando la posibilidad de criarlo en jaulas de forma parecida a la dorada.

Valores culinarios y gastronómicos

Es un pescado muy interesante para hacer buena cocina mediterránea, vinculada a una buena huerta. El horno parece ser la mejor herramienta para cocinarlo. También a la brasa, a la espalda, es otra buena línea de recomendación culinaria, cuidando de no apurar mucho el fuego, ya que se perdería fácilmente la jugosidad y aroma de su carne.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| -- | 0.64 | -- |

Pez espada



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Pez espada**

Nombre científico: *Xiphias gladius*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Pez espada o Emperador

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Peix espasa

Comunidad Autónoma de Canarias: Pez espada, Aguja paladar

Comunidad Autónoma de Cataluña: Peix espasa

Comunidad Autónoma de Galicia: Peixe-espada

Comunidad Autónoma de Valencia: Peix espasa

DATOS DE LA ESPECIE

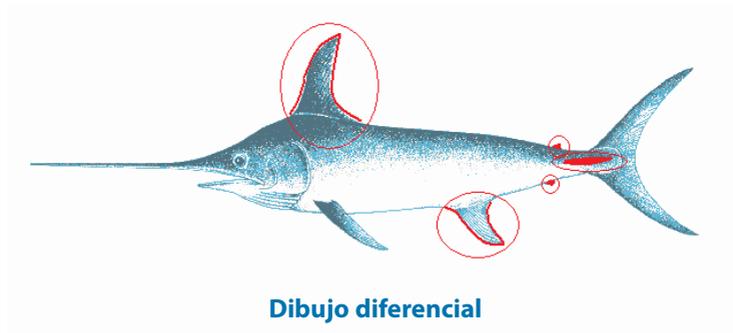
Descripción

Características esenciales

Se trata de un voluminoso pescado oceánico, con gran musculatura, inconfundible por su tamaño y espada, aunque actualmente no suelen verse ejemplares de más de 2 m. Especie migratoria y solitaria, que se mueve desde la orilla del mar hasta 700 m de profundidad. Cuerpo perfectamente adaptado a la natación rápida. Especie muy voraz, gran cazador, del que se dice que utiliza su espada para matar a sus presas. Se alimenta de pescados azules y preferentemente de calamares y potas.

Elementos diferenciales

Es un gran pescado, de cuerpo alargado, muy robusto en la parte anterior. El morro termina en una prominencia en forma de espada, grande y aplastada. Tiene 2 aletas dorsales y 2 anales bien separadas. Pedúnculo caudal con una fuerte cresta lateral en cada lado. Línea lateral y escamas ausentes en los adultos. El color en la espalda y costados es negro-azulado, aclarándose progresivamente hasta el marrón claro en el vientre.



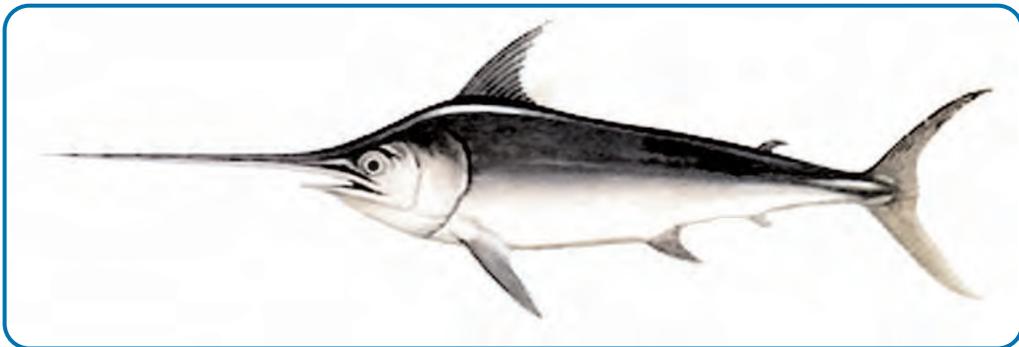
Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Puede confundirse con otros pescados provistos de espada, tales como marlines y agujas, pero no suelen estar presentes en nuestros mercados. La confusión y el fraude puede producirse con los tiburones en general y el marrajo en particular. El hecho de que todos estos pescados tengan gran tamaño, hace que no puedan verse enteros en las pescaderías, con lo cual la identificación se dificulta, ya que la carne cruda es parecida.

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz, Mediterráneo y Canarias: 25 Kg o 125 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se trata de pesca oceánica, alejada de nuestras costas, donde acuden nuestros pescadores armados de palangres y líneas de superficie, constituyendo una pesquería muy dinámica y atractiva.

Comercialización

Especie muy apreciada por la gran calidad de su carne. Se encuentra en los mercados durante todo el año, aunque es especialmente abundante entre septiembre y marzo. Se desembarca fresco o congelado. Si es fresco, normalmente viene descabezado y eviscerado. Si es congelado es más frecuente que se desembarque entero, aunque también se desembarca descabezado, eviscerado o, incluso, ya fileteado.

Valores culinarios y gastronómicos

Tiene un valor culinario de primera magnitud. El color blanco de su carne, la ausencia de grasa y espinas y lo bien que se conserva en casa, son factores que lo justifican. Es un pescado ideal para aquellos que no son "muy amigos" del pescado, ya que una vez cocinado parece carne de ternera o de pollo y su sabor "a pescado" es muy tenue. Probablemente la plancha es la mejor herramienta para llevarlo a la mesa.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 18.20 | 5.15 | 114.33 |

Platija



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Platija**

Nombre científico: *Platichthys flesus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Platija

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Xuella

Comunidad Autónoma de Baleares: Plana

Comunidad Autónoma de Cataluña: Plana

Comunidad Autónoma de Galicia: Solla

Comunidad Autónoma de País Vasco: Platuxa

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

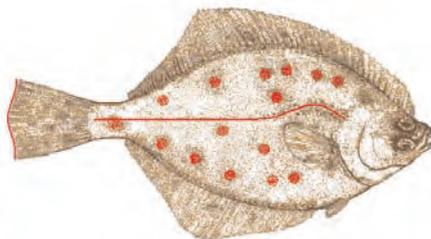
Características esenciales

Se trata de un pescado plano, con los ojos situados en el lado derecho, que puede alcanzar gran tamaño, unos 30 cm de longitud, de vida sedentaria en el fondo marino, a escasa profundidad (hasta 60 m), que prefiere los arenales para esconderse y cazar sin ser visto. Realiza migraciones estacionales para reproducirse. Sus presas son diminutas y variadas, teniendo predilección por los gusanos de mar. Es bien conocida tanto en el Mediterráneo como en el Atlántico. Entra frecuentemente en los ríos soportando fácilmente el agua salobre.

Elementos diferenciales

Cuerpo ovalado, con una altura equivalente a la mitad de la longitud. El morro es tan largo como el ojo. Los dos ojos están situados sobre el lado derecho. Boca pequeña, terminal, terminando al nivel del borde anterior del ojo inferior. No tiene espinas en las aletas.

El color es pardo con tintes marrones, grises o aceitunados, uniforme o con manchas o betas más oscuras y, a veces, con manchas rojas o anaranjadas. El lado ciego es blanco, a veces también con algunas manchas marrones.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

La única confusión posible es con la solla (*Pleuronectes platessa*), también descrita en este Manual. Realmente se trata de dos especies muy parecidas, donde es muy difícil tomar partido preferencial sobre ellas.



Solla

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz: 25 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca muy cerca de la costa, con redes de enmalle y líneas de mano, sin excluir la pesca deportiva, que proporciona buenas vivencias por la enorme fuerza y resistencia de este animal.

Comercialización

Tiene un importante interés comercial. Se comercializa fresca o congelada, pero se desembarca principalmente fresca y entera.

Valores culinarios y gastronómicos

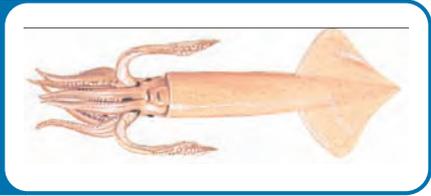
Parece ser que el hecho de vivir alternativamente en agua de mar y salobre, llega a dar un cierto sabor de pescado de río, algo sososo, que suele resolverse, para los que no son aficionados a estos pescados, marinándolo un rato antes de su preparación. La carne es excelente, blanca, de aceptable textura y que permite muchas preparaciones. Proporciona 4 hermosos filetes, operación recomendable para realzar la presentación en la mesa, si bien, de hacerlo entero, sus espinas no crean problemas especiales a los consumidores.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 16.50 | 0.95 | 79.00 |

Pota



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Pota**

Nombre científico: *Illex coindetii*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Volador

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Volador, Pota voladora

Comunidad Autónoma de Baleares: Aluda, Canana

Comunidad Autónoma de Canarias: Pota voladora, Potín

Comunidad Autónoma de Cataluña: Canana vera

Comunidad Autónoma de Galicia: Pota común

Comunidad Autónoma de País Vasco: Pota

DATOS DE LA ESPECIE

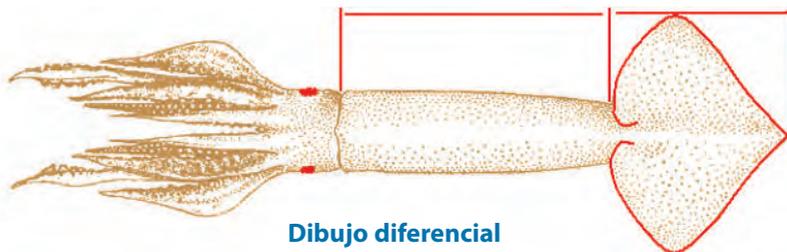
Descripción

Características esenciales

Se trata de un cefalópodo oceánico de entre 22 y 26 cm de tamaño medio, muy común, que vive entre la superficie y los 600 m de profundidad, muy dinámico, congregado en grupos numerosos de individuos y con una gran actividad nocturna. Se alimenta de crustáceos, peces pelágicos y cefalópodos, incluida su propia especie.

Elementos diferenciales

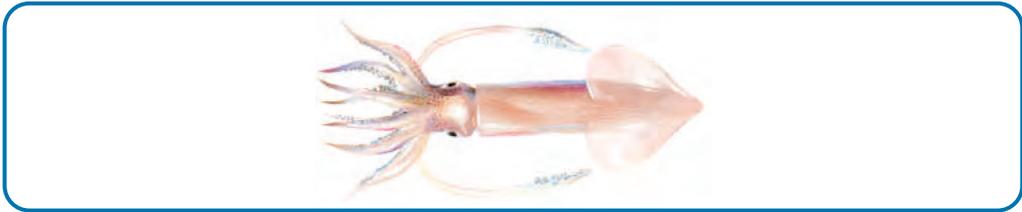
Cuerpo alargado y estrecho. La longitud de las aletas es el 35% de la longitud del tubo y tienen forma de corazón. Cabeza bastante ancha y robusta.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

En nuestras aguas conviven dos potas más, la pota europea (*Todarodes sagittatus*) y la pota costera (*Todaropsis eblanae*) bien distintas. De cualquier manera los elementos diferenciales son definitivos para una buena identificación. Por otro lado son mariscos muy parecidos, por lo que no deberían plantearse problemas por confusiones.

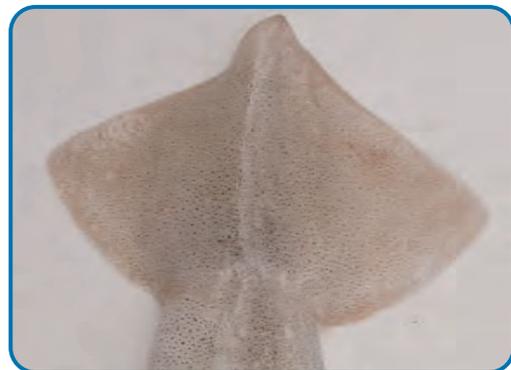
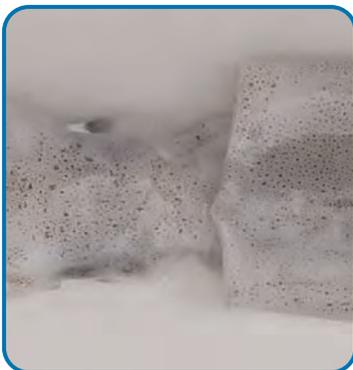


Pota Europea

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca indistintamente en nuestras costas atlánticas y mediterráneas mediante pesca industrial y semi-industrial, con redes de arrastre tanto de fondo como de medias aguas.

Comercialización

Especie muy común y de gran valor comercial. Se desembarca fresco entero y congelado sin partes quitinosas. Se encuentra fácilmente en los mercados y se puede consumir fresca, refrigerada o congelada. Es frecuente que se comercialice como pota otras especies, como la pota costera (*Todaropsis eblanae*) o la pota europea (*Todarodes sagittatus*).

Valores culinarios y gastronómicos

Especialmente idónea para toda clase de guisos y cazuelas, por tener más textura que el calamar. Tiene un sabor más acentuado a marisco que aquel. En cualquier caso, es un buen sucedáneo del calamar, al que se parece bastante.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| -- | 0.97 | -- |

Pulpo



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Pulpo**

Nombre científico : *Octopus vulgaris*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Pulpo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Andalucía: Pulpo de roca, Pulpo roquero.

Comunidad Autónoma de Baleares: Pop, Polp

Comunidad Autónoma de Cataluña: Pop roquer

Comunidad Autónoma de Galicia: Polbo

Comunidad Autónoma de País Vasco: Olagarro, Amorrotza

Comunidad Autónoma de Valencia: Polp roquer

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

Características esenciales

Poderoso, voraz, huidizo y enigmático cefalópodo, de gran prestigio comercial y culinario, habitante cosmopolita de nuestras costas con un tamaño medio de 23 cm. Vive entre la orilla y los 200 m de profundidad, en fondos rocosos y arenosos, donde se esconde para protegerse de sus múltiples enemigos y para atacar a sus presas. Realiza importantes migraciones acercándose a la costa para reproducirse. Es un predador activo, se alimenta de crustáceos, poliquetos, peces y moluscos.

Elementos diferenciales

Cabeza robusta. Fuertes y largos brazos laterales con dos hileras de ventosas.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Se pueden producir confusiones ya que con él conviven otras dos especies próximas, el pulpo almizclado (*Eledone moschata*) y el pulpo patudo (*Octopus macropus*), aunque son bien diferentes como se señala en los elementos diferenciales.



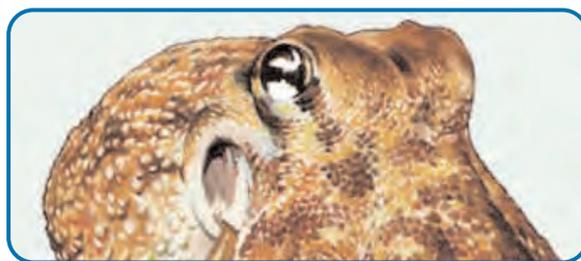
Pulpo Almizclado

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias: 750 g.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Al ser tan cosmopolita se pesca en cualquier parte, mediante múltiples y originales elementos artesanales. También es objeto de pesquerías semi-industriales, que utilizan el arrastre de fondo como método de pesca.

Comercialización

Especie muy abundante y de gran valor comercial. Se desembarca fresco y congelado, tanto entero como limpio. Es muy frecuente en los mercados, donde se comercializa fresco, congelado, en platos precocinados y seco (en determinadas zonas de la costa sur se deja secar al sol para luego consumirlo frito). Además, puede venderse cocido y sin cocer. La congelación favorece el ablandamiento de su carne.

Valores culinarios y gastronómicos

La apreciación y extensión del consumo del pulpo en España es reciente, circunscrita tradicionalmente a Galicia. No obstante hoy día está muy generalizado su consumo por los altos valores gastronómicos que aporta a la cocina. Últimamente se están produciendo nuevos desarrollos culinarios, distintos de los tradicionales gallegos, con bastante éxito.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 12.95 | 0.90 | 66.67 |

Rape



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Rape**

Nombre científico: *Lophius piscatorius*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Rape blanco

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Pixín blanco, Sapo, Aguaron

Comunidad Autónoma de Baleares: Rap, Buldroi

Comunidad Autónoma de Cantabria: Rape

Comunidad Autónoma de Cataluña: Rap blanc

Comunidad Autónoma de Galicia: Xuliana

Comunidad Autónoma de Murcia: Rape

Comunidad Autónoma de País Vasco: Zapo zuria

Comunidad Autónoma de Valencia: Rap

DATOS DE LA ESPECIE

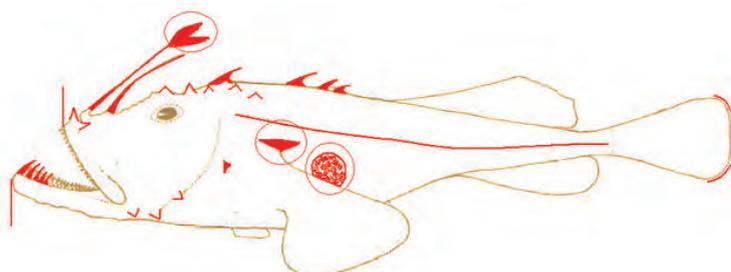
Descripción

Características esenciales

Se trata de un extraño pescado, por su forma y aspecto, pacífico y sedentario donde los haya, que se camufla perfectamente en el entorno donde habita y con un tamaño medio inferior a 100 cm. Vive en todas nuestras costas atlánticas y mediterráneas, en fondos fangosos y arenosos, desde la propia costa hasta 1000 m de profundidad. Se alimenta de peces y cefalópodos de gran tamaño a los que engaña con la caña de pescar, engulléndolos con su enorme boca y numerosos dientes.

Elementos diferenciales

Crestas rugosas frontales delante de la oreja. Aperturas branquiales por debajo de la base de las aletas pectorales. Primera espina de la cabeza en forma de caña de pesca, que termina en dos plumitas. Cinco espinas en la cabeza y cuerpo, grandes y robustas. Pectorales con manchas y bordes sombreados. El color es de marrón oliva o violáceo, más o menos marmóreo.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

La confusión sólo es posible con el rape negro (*Lophius budegassa*), cuya piel interior del vientre es del mismo color, mientras que en el rape (rape blanco), es de color blanco.



Rape negro

Pesos y medidas

Talla mínima: Mediterráneo: 30 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en todas las costas españolas, más frecuentemente en las del Norte. La pesca se produce mediante flotas semi-industriales, con rascos y otros ingenios de arrastre y palangre.

Comercialización

Es una de las especies más apreciadas de nuestro mercado. La carne es blanca, consistente y de fibras finas. Se comercializa, fresco, refrigerado y congelado. Por lo general, los de tamaño mediano y grande se venden separados en cabeza y cola. Congelados, se comercializan en forma de filetes y colas sin piel. Se desembarca principalmente fresco; mucho menos importante es el desembarco de rape congelado.

Valores culinarios y gastronómicos

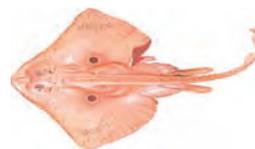
La carne del rape (blanco) es probablemente la mejor de toda la oferta de pescados marinos, de fuerte consistencia, finura de fibras y atractivo color blanco, superior a la del rape negro. Las posibilidades culinarias son infinitas, si bien los cocidos y guisos son los más aconsejables. La carne, una vez cocida y refrigerada, adquiere una textura próxima a la de la cola de langosta.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 15.95 | 1.10 | 75.00 |

Raya



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Rayas**

Nombre científico: *Raja spp*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Rayas

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Rajades

Comunidad Autónoma de Galicia: Raias

Comunidad Autónoma de País Vasco: Gastakas

Comunidad Autónoma de Valencia: Rajades

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

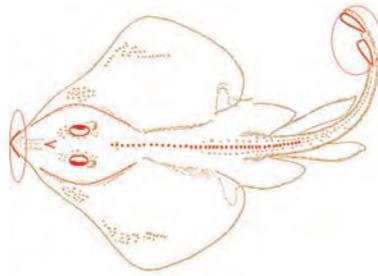
Características esenciales

Las rayas constituyen un enorme grupo de especies con características muy especiales. Vida sedentaria en el fondo del mar, en fondos arenosos sueltos, lo que les permite esconderse fácilmente en la arena para pasar desapercibidas. También tienen otros procedimientos como su enorme capacidad de camuflaje, imitando fácilmente el color y el aspecto de los fondos donde viven. Tienen todas formas de rombo, con una larga cola, ojos saltones (única parte que no se entierra), piel dura, generalmente espinosa, especialmente en la cola. Se desplazan mediante movimientos ondulatorios de las aletas pectorales y se alimentan de crustáceos, peces y moluscos. De no muy fácil manejo por los arañazos que suele procurar.

Elementos diferenciales

Cuerpo fuertemente aplastado, con grandes aletas pectorales, que dan la forma de rombo. Cola moderadamente delgada. Morro en forma más o menos puntiaguda y redondeada. La boca y las aperturas nasales están juntas en la cara ciega inferior. Dos pequeñas aletas dorsales sobre la cola. Cara superior densamente poblada de pequeños dientes cutáneos más o menos puntiagudos. El color es muy variable, salpicado de manchas y de aspecto marmóreo.

Existen notorias diferencias entre todas ellas, tanto de tamaño, forma, color, dibujos de la piel, pero de escasa importancia a los efectos de este Manual. Para evitar perderse en este grupo de pescados, se ha elegido a la raya de clavos (*Raja clavata*) como prototipo de todas ellas, por su frecuencia, tamaño y probablemente la más preciada comercialmente.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Son muy improbables, ya que el aspecto de las rayas con su típica forma de rombo lo impide. No obstante existen algunas especies próximas, de formas parecidas, más alargadas y pesadas, llamadas "guitarras", "torpedos", "angelotes", "mantas", pero que difieren mucho de las auténticas rayas.

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

En las costas españolas se pescan más de una docena de rayas distintas, la mayor parte en el Mediterráneo, que reciben los nombres de raya áspera, de boca de rosa, de clavos, de espejos, estrellada, falsa vela, manchada, mosaico, noriega, picón, pintada y santiaguesa, nombres, la mayor parte de ellos seguramente por analogía con los dibujos de la parte superior del cuerpo y otros detalles. La pesca se produce habitualmente de forma artesanal, especialmente en el Mediterráneo, mediante arrastre, palangres, redes de enmalle y líneas a mano. La única raya que se pesca de forma semi-industrial es la raya de clavos.

Comercialización

Se consumen las aletas pectorales, que alcanzan cierto valor comercial. Se desembarca fresca, principalmente entera o eviscerada.

Valores culinarios y gastronómicos

De las rayas sólo se comen las "alas", de forma triangular, eliminándose la cabeza, columna vertebral y cola. Su carne tiene una estructura muy bonita, en forma de haces blancos cuando están cocinados. Estos pescados no tienen espinas, solo cartílagos, lo cual es muy interesante para comidas de niños y ancianos. Básicamente se cocinan guisadas en distintas salsas, cuando son pequeñas dan muy buenos fritos churruscados (se comen hasta los cartílagos), así como simplemente cocidas. Al igual que en el caso del cazón, los marineros las suelen secar al aire fresco en los barcos (raya seca), lo que permite una fácil conservación a temperatura ambiente. Este secado proporciona sabores a curado, muy interesantes gastronómicamente hablando. Lamentablemente es muy difícil conseguirlas. En Galicia hay un gran culto a estos productos.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 18.80 | 0.88 | 82.00 |

Rodaballo



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Rodaballo**

Nombre científico: *Scophthalmus maximus*, *Psetta maxima*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Rodaballo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Clavudo

Comunidad Autónoma de Baleares: Rèmol o Turbot

Comunidad Autónoma de Cataluña: Rèmol empexinat

Comunidad Autónoma de País Vasco: Erreboillo

Comunidad Autónoma de Valencia: Rèmol empexinat

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

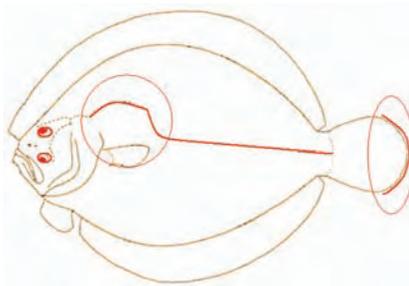
Características esenciales

Se trata de un hermoso pescado plano de entre 50 y 70 cm de longitud, de alto prestigio comercial, que tiene los ojos situados en la parte izquierda del cuerpo que es de forma casi circular. Cultivado con mucho éxito en España, animal tranquilo, sosegado, que se sitúa en los fondos marinos hasta los 100 m y que llega a vivir hasta 30 años. Suele encontrarse en estuarios y desembocaduras de ríos. Se alimenta de todo lo que encuentra bajo la arena, como almejas, crustáceos y otros invertebrados, que tritura con su poderosa mandíbula, así como peces y cefalópodos.

Elementos diferenciales

Cuerpo grueso, casi circular. Los dos ojos sobre el lado izquierdo, relativamente alejados, cuyo diámetro es menor a la separación de ambos. Boca grande que alcanza el borde posterior del ojo inferior. El arranque de la aleta dorsal bastante adelantada del ojo superior, terminando en el pedúnculo de la cola. La aleta pectoral de la cara superior es mayor que la de la cara ciega. Aleta de la cola muy redondeada. Línea lateral bien desarrollada sobre los dos lados, dibujando una curva acentuada encima de las aletas pectorales.

Escamas transformadas en espinitas óseas. El color es muy variable, de grisáceo a castaño rojizo, según el fondo donde vive.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

La única confusión es con el remol (*Scophthalmus rhombus*), de próxima calidad y presentación, que también tiene situado los ojos en el lado izquierdo del cuerpo. La confusión puede darse fácilmente, pues son pescados muy parecidos. Por ello hay que fijarse bien en los elementos diferenciales. De cualquier manera, la carne del remol tiene poco que envidiar a la del rodaballo.



Rémol

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz: 30 cm.



Fotografía individual de la especie

Lugares y artes de pesca

Se trata de una especie cosmopolita en el Atlántico y Mediterráneo. Vive en aguas poco profundas, fondos arcillosos, arenosos y pedregosos, no sobrepasando los 100 m. Come otros pescados, crustáceos y moluscos. La pesca más frecuente es la del trasmallo, si bien también se aplica el arrastre.

Comercialización

Es una especie de gran valor comercial. Se comercializa fresco y entero. Está disponible durante todo el año debido a que, desde hace años se lleva a cabo su cría en cautividad con buenos resultados (más de 7.000 Tm al año). Se desembarca principalmente fresco y entero, aunque una pequeña parte también se desembarca eviscerada.

Valores culinarios y gastronómicos

El rodaballo pertenece al grupo de los pescados de lujo, hoy día popularizado por las aportaciones de la acuicultura. Las características de firmeza y finura de su carne permiten todo tipo de aplicaciones culinarias, si bien los guisos, parecen ser las más apropiadas. El hecho de la práctica inexistencia de espinas lo hace aun más atractivo, especialmente para aquellos consumidores más reticentes. Ideal para personas mayores y niños.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 16.40 | 1.95 | 95.00 |

Rubio



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Rubio**

Nombre científico: *Chelidonichthys lastoviza*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Rubio

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Rafalet

Comunidad Autónoma de Canarias: Rubio de poco agua

Comunidad Autónoma de Cataluña: Borraxxo

Comunidad Autónoma de Galicia: Berete

DATOS DE LA ESPECIE

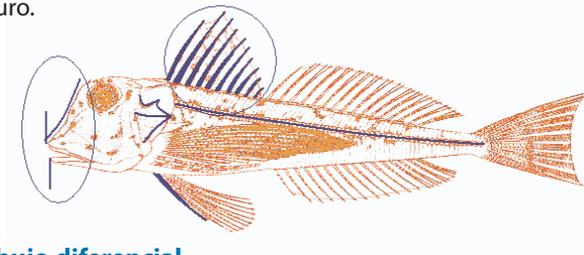
Descripción

Características esenciales

Se trata de un vistoso pescado lleno de colorido con un tamaño medio de entre 20 y 25 cm. Vive entre 20 y 170 m de profundidad y tiene la facultad de andar por el fondo del mar, gracias a la transformación de algunas de sus aletas en patas. Es muy frecuente en nuestros mercados, mezclado a veces con otros "rubios".

Elementos diferenciales

Gran cabeza protegida por placas óseas, con numerosas crestas y espinas. Perfil dorsal muy rugoso delante del ojo, morro redondeado, sin espinas. Dos aletas dorsales separadas, la primera con 9 a 11 espinas. Escamas de la línea lateral armadas de pequeñas espinas. Pecho desnudo a completamente con escamas, vientre completamente recubierto de escamas. El color de la espalda es rojo anaranjado, el vientre mas pálido. Manchas oscuras sobre cabeza y espalda. Las aletas pectorales son grisáceas, con grandes manchas azul oscuro.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

El grupo de los "rubios" es muy numeroso y las confusiones pueden producirse fácilmente, si bien no tienen ninguna importancia a los efectos de este Manual. Las más frecuentes serían con el garneo (*Trigla lyra*), el bejel o rubio (*Chelidonichthys lucerna*), el cabete espinudo (*Lepidotrigla dieuzeidei*), el cabete (*Lepidotrigla cavillone*), el borracho o perlón (*Eutrigla gurnardus*), el arete aletón (*Chelidonichthys obscurus*), sin olvidar el frecuente arete (*Chelidonichthys cuculus*).



Borracho

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en toda las costas atlánticas y mediterráneas españolas, mediante pesca semi-industrial y artesanal, mediante redes de arrastre, y de enmalle, palangres de fondo y a línea de mano.

Comercialización

Especie comercial de carne no muy apreciada, que habitualmente forma parte de lo que en términos pesqueros se denomina "morralla". Principalmente se desembarca fresco y entero.

Valores culinarios y gastronómicos

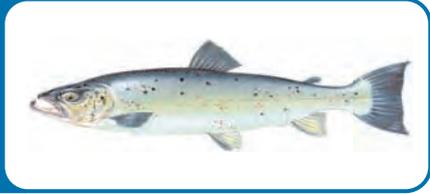
Es un pescado muy sabroso, de sabores muy tenues que conviene conservar durante la preparación. De carne blanca y vistosos colores, da muy buenas presentaciones en la mesa. Hay que tener alguna precaución con algunas espinillas situadas en los lados del lomo. Típico pescado, como todos sus parientes, para preparar cazuelas y caldeiradas.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| -- | 0.63 | -- |

Salmón



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Salmón**

Nombre científico: *Salmo salar*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Salmón o Salmón atlántico

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Salmó de granja

Comunidad Autónoma de Cantabria: Salmón

Comunidad Autónoma de Galicia: Salmón do atlántico

DATOS DE LA ESPECIE

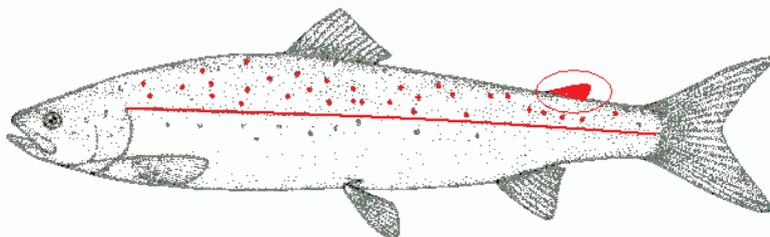
Descripción

Características esenciales

Es uno de los pescados más espectaculares que pueden caer en nuestras manos. Animal esbelto, con gran musculatura, especie migratoria, que vive en los ríos y en los océanos y que tiene un tamaño medio de entre 60 y 100 cm, prácticamente desaparecido si no llega a ser por la acuicultura. Se reproduce en los ríos, crece en el mar y después regresa al mismo donde nació a reproducirse. Muy frecuente en nuestros mercados, lo que supone un buen aporte a la cesta de la compra. Se alimenta de otros peces, crustáceos pelágicos y de larvas de peces.

Elementos diferenciales

El color es plateado, de verde azulado a parduzco, con moteados naranjas y rojos en la época de reproducción sexual. El cuerpo está sembrado de manchas en forma de "x" en una buena parte, por encima de la línea lateral.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

No hay confusión posible, más que nada por lo popular que es, si bien existen otros salmones que proceden de América del Norte, pero que no suelen ofrecerse en estado fresco.



Salmón keta

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz: 50 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

La pesca se reduce prácticamente a la deportiva, cuya comercialización, como se sabe, no está autorizada. El salmón presente en nuestros mercados procede de la acuicultura, con muy variados orígenes (algo de España, Faroe, Escocia, Noruega y otros).

Comercialización

Su carne es gruesa y de color rosado. Habitual en los mercados en muchas formas: entero, eviscerado, en filetes y en rodajas, tanto fresco como congelado; también ahumado y en conserva. Prácticamente todo lo que se comercializa procede de piscifactoría. Se desembarca fresco y entero.

Valores culinarios y gastronómicos

El salmón se presta para realizar una cocina muy variada. Dado su alto contenido en grasa, se trabaja muy bien a la plancha y en el grill. Cocido y en fiambre proporciona buenas ensaladas y vinagretas. Sí es conveniente comentar que el tiempo de cocina ha de ser breve y a buena temperatura, para evitar que se seque, perdiendo, de esta forma, casi todo su sabor y paladar.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 19.15 | 9.73 | 188.33 |

Salmonete



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Salmonetes**

Nombre científico: *Mullus spp*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Salmonetes

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Murcia: Salmonete

Comunidad Autónoma de País Vasco: Barbarina

Comunidad Autónoma de Baleares: Molls

DATOS DE LA ESPECIE

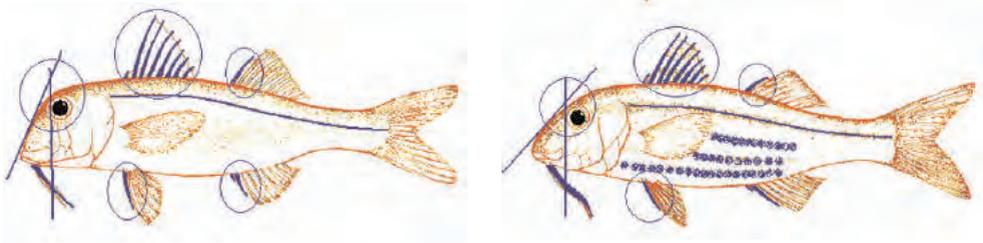
Descripción

Características esenciales

El salmonete de roca y el de fango son dos especies muy próximas, llenas de coloridos vivos, rosados, anaranjados, que desaparecen paulatinamente cuando desaparece la frescura. Las mayores diferencias a simple vista entre ellos, son que el de fango es descaradamente chato, mientras que el de roca tiene el hocico más afilado y tiene un tamaño medio superior al de fango. Viven gregariamente y a veces conviven. Se alimentan de gusanos, pequeños moluscos y crustáceos. Son muy populares y apreciados en las costas mediterráneas. Ambos tienen escamas grandes y dos barbillas.

Elementos diferenciales

Cabeza corta, con un par de barbas largas bajo el mentón, de una longitud próxima a las aletas pectorales. Oreja sin espinas. El morro es muy corto en el caso del salmonete de fango y mas alargado en el de roca. Primera aleta dorsal con 8 espinas, la primera muy pequeña. La segunda aleta tiene sólo 1 espina. La aleta anal tiene 2 espinas. Tiene escamas grandes, poco adheridas. El color es de rosáceo a rojo, sin ninguna mancha sobre el cuerpo en el caso del salmonete de fango y unas bandas de colores en los laterales del cuerpo, en el de roca.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

No se plantea en este caso que puedan existir diferencias ni preferencias de una especie sobre otra, ni que se pueda producir fraude alguno entre ellas. Por otro lado, estos dos pescados son tan originales y vistosos, que no se parecen en nada a otros próximos, por lo que la identificación por cualquiera está garantizada.

Pesos y medidas

Talla mínima: Canarias: 15 cm, Mediterráneo: 11 cm



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Son especies costeras que viven a escasa profundidad por lo que su pesca se produce mediante artes semi-industriales y artesanales. Al mismo tiempo también son objeto de pesca deportiva, habiendo en el Mediterráneo una gran afición.

Comercialización

Especies muy apreciadas comercialmente. En los expositores de las pescaderías a menudo son de un color rosado muy subido debido a que han sido previamente escamados. Pueden venderse tanto frescos como congelados, pero principalmente se desembarcan y comercializan frescos y enteros.

Valores culinarios y gastronómicos

Estos dos pescados, especialmente el salmonete de fango, tienen unos sabores acentuados muy variados, a mar, a algas, que regalan el paladar como pocos productos del mar. La parrilla y la fritura corta y fuerte son los métodos más recomendados para los ejemplares menores. La plancha y los guisos para los mayores.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.35 | 5.77 | 125.67 |

Sardina



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Sardina**

Nombre científico: *Sardina pilchardus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Sardina

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Parrocha

Comunidad Autónoma de Canarias: Sardina de ley

Comunidad Autónoma de Galicia: Sardiña

Comunidad Autónoma de País Vasco: Sardina, Parrotxa

DATOS DE LA ESPECIE

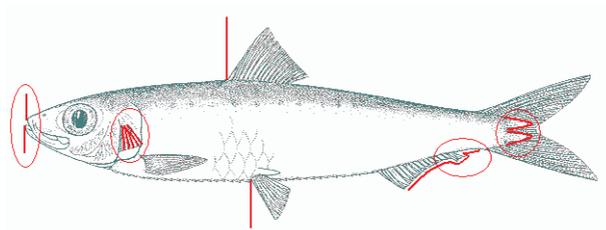
Descripción

Características esenciales

Es quizás el pescado más conocido y aceptado en nuestros mercados desde hace siglos. Es el prototipo de pescado azul, de costumbres migratorias, si bien se puede encontrar todo el año en los mercados. Es una especie de vida corta que no suele superar los 20 cm. Se reúne en grandes bancos, acercándose hasta la misma orilla, constituyendo uno de los aportes alimentarios más importantes de los habitantes de nuestras costas. Se alimenta de zooplancton y de fitoplancton.

Elementos diferenciales

Cuerpo alargado, ovalado. Mandíbulas iguales de longitud. El origen de la aleta dorsal nace un poco por delante de la mitad del cuerpo y la anal muy por detrás de la dorsal, siendo los 2 últimos rayos sensiblemente más largos que los otros. El color de la espalda es verde aceitunado, los costados plateados y el vientre más claro. En los lomos hay una serie de manchitas oscuras en línea.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Puede confundirse con la alacha (*Sardinella aurita*) y con el espadín (*Sprattus sprattus*), si bien las características y el conocimiento que se tiene de la sardina evita cualquier error de identificación.



Alacha

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste, Golfo de Cádiz, Mediterráneo y Canarias: 11 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en todas las costas españolas, básicamente en verano que es cuando se congrega en grandes cardúmenes y tiene el mayor contenido en grasa, mediante el arte de cerco y de enmalle. Este último proporciona que el pescado se desangre en la mar (en gallego "arte do xeito") dando un producto de altísima calidad.

Comercialización

Es una especie de gran importancia comercial que se comercializa sobretodo fresca y en conserva, aunque también en salazón y ahumada. Pescado graso y energético, de carne blanca rojiza. Su alto contenido graso impide una adecuada congelación pero se da lugar a aceite. También usada para harina de pescado o cebo. Se desembarca principalmente fresco y entero y congelado entero.

Valores culinarios y gastronómicos

Poco original se puede ser a la hora de definir las cualidades de la sardina. Aparte de ser un alimento de altísimos valores nutricionales, la cocina es altamente variada. A la brasa, frita, frituras escabechadas, guisos marineros e innumerables preparaciones permiten una cocina altamente variada. Un regalo del mar.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 18.75 | 6.37 | 134.33 |

Sargo



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Sargo**

Nombre científico: *Diplodus sargus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Sargo

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Xargu, Chopa

Comunidad Autónoma de Baleares: Sard, Sarg

Comunidad Autónoma de Cantabria: Jargo, Chapeta

Comunidad Autónoma de Canarias: Sargo blanco

Comunidad Autónoma de Cataluña: Sarg

Comunidad Autónoma de Galicia: Sargo común

Comunidad Autónoma de País Vasco: Muxar handi

Comunidad Autónoma de Valencia: Sard

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

Características esenciales

Excelente nadador de hábitos gregarios, se acerca a escasos metros de la costa, a las rocas, donde come de todo, especialmente pescados menores, almejas, gusanos, aunque sin despreciar las algas. Vive siempre en aguas costeras, en fondos rocosos y arenosos.

Elementos diferenciales

Cuerpo ovalado, alto y comprimido. Boca pequeña y labios delgados. Aleta dorsal con 11, 12 o raramente 13 espinas. Aleta anal con 3 espinas y aleta caudal en forma de horquilla. Color general gris plateado, siendo el espacio entre los ojos y del morro más oscuro. Tiene de 8 a 9 rayas transversales finas. Hay una mancha negra en el pedúnculo de la cola.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

El sargo puede y suele confundirse con la mojarra (*Diplodus vulgaris*), con el que tiene un gran parecido, siendo de mejor calidad comercial el primero. Dada la enorme familia a la que pertenece, la de los Espáridos, pueden producirse también otras confusiones, por lo que es muy aconsejable poner debida atención a los elementos diferenciales, que en este caso son prácticamente infalibles.

Pesos y medidas

Talla mínima: Canarias: 22 cm, Mediterráneo: 23 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

El sargo es una especie primordialmente mediterránea, si bien se puede encontrar en toda la geografía española. Alcanza profundidades de hasta 50 m. Se emplea la pesca semi-industrial, artesanal y deportiva, esta última con muchos adeptos en España. Es un gran trofeo, por lo batallador de este noble animal.

Comercialización

Especie de gran valor gastronómico, por la buena calidad de su carne. Es menos apreciado que otros espáridos, pero es el mejor de los de su género. Se encuentra en los mercados de forma regular, donde se comercializa fresco.

Valores culinarios y gastronómicos

Dado que no es muy frecuente encontrarlo, hay que aprovechar la oportunidad para llevarlo a casa. Es probablemente el mejor pescado de horno que se conoce, si bien la preparación previa es un tanto latosa (escamas, espinas, aletas, etc.). Admite por supuesto otras preparaciones.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.35 | 3.10 | 99.00 |

Solla



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Solla**

Nombre científico: *Pleuronectes platessa*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Solla

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Xuella

Comunidad Autónoma de Baleares: Palaia anglesa

Comunidad Autónoma de Cantabria: Patusa

Comunidad Autónoma de Cataluña: Plana de taques vermelles

Comunidad Autónoma de Galicia: Solla de altura

Comunidad Autónoma de País Vasco: Platuxa leun

DATOS DE LA ESPECIE

Descripción

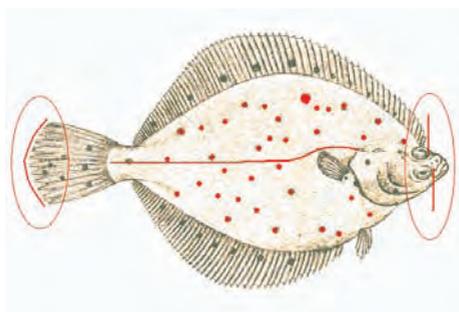
Características esenciales

Se trata de un pescado plano, con los ojos situados en el lado derecho, de mediano tamaño sobre unos 40 cm, que vive sedentariamente en el fondo marino, cerca de la costa pero que puede sumergirse hasta 400 m de profundidad. Se alimenta de poliquetos, pequeños crustáceos y moluscos que rompe fácilmente con su fuerte mandíbula. Tiene escasa presencia en el Mediterráneo. Entra frecuentemente en los ríos soportando fácilmente el agua salobre.

Elementos diferenciales

Cuerpo bastante elevado, su altura más o menos 2 veces su longitud. Ojos situados del lado derecho, el inferior situado más adelante del superior. Morro más largo que el diámetro del ojo. Boca pequeña. No tiene rayos espinosos en las aletas. La aleta caudal redondeada.

El color es de marrón blanquecido a grisáceo con puntos rojos o anaranjados.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

La única confusión posible es con la platija (*Platichthys flesus*), también descrita en este Manual. Realmente se trata de dos especies muy parecidas, donde es muy difícil tomar partido preferencial sobre ellas.



Platija

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y Noroeste y Golfo de Cádiz y Canarias: 27 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca muy cerca de la costa, con redes de enmalle y líneas de mano, sin excluir la pesca deportiva, que proporciona buenos trofeos.

Comercialización

Tiene gran valor comercial. Se comercializa fresca, entera o en filetes, o congelada en filetes. Permite muchas presentaciones culinarias. Se desembarca normalmente fresca descabezada y eviscerada. Una pequeña parte también se desembarca entera o congelada eviscerada.

Valores culinarios y gastronómicos

Parece ser que el hecho de vivir alternativamente en agua de mar y salobre, le llega a dar un cierto tono de pescado de río, algo sosote, que suele resolverse, marinándolo antes de su preparación. La carne es excelente, blanca, de aceptable textura que permite muchas preparaciones. Proporciona 4 hermosos filetes, operación recomendable para realzar la presentación en la mesa, si bien sus espinas no crean problemas especiales a los consumidores.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.10 | 0.80 | 80.00 |

Trucha



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Trucha**

Nombre científico: *Oncorhynchus mykiss*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Trucha arco iris

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Truita de granja

Comunidad Autónoma de Galicia: Troita arco da vella

DATOS DE LA ESPECIE

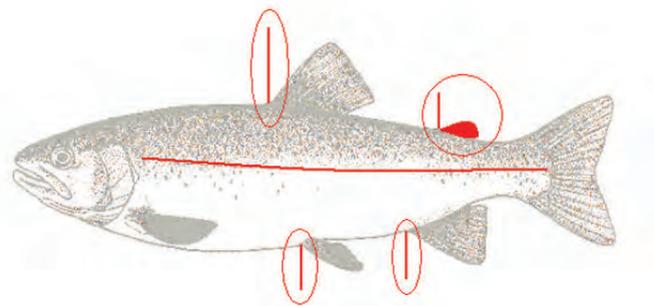
Descripción

Características esenciales

Se trata de un auténtico pescado de agua dulce, producto de la acuicultura, donde en España existe una gran producción. No tiene nada que ver con la trucha salvaje, cuya comercialización está prohibida.

Elementos diferenciales

Lo más característico es una banda de colores "arco-iris" situada a lo largo de cada lado. Tiene manchas oscuras en la cabeza, cuerpo, aletas dorsales y en la cola.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

No hay confusión comercial alguna, por su popularidad y valor comercial.

Pesos y medidas



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Como se ha dicho, la trucha es un producto neto de la acuicultura continental que se extrae de noche en las piscifactorías y llega fresquísima a nuestros mercados.

Valores culinarios y gastronómicos

La trucha se presta a múltiples preparaciones culinarias, existiendo una gran información y recetas sobre ella. Cuando es pequeña proporciona excelentes frituras, reservando para los tamaños mayores la forma cocida, acompañadas de mayonesas y tártaras.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.60 | 2.85 | 105.00 |

Vieira



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Vieira**

Nombre científico: *Pecten maximus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Vieira o Venera

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Baleares: Copinya o Escopinya de pelegrí

Comunidad Autónoma de Galicia: Vieira

Comunidad Autónoma de Catalunya: Petxina de pelegrí de l'Atlàntic

DATOS DE LA ESPECIE

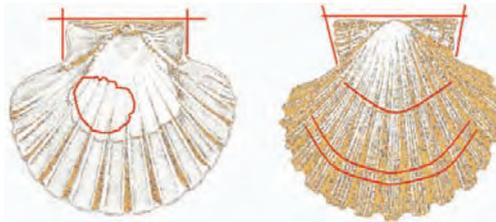
Descripción

Características esenciales

Se trata de un hermoso y bello molusco de unos 8-12 cm, muy popular por ser la Concha del Peregrino, habitante de aguas atlánticas que no se adentra en el Mediterráneo, si bien allí hay otro marisco muy próximo, la concha de peregrino del Mediterráneo (*Pecten jacobaeus*). Se encuentra en fondos arenosos de hasta 180 m de profundidad, en los que se mueve con enorme facilidad al utilizar su potente musculatura para impulsar el agua entre sus valvas, dando saltos de varios metros de longitud. Se alimenta de seres microscópicos marinos, que ingiere por filtración. Las estrellas de mar son sus principales depredadores. Descansa libremente sobre su valva abombada siendo capaz de nadar muy activamente, expulsando el agua de sus conchas mediante su fuerte musculatura.

Elementos diferenciales

Es un molusco que tiene las dos "orejas" iguales y simétricas, cosa que no se da entre otras especies parecidas.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Para tener seguridad en la identificación, el marisco debe estar entero, dentro de su concha, vivo, ya que si sólo se contempla la carne puede ser cualquier cosa. Consultar los elementos diferenciales. Hay dos especies próximas, la zamburiña (*Chlamys varia*) y la volandeira (*Aequipecten opercularis*), pero que se distinguen notablemente de la vieira, aunque nada más sea por que su tamaño es menor.



Zamburiña

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste, Golfo de Cádiz: 10 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca cerca de la costa, mediante rastros y otros elementos aplicados desde embarcaciones de pequeño porte. Explotada muy activamente en las costas oceánicas de Europa. Se pesca con rastros y otras artes de arrastre.

Comercialización

Tiene un gran valor en el mercado español, gracias a la calidad de su carne. La vieira gallega es la que goza de mayor aprecio en los mercados. En el mercado también se encuentra la vieira de Francia y la de Gran Bretaña, que son parecidas a la gallega, aunque de color menos intenso con la valva superior algo curvada. Se puede adquirir fresca de octubre a mayo, o bien congelada todo el año. También se encuentra en conserva. La comercialización de esta especie se ha visto afectada por las proliferaciones de algas nocivas, para cuya detoxificación se requiere mucho más tiempo que otros bivalvos. Además, sus bancos naturales están sometidos a una intensa explotación por lo que, ante la gran demanda existente, se ha desarrollado su cultivo. La producción y comercialización de moluscos bivalvos debe cumplir la normativa comunitaria relativa a las medidas de higiene y criterios microbiológicos de los productos alimenticios.

Valores culinarios y gastronómicos

La firmeza y color de su musculatura y el contraste con el vivo color rojo-naranja, que llaman "corales" o "huevas" y que no es otra cosa que el hígado, ofrecen todo un espectáculo para la vista, máxime si se presenta dentro de la media concha cóncava. Cualquier aderezo, de los muchos que hay en los libros de cocina y horneada, sin pasarse de calor, da una entrada de lujo en la mesa más exigente.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

| Proteínas (g/100g) | Grasas (g/100g) | Energía (Kcal/100g) |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 17.30 | 0.95 | 76.33 |

LUBINA CON TALLARÍN DE CALAMAR, HIJOJO Y TOMATE SECO

Receta para 4 personas

GRADO DE DIFICULTAD MEDIO

INGREDIENTES

1 Lubina de un kilo y medio,
150 gramos de hinojo enano
1/2 kilo de CALAMARES
2 decilitros de aceite virgen de oliva
2 tomates secos
4 chalotes
1 puerro
1 chorrito de albariño
Sal
Pimienta
Cebollino.

PREPARACIÓN

Limpiar los calamares. Sofreír la verdura y añadir las cabezas y recortes de los calamares. Mojar con el vino y cubrir con agua. Dejar cocer unos veinte minutos y salpimentar. Clarificar el caldo para obtener un caldo limpio con presencia de con-somé, dejando el espesor a gusto de cada uno.

Cortar el cuerpo del calamar en tiritas finas, simulando tallarines. Blanquear el hinojo y reservarlo. En el momento de servir, saltear las tiras de calamar y el hinojo. Poner en el centro de los platos un poco de la salsa y los tallarines de calamar; por último, la lubina asada con un poco de tomate seco y cebollino picado para dar un punto de acidez.





4. VALORES NUTRICIONALES

4.1 Introducción

Este quinto capítulo, dedicado al valor nutricional de los 60 pescados y mariscos contemplados en éste Manual está destinado a todas las personas interesadas en esta disciplina, especialmente a nutrólogos, dietistas, programadores alimentarios, maestros y preceptores.

Para ello se ha elaborado una tabla que recoge de una parte las 60 especies citadas y, de otra, el contenido en agua, proteínas (10 aminoácidos esenciales), grasas (ácidos grasos de distinta saturación, Omega-3, Omega-6 y colesterol), hidratos de carbono, energía (calorías), 11 vitaminas y 13 minerales. En el caso de las vitaminas y minerales se da el valor IPR (Ingesta Diaria Popular recomendada por la UE).

La información procede de 6 fuentes altamente acreditadas en la materia, de notoria actualidad, con orígenes geográficos muy diversos. Éstas son :

- Tabla de composición de alimentos de la SENBA (Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada) (G. Martín Peña)
- Tabla de composición de alimentos españoles (Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos.) Universidad de Granada (J. Mataix Verdú et al.)
- Tablas de composición de alimentos del CESNID (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietetica) Universidad de Barcelona (A. Farran et al.)
- The oil content and composition of Australian commercial fishes, shellfishes and crustaceans (P. D. Nichols et al.) FRDC Project 95/122 and 331/1999
- Fish facts (Norwegian Seafood Export Council)
- Macro and Trace Elements in Fishs and Shellfish (Deparment of Fisheries and Oceans-Canada) (S. P. Lall)

Dada la alta variabilidad de los valores que aportan cada una de esas fuentes, circunstancia lógica, ya que el contenido en nutrientes de los productos del mar es muy dependiente de la geografía, edad, sexo y otras circunstancias próximas de estos seres, el FROM ha procedido a elaborar una tabla de síntesis, resumen y promedio de todos los valores aportados por aquellas.

En la tabla se presentan las especies "magras" o "blancas" con los valores de contenido en grasa en color negro (menor del 2,5%), las intermedias o "semigrasas", en color verde (entre 2,5% y 5%) y las "grasas" o "azules" (mayor del 5%), en rojo.

Tabla resumen de los valores nutricionales

| | Abadejo | Acedia | Almeja fina | Almeja rubia | Anguila | Bacaladilla | Bacalao | Baila | Berberecho | Besugo | Bogavante | Bonito | Bonito del Norte | Boquerón | Breca |
|--|---------|--------|-------------|--------------|---------|-------------|---------|--------|------------|--------|-----------|--------|------------------|----------|--------|
| AGUA | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total | 81,40 | 76,80 | 80,40 | 80,40 | 60,65 | 79,90 | 80,35 | 71,10 | 82,10 | 69,10 | 78,10 | 64,40 | 65,75 | 74,15 | 77,60 |
| PROTEINAS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (g/100g) | 17,40 | 20,80 | 11,75 | 11,75 | 14,50 | 17,55 | 17,35 | 23,20 | 10,70 | 19,05 | 17,10 | 21,25 | 22,25 | 19,35 | 17,10 |
| Aminoácidos esenciales | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fenilalanina (g/100g) | 0,8 | | | | 0,6 | | 0,7 | | | | 0,7 | 1,0 | 1,0 | | |
| Histidina (g/100g) | 0,4 | | | | 0,5 | | 0,4 | | | | 0,3 | | 1,7 | | |
| Isoleucina (g/100g) | 0,7 | | | | 0,7 | | 0,7 | | | | 0,6 | 1,0 | 1,0 | | |
| Leucina (g/100g) | 1,3 | | | | 1,2 | | 1,3 | | | | 1,1 | 1,7 | 1,7 | | |
| Lisina (g/100g) | 1,3 | | | | 1,4 | | 1,6 | | | | 0,8 | 1,6 | 1,6 | | |
| Metionina (g/100g) | 0,5 | | | | 0,4 | | 0,5 | | | | 0,3 | 0,6 | 0,6 | | |
| Treonina (g/100g) | 0,7 | | | | 0,7 | | 0,7 | | | | 0,6 | 1,0 | 1,0 | | |
| Triptófano (g/100g) | 0,2 | | | | 0,2 | | 0,2 | | | | 0,1 | 0,3 | 0,3 | | |
| Valina (g/100g) | 0,8 | | | | 0,8 | | 0,7 | | | | 0,6 | 1,0 | 1,0 | | |
| GRASAS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (g/100g) | 0,65 | 0,40 | 1,10 | 1,10 | 14,84 | 0,55 | 1,13 | 3,70 | 0,89 | 4,90 | 1,67 | 8,30 | 7,99 | 4,23 | 1,30 |
| AG saturados (g/100g) | 0,12 | 0,10 | 0,23 | 0,23 | 3,74 | 0,10 | 0,28 | 1,40 | 0,28 | 2,40 | 0,19 | 2,53 | 2,08 | 1,28 | 0,39 |
| AG monoinsaturados (g/100g) | 0,09 | 0,10 | 0,17 | 0,17 | 6,67 | | 0,18 | 0,80 | 0,12 | 2,50 | 0,31 | 2,33 | 1,88 | 0,80 | 0,25 |
| AG poliinsaturados (g/100g) | 0,35 | 0,10 | 0,27 | 0,27 | 2,35 | 0,10 | 3,94 | 1,20 | 0,18 | 2,30 | 0,67 | 3,21 | 2,60 | 1,49 | 0,4 |
| Omega 3 (mg/100g) | | | | | 169 | | | | 195 | | | | 156 | | |
| Omega 6 (mg/100g) | | | | | 142 | | | | 65 | | | | 24 | | |
| Relación Omega 3 / Omega 6 | | | | | 1,2 | | | | 3,0 | | | | 6,6 | | |
| Colesterol (mg/100g) | 60,5 | 50,0 | 43,7 | 43,7 | 98,8 | 47,0 | 52,7 | 68,0 | 53,3 | 60,0 | 132,3 | 44,0 | 41,0 | 92,0 | 54,0 |
| CARBOHIDRATOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total | | 0,0 | 2,6 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ENERGIA | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (kcal/100g) | 74,00 | 87,00 | 64,67 | 64,67 | 235,00 | 75,00 | 82,00 | 126,00 | 63,00 | 120,50 | 88,67 | 162,67 | 189,00 | 117,33 | 81,50 |
| VITAMINAS (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día)) | | | | | | | | | | | | | | | |
| A Retinol (µg/100) (800µg/día) | 2,0 | | 170,0 | 170,0 | 933,3 | | 2,0 | | 170,0 | 9,0 | 2,0 | 33,0 | 43,0 | 69,0 | 9,0 |
| B1 Tiamina (mg/100g) (1mg/día) | 0,07 | | 0,04 | 0,04 | 0,18 | 0,08 | 0,06 | | 0,04 | 0,06 | 0,10 | 0,08 | 0,14 | 0,06 | 0,06 |
| B2 Riboflavina (mg/100g) (2mg/día) | 0,06 | | 0,18 | 0,18 | 0,26 | 0,07 | 0,09 | | 0,11 | 0,08 | 0,07 | 0,17 | 0,13 | 0,29 | 0,08 |
| B3 Niacina (mg/100g) (18mg/día) | 2,70 | | 2,70 | 2,70 | 2,40 | 4,90 | 2,13 | | 2,70 | 5,00 | 2,93 | 15,30 | 13,90 | 9,55 | 5,00 |
| B5 ácido pantoténico (mg/100g) (5mg/día) | | | | | 0,2 | | 0,2 | | | | 1,7 | | | | |
| B6 Piridoxina (mg/100) (2mg/día) | 0,22 | | 0,14 | 0,14 | 0,28 | | 0,24 | | 0,10 | | 0,21 | 0,38 | 0,40 | 0,62 | |
| B9 Ácido fólico (µg/100g) (200µg/día) | 7,50 | | 2,00 | 2,00 | 7,45 | 12,00 | 12,50 | | 17,00 | | 17,00 | 15,00 | 15,00 | 9,00 | |
| B12 Cobalamina (µg/100g) (1µg/día) | 2,00 | | 25,00 | 25,00 | 3,00 | 2,00 | 2,26 | | 1,40 | | 1,87 | 4,50 | 4,00 | 1,26 | |
| C Ácido ascórbico (mg/100g) (60mg/día) | | | 0,00 | 0,00 | 4,00 | | 1,00 | | 0,00 | | 3,00 | | | | |
| D Calciferol (µg/100g) (5µg/día) | 2,20 | | 0,00 | 0,00 | 57,45 | | 0,75 | | 0,00 | | | 13,60 | 10,53 | 7,50 | |
| E Tocoferol (mg/100) (10mg/día) | 0,55 | | 0,40 | 0,40 | 4,18 | | 0,61 | | 0,40 | | 2,43 | 1,00 | 0,90 | 0,02 | |
| MINERALES (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día)) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Calcio (mg/100g) (700mg/día) | 11,00 | 27,00 | 83,00 | 83,00 | 29,75 | 20,00 | 24,86 | 80,00 | 87,00 | 107,00 | 93,00 | 30,25 | 25,41 | 90,50 | 107,00 |
| Cobre (mg/100g) (1mg/día) | 0,06 | | 0,30 | 0,30 | 0,01 | | 0,16 | | | | 1,70 | 0,01 | 0,06 | 0,30 | |
| Fluor (mg/100) (n/a) | | | | | | | 0,03 | | | | | | | | |
| Fósforo (mg/100g) (550mg/día) | 250,00 | 195,00 | 177,67 | 177,67 | 249,50 | 184,00 | 188,50 | 200,00 | 186,50 | 223,00 | 193,00 | 260,00 | 244,00 | 218,33 | 236,00 |
| Hierro (mg/100) (15mg/día) | 0,20 | 0,80 | 14,12 | 14,12 | 1,20 | 0,37 | 0,51 | 1,49 | 12,70 | 1,25 | 0,87 | 1,53 | 1,74 | 2,53 | 1,25 |
| Magnesio (mg/100g) (325mg/día) | 29,67 | 49,00 | 23,00 | 23,00 | 20,25 | 24,00 | 24,20 | 30,00 | 30,00 | 24,50 | 32,25 | 34,75 | 33,60 | 36,00 | 24,50 |
| Manganeso (mg/100g) (5mg/día) | 0,05 | | 0,14 | 0,14 | 0,03 | | 0,02 | | | | 0,15 | 0,03 | 0,05 | 0,04 | |
| Molibdeno (mg/100g) (n/a) | | 309,0 | 314,0 | 314,0 | 217,0 | 356,0 | 356,0 | 356,0 | | 239,0 | 220,0 | 140,0 | 140,0 | 278,0 | 239,0 |
| Potasio (mg/100g) (n/a) | 345,0 | | 178,5 | 178,5 | 283,3 | | 357,3 | | 178,5 | 310,0 | 183,0 | 382,5 | 300,0 | 343,0 | |
| Selenio (µg/100g) (55µg/día) | 0,0 | 100,0 | 28,0 | 28,0 | 65,0 | 72,0 | 24,0 | 70,0 | | 123,0 | 90,0 | 21,5 | 14,4 | 52,1 | 123,0 |
| Sodio (mg/100g) (2000mg/día) | 81,7 | | 56,0 | 56,0 | 69,7 | | 79,8 | | 56,0 | 20,0 | 466,0 | 58,5 | 47,3 | 109,5 | |
| Yodo (µg/100g) (130µg/día) | 30,00 | | 0,05 | 0,05 | 5,04 | 30,00 | 1,51 | | | | 18,57 | 4,02 | 4,02 | 0,08 | |
| Zinc (mg/100g) (9mg/día) | 0,37 | | 3,50 | 3,50 | 2,43 | 0,40 | 1,10 | | 1,25 | 0,50 | 2,45 | 0,63 | 0,63 | 0,83 | 0,50 |

Tabla resumen de los valores nutricionales

| | Buey | Caballa | Calamar | Carabinero | Carbonero | Cazón | Centolla | Cherna | Choco | Cigala | Congrio | Dentón | Dorada | Gallo | Gamba |
|--|--------|---------|---------|------------|-----------|--------|----------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| AGUA | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total | 72,50 | 67,50 | 79,20 | 71,50 | | 78,50 | | | 81,00 | 79,00 | 75,30 | 70,50 | 68,20 | 78,20 | 75,00 |
| PROTEINAS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (g/100g) | 18,00 | 16,85 | 16,30 | 23,90 | | 18,70 | 20,10 | | 16,10 | 15,00 | 18,55 | 22,40 | 19,50 | 18,10 | 22,75 |
| Aminoácidos esenciales | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fenilalanina (g/100g) | 0,8 | 0,8 | | | 0,9 | | | | | | | | | | |
| Histidina (g/100g) | 0,4 | 0,7 | | | 0,4 | | | | | | | | | | |
| Isoleucina (g/100g) | 0,7 | 0,9 | | | 0,8 | | | | | | | | | | |
| Leucina (g/100g) | 1,2 | 1,6 | | | 1,4 | | | | | | | | | | |
| Lisina (g/100g) | 1,2 | 1,4 | | | 1,5 | | | | | | | | | | |
| Metionina (g/100g) | 0,4 | 0,5 | | | 0,5 | | | | | | | | | | |
| Treonina (g/100g) | 0,8 | 0,9 | | | 0,8 | | | | | | | | | | |
| Triptófano (g/100g) | 0,2 | 0,2 | | | 0,2 | | | | | | | | | | |
| Valina (g/100g) | 0,8 | 1,8 | | | 0,8 | | | | | | | | | | |
| GRASAS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (g/100g) | 1,00 | 9,48 | 1,30 | 1,70 | | 0,82 | 5,20 | | 0,85 | 0,72 | 3,70 | 5,10 | 4,40 | 1,13 | 1,20 |
| AG saturados (g/100g) | 0,10 | 2,65 | 0,38 | 0,30 | | 0,16 | 0,79 | | 0,13 | 0,14 | 0,90 | 1,60 | 2,30 | 0,28 | 0,30 |
| AG monoinsaturados (g/100g) | 0,20 | 3,19 | 0,14 | 0,80 | | 0,14 | 1,28 | | 0,07 | 0,15 | 1,50 | 1,60 | 2,70 | 0,19 | 0,29 |
| AG poliinsaturados (g/100g) | 0,30 | 2,01 | 0,39 | 0,40 | | 0,26 | 2,47 | | 0,16 | 0,25 | 0,60 | 1,50 | 2,10 | 0,49 | 0,41 |
| Omega 3 (mg/100g) | | 531 | | | | 183 | | | 173 | 120 | | | | | |
| Omega 6 (mg/100g) | | 100 | | | | 28 | | | 46 | 29 | | | | | |
| Relación Omega 3 / Omega 6 | | 5,3 | | | | 6,6 | | | 3,8 | 4,1 | | | | | |
| Coolesterol (mg/100g) | 59,0 | 55,3 | 214,3 | 152,0 | | 33,0 | 100,0 | | 117,5 | 107,0 | 40,0 | 60,0 | 60,0 | 60,3 | 158,7 |
| CARBOHIDRATOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total | 0,7 | 0,0 | 3,1 | 0,9 | | 0,0 | | | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| ENERGIA | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (kcal/100g) | 86,00 | 175,00 | 81,67 | 115,00 | | 82,00 | 127,00 | | 77,00 | 75,00 | 110,00 | 135,00 | 117,50 | 82,67 | 97,00 |
| VITAMINAS (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día)) | | | | | | | | | | | | | | | |
| A Retinol (µg/100) (800µ/día) | 4,0 | 86,3 | 42,5 | | 2,0 | | | | | | 500,0 | | 9,0 | 0,0 | 18,0 |
| B1 Tiamina (mg/100g) (1mg/día) | 0,05 | 0,11 | 0,04 | | 0,05 | | 0,10 | | | 0,08 | 0,17 | | 0,06 | 0,09 | 0,03 |
| B2 Riboflavina (mg/100g) (2mg/día) | 0,40 | 0,32 | 0,15 | | 0,20 | 0,14 | 0,15 | | | 0,05 | 0,37 | | 0,08 | 0,15 | 0,06 |
| B3 Niacina (mg/100g)(18mg/día) | 1,70 | 9,00 | 3,20 | | 3,40 | 5,20 | 6,10 | | | 1,30 | 5,50 | | 5,00 | 4,60 | 1,63 |
| B5 ácido pantoténico (mg/100g) (5mg/día) | 0,7 | 1,0 | | | 0,4 | 0,7 | | | | | | | | | |
| B6 Piridoxina (mg/100) (2mg/día) | 0,20 | 0,64 | 0,22 | | 0,50 | 0,50 | 0,35 | | | 0,10 | | | | 0,41 | 0,10 |
| B9 Ácido fólico (µg/100g)(200µg/día) | | 5,12 | 13,00 | | | | 20,00 | | | 10,50 | | | | 11,00 | 14,50 |
| B12 Cobalamina (µg/100g) (1µg/día) | 13,50 | 10,00 | 1,73 | | | 2,00 | | | | 1,00 | 1,00 | | | 1,05 | 2,55 |
| C Ácido ascórbico (mg/100g) (60mg/día) | | | 0,00 | | | | | | | | | | | | 0,0 |
| D Calciferol (µg/100g) (5µg/día) | | 9,67 | | | 0,70 | | | | | | 22,00 | | | | 0,01 |
| E Tocoferol (mg/100) (10mg/día) | 6,30 | 0,76 | 1,80 | | | 2,00 | | | | 1,50 | | | | | 3,16< |
| MINERALES (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día)) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Calcio (mg/100g) (700mg/día) | 298,50 | 26,60 | 43,33 | 79,00 | 7,50 | 19,75 | 29,00 | | 27,00 | 27,50 | 50,50 | | 107,00 | 91,33 | 93,00 |
| Cobre (mg/100g) (1mg/día) | 1,30 | 0,08 | 1,10 | | 0,04 | 0,06 | | | | | | | 184,00 | | |
| Fluor (mg/100) (n/a) | | 0,15 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| Fósforo (mg/100g) (550mg/día) | 210,73 | 246,60 | 200,00 | 205,00 | 230,00 | 215,00 | | | 143,00 | 250,00 | 236,00 | 236,00 | 236,00 | 256,67 | 232,33 |
| Hierro (mg/100) (15mg/día) | 1,56 | 0,80 | 2,45 | 1,00 | 0,10 | 0,57 | 1,30 | | 0,80 | 2,65 | 1,00 | 1,70 | 1,30 | 30,63 | 1,53 |
| Magnesio (mg/100g) (325mg/día) | 54,00 | 28,40 | 68,00 | 34,00 | 22,00 | 33,50 | 48,00 | | 33,00 | 24,50 | 25,00 | 24,00 | 24,50 | 33,33 | 37,33 |
| Manganeso (mg/100g) (5mg/día) | 0,17 | 0,06 | 0,06 | | 0,01 | 0,05 | | | | | | | | | |
| Molibdeno (mg/100g) (n/a) | 177,0 | 198,0 | 246,0 | 330,0 | | 160,0 | | | 273,0 | | 240,0 | 239,0 | 239,0 | 250,0 | 330,0 |
| Potasio (mg/100g) (n/a) | 234,0 | 345,3 | 203,0 | | 396,0 | 289,0 | 270,0 | | | 523,5 | | | | 265,0 | 257,0 |
| Selenio (µg/100g) (55µg/día) | 98,4 | 31,7 | 22,0 | 190,0 | 0,0 | 39,5 | | | 387,0 | | 50,0 | 123,0 | 123,0 | 150,0 | 190,0 |
| Sodio (mg/100g) (2000mg/día) | 550,0 | 98,8 | 283,3 | | 77,0 | 100,0 | 370,0 | | | 400,0 | | | | 135,0 | 279,0 |
| Yodo (µg/100g) (130µg/día) | 0,20 | 5,02 | 0,03 | | | | 40,00 | | | 30,00 | | | | 200,00 | 90,00 |
| Zinc (mg/100g) (9mg/día) | 5,50 | 0,44 | 2,30 | | 0,30 | 0,30 | 5,50 | | | 2,20 | | | 0,50 | 0,40 | 2,55 |

Tabla resumen de los valores nutricionales

| | Gamba roja | Japuta | Jurel | Langosta | Langostino | Lenguado | Lubina | Marrajo | Mejillón | Merluza | Mero | Nécora | Ostra | Palometa roja | Pargo |
|--|------------|--------|--------|----------|------------|----------|--------|---------|----------|---------|--------|--------|--------|---------------|-------|
| AGUA | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total | 75,1 | | 71,7 | 78,55 | 76,00 | 78,70 | 76,95 | | 82,15 | 81,40 | 79,20 | | 83,55 | | |
| PROTEÍNAS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (g/100g) | 23,9 | 20,00 | 18,80 | 17,75 | 22,65 | 17,00 | 18,45 | | 10,30 | 17,10 | 17,70 | 19,50 | 9,60 | | |
| Aminoácidos esenciales | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fenilalanina (g/100g) | | | | 0,6 | | | | | 0,5 | | | | | | |
| Histidina (g/100g) | | | | 0,2 | | | | | 0,3 | | | | | | |
| Isoleucina (g/100g) | | | | 0,5 | | | | | 0,8 | | | | | | |
| Leucina (g/100g) | | | | 1,0 | | | | | 1,2 | | | | | | |
| Lisina (g/100g) | | | | 0,9 | | | | | 1,2 | | | | | | |
| Metionina (g/100g) | | | | 0,3 | | | | | 0,4 | | | | | | |
| Treonina (g/100g) | | | | 0,5 | | | | | 0,8 | | | | | | |
| Triptófano (g/100g) | | | | 0,1 | | | | | | | | | | | |
| Valina (g/100g) | | | | 0,5 | | | | | 0,7 | | | | | | |
| GRASAS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (g/100g) | 1,75 | 3,12 | 3,96 | 1,31 | 0,95 | 1,43 | 2,37 | 0,73 | 1,77 | 1,60 | 3,38 | 3,02 | 1,46 | 5,21 | 0,64 |
| AG saturados (g/100g) | 0,30 | 0,25 | 0,80 | 0,18 | 0,23 | 0,32 | 0,49 | 0,12 | 0,49 | 0,40 | 0,45 | 0,46 | 0,34 | 1,19 | 0,20 |
| AG monoinsaturados (g/100g) | 0,59 | 0,32 | 0,55 | 0,21 | 0,21 | 0,32 | 0,78 | 0,07 | 0,29 | 0,33 | 0,76 | 0,70 | 0,19 | 2,01 | 0,09 |
| AG poliinsaturados (g/100g) | 0,50 | 0,26 | 0,88 | 0,57 | 0,32 | 0,38 | 0,70 | 0,21 | 0,45 | 0,74 | 1,18 | 1,40 | 0,48 | 0,91 | 0,27 |
| Omega 3 (mg/100g) | | 237 | 246 | 102 | 115 | | | 183 | 389 | | 119 | 249 | 325 | 796 | 223 |
| Omega 6 (mg/100g) | | 23 | 21 | 111 | 62 | | | 28 | 28 | | 39 | 121 | 46 | 111 | 50 |
| Relación Omega 3 / Omega 6 | | 10,4 | 11,6 | 0,9 | 1,8 | | | 6,6 | 14,1 | | 3,0 | 2,1 | 7,0 | 7,1 | 4,4 |
| Colesterol (mg/100g) | 168,5 | 24,0 | 52,5 | 112,3 | 151,8 | 57,0 | 70,7 | 15,0 | 80,5 | 59,0 | 37,0 | 79,0 | 63,5 | 20,0 | 20,0 |
| CARBOHIDRATOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total | 0,9 | | 0,0 | 1,3 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 4,8 | | |
| ENERGIA | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (kcal/100g) | 101,50 | 125,00 | 127,00 | 87,67 | 100,33 | 84,33 | 100,00 | | 64,67 | 83,67 | 105,00 | 124,00 | 62,67 | | |
| VITAMINAS (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día)) | | | | | | | | | | | | | | | |
| A Retinol (µg/100) (800µ/día) | | 36,0 | 36,0 | 13,5 | 18,0 | 2,0 | | 2,0 | 84,0 | 0,0 | | | | 81,5 | |
| B1 Tiamina (mg/100g) (1mg/día) | 0,02 | 0,05 | 0,09 | 0,07 | 0,02 | 0,08 | 0,09 | | 0,06 | 0,07 | 0,80 | 0,10 | 0,15 | | |
| B2 Riboflavina (mg/100g) (2mg/día) | 0,02 | 0,08 | 0,30 | 0,08 | 0,03 | 0,11 | 0,11 | | 1,06 | 0,11 | 0,14 | 0,15 | 0,72 | | |
| B3 Niacina (mg/100g)(18mg/día) | 1,50 | 9,00 | 9,00 | 3,57 | 1,75 | 4,25 | 3,40 | | 5,60 | 2,60 | 2,30 | 6,30 | 8,22 | | |
| B5 ácido pantoténico (mg/100g) (5mg/día) | | | | 4,1 | | | | | 4,7 | | | | 5,0 | | |
| B6 Piridoxina (mg/100) (2mg/día) | 0,06 | | | 0,21 | 0,08 | 0,34 | 0,20 | | 0,08 | 0,16 | 0,32 | 0,30 | 0,08 | | |
| B9 Ácido fólico (µg/100g)(200µg/día) | 5,00 | | | 10,50 | 2,00 | 11,00 | 3,00 | | 32,00 | 13,50 | 11,00 | 20,00 | 8,0 | | |
| B12 Cobalamina (µg/100g) (1µg/día) | 1,90 | 10,00 | 10,00 | 2,53 | 1,45 | 1,00 | 3,90 | | 18,07 | 1,00 | 2,00 | | 17,75 | | |
| C Ácido ascórbico (mg/100g) (60mg/día) | | | | 2,00 | 0,01 | | | | | 1,00 | | | | | |
| D Calciferol (µg/100g) (5µg/día) | | 16,00 | 36,00 | | 18,00 | | | | | 0,00 | | | 3,00 | | |
| E Tocoferol (mg/100) (10mg/día) | 1,50 | | | 2,07 | 2,20 | 0,36 | 0,50 | | 0,82 | 0,41 | 0,80 | 2,30 | 0,85 | | |
| MINERALES (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día)) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Calcio (mg/100g) (700mg/día) | 97,00 | 77,50 | 41,00 | 79,00 | 104,67 | 25,40 | 77,33 | | 56,67 | 43,33 | 17,50 | 30,00 | 109,33 | | |
| Cobre (mg/100g) (1mg/día) | | 0,10 | | 1,06 | 0,50 | 0,04 | | | 0,20 | | | | 3,00 | | |
| Fluor (mg/100) (n/a) | | | | 0,10 | | | | | 2,90 | | | | | | |
| Fósforo (mg/100g) (550mg/día) | 210,00 | 150,00 | 239,00 | 195,00 | 240,00 | 202,75 | 275,00 | | 245,33 | 170,67 | 198,00 | 160,00 | 172,00 | | |
| Hierro (mg/100) (15mg/día) | 2,15 | 1,15 | 1,00 | 2,14 | 2,08 | 0,52 | 1,60 | | 5,70 | 0,71 | 0,90 | 1,30 | 5,28 | | |
| Magnesio (mg/100g) (325mg/día) | 51,50 | 29,50 | 34,00 | 32,50 | 48,33 | 35,20 | 27,00 | | 31,00 | 20,00 | 23,00 | 48,00 | 43,00 | | |
| Manganeso (mg/100g) (5mg/día) | | 0,16 | | 1,65 | 0,70 | 0,03 | | | 0,14 | | | | 0,15 | | |
| Molibdeno (mg/100g) (n/a) | 330,0 | | 360,0 | 250,0 | 330,0 | 309,0 | 356,0 | | 138,6 | 294,0 | 369,0 | | 184,0 | | |
| Potasio (mg/100g) (n/a) | 221,0 | 517,0 | | 275,3 | 240,5 | 282,3 | 297,5 | | 322,0 | 272,0 | 255,0 | 270,0 | 250,0 | | |
| Selenio (µg/100g) (55µg/día) | 190,0 | 0,0 | 64,0 | 60,7 | 95,1 | 33,4 | 70,0 | | 98,7 | 101,0 | 67,0 | | 144,6 | | |
| Sodio (mg/100g) (2000mg/día) | 305,0 | 114,0 | | 405,0 | 335,5 | 102,0 | 75,0 | | 290,0 | 94,5 | 80,0 | 370,0 | 452,5 | | |
| Yodo (µg/100g) (130µg/día) | | 0,15 | 10,00 | 18,55 | 45,04 | 29,00 | | | 17,58 | 2,00 | | 40,00 | 18,00 | | |
| Zinc (mg/100g) (9mg/día) | 1,10 | 0,70 | 0,50 | 2,13 | 2,23 | 0,43 | 0,55 | | 2,48 | 0,30 | 0,50 | 3,80 | 39,07 | | |

Tabla resumen de los valores nutricionales

| | Pez espada | Platija | Pota | Pulpo | Rape | Rayas | Rodaballo | Rubio | Salmón | Salmonetes | Sardina | Sargo | Solla | Trucha | Vieira |
|--|------------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|-------|--------|------------|---------|--------|--------|--------|--------|
| AGUA | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total | 74,80 | 81,30 | | 82,07 | 83,15 | 79,85 | 79,50 | | 66,35 | 72,40 | 73,15 | 76,50 | 80,70 | 75,70 | 80,25 |
| PROTEINAS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (g/100g) | 18,20 | 16,50 | | 12,95 | 15,95 | 18,80 | 16,40 | | 19,15 | 17,35 | 18,75 | 17,35 | 17,10 | 17,60 | 17,30 |
| Aminoácidos esenciales | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fenilalanina (g/100g) | | | | | 0,6 | | 0,7 | | 1,0 | | | | 0,7 | | |
| Histidina (g/100g) | | | | | 0,4 | | 0,3 | | 0,8 | | | | 3,0 | | |
| Isoleucina (g/100g) | | | | | 0,7 | | 0,6 | | 1,1 | | | | 0,7 | | |
| Leucina (g/100g) | | | | | 1,2 | | 1,1 | | 1,7 | | | | 1,3 | | |
| Lisina (g/100g) | | | | | 1,5 | | 1,2 | | 1,7 | | | | 1,1 | | |
| Metionina (g/100g) | | | | | 0,5 | | 0,4 | | 0,6 | | | | 0,4 | | |
| Treonina (g/100g) | | | | | 0,7 | | 0,7 | | 0,9 | | | | 0,7 | | |
| Triptófano (g/100g) | | | | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | | | 0,1 | | |
| Valina (g/100g) | | | | | 0,8 | | 0,6 | | 1,1 | | | | 0,7 | | |
| GRASAS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (g/100g) | 5,15 | 0,95 | 0,97 | 0,90 | 1,10 | 0,88 | 1,95 | 0,63 | 9,73 | 5,77 | 6,37 | 3,10 | 0,80 | 2,85 | 0,95 |
| AG saturados (g/100g) | 1,13 | 0,25 | 0,31 | 0,17 | 0,27 | 0,06 | 0,47 | 0,15 | 2,13 | 1,64 | 2,06 | 0,50 | 0,20 | 0,55 | 0,36 |
| AG monoinsaturados (g/100g) | 1,80 | 0,22 | 0,05 | 0,14 | 0,13 | 0,08 | 0,43 | 0,12 | 3,73 | 1,65 | 1,56 | 0,50 | 0,30 | 0,73 | 0,12 |
| AG poliinsaturados (g/100g) | 1,21 | 0,32 | 0,38 | 0,22 | 0,53 | 0,16 | 0,48 | 0,23 | 3,16 | 1,31 | 2,23 | 0,50 | 0,20 | 0,90 | 0,37 |
| Omega 3 (mg/100g) | 1059 | | 362,00 | | | | 138 | | 194 | 689 | | | | 309 | 321 |
| Omega 6 (mg/100g) | 608 | | 19,00 | | | | 46 | | 33 | 152 | | | | 139 | 35 |
| Relación Omega 3 / Omega 6 | 1,7 | | 19,40 | | | | 3,0 | | 5,8 | 4,5 | | | | 2,2 | 9,3 |
| Colesterol (mg/100g) | 74,5 | 48,0 | 104,00 | 129,0 | 39,0 | 56,0 | 56,7 | 21,0 | 43,3 | 51,0 | 93,7 | 60,0 | 63,0 | 46,9 | 81,3 |
| CARBOHIDRATOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ENERGIA | | | | | | | | | | | | | | | |
| Contenido total (kcal/100g) | 114,33 | 79,00 | | 66,67 | 75,00 | 82,00 | 95,00 | | 188,33 | 125,67 | 134,33 | 99,00 | 80,00 | 105,00 | 76,33 |
| VITAMINAS (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día)) | | | | | | | | | | | | | | | |
| A Retinol (µg/100) (800µg/día) | 270,0 | | | 37,5 | 80,0 | 2,7 | 9,0 | | 17,5 | | 51,5 | | 4,0 | 31,5 | 24,5 |
| B1 Tiamina (mg/100g) (1mg/día) | 0,08 | 0,14 | | 0,08 | 0,06 | 0,08 | 0,06 | | 0,21 | 0,29 | 0,07 | 0,06 | 0,15 | 0,14 | 1,22 |
| B2 Riboflavina (mg/100g) (2mg/día) | 0,10 | 0,21 | | 0,06 | 0,08 | 0,16 | 0,13 | | 0,10 | 0,08 | 0,33 | 0,08 | 0,09 | 0,55 | 3,41 |
| B3 Niacina (mg/100g)(18mg/día) | 8,75 | 3,40 | | 4,25 | 1,75 | 3,60 | 3,80 | | 8,60 | 2,75 | 6,48 | 6,00 | 3,50 | 4,80 | 3,85 |
| B5 ácido pantoténico (mg/100g) (5mg/día) | | | | | | | 1,0 | | 1,3 | | | | 0,7 | | 7,6 |
| B6 Piridoxina (mg/100) (2mg/día) | 0,46 | 0,25 | | 0,36 | 0,24 | 0,37 | 0,20 | | 0,80 | 0,42 | 0,82 | | 0,30 | 0,34 | 0,14 |
| B9 Ácido fólico (µg/100g)(200µg/día) | 8,50 | 11,00 | | 13,00 | 10,00 | 3,00 | 13,00 | | 21,00 | 11,00 | 7,00 | | | 9,00 | 17,00 |
| B12 Cobalamina (µg/100g) (1µg/día) | 4,50 | 1,00 | | 3,00 | 0,95 | 6,00 | 1,40 | | 4,33 | 2,00 | 18,25 | | 10,00 | 5,00 | 4,10 |
| C Ácido ascórbico (mg/100g) (60mg/día) | | | | 0,00 | 1,00 | | | | 4,00 | | | | | | 0,00 |
| D Calciferol (µg/100g) (5µg/día) | 7,20 | | | | 1,00 | | 1,70 | | 8,00 | 0,80 | 9,50 | | 9,00 | 10,60 | 0,00 |
| E Tocoferol (mg/100) (10mg/día) | 1,00 | 0,36 | | 2,10 | 0,68 | 0,55 | 0,50 | | 1,84 | 0,51 | 0,94 | | | 0,71 | 0,40 |
| MINERALES (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día)) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Calcio (mg/100g) (700mg/día) | 12,33 | 27,00 | | 69,33 | 29,50 | 41,00 | 28,40 | | 19,00 | 46,33 | 84,00 | 107,00 | 38,33 | 18,67 | 60,33 |
| Cobre (mg/100g) (1mg/día) | | 0,20 | | 0,80 | 0,06 | 0,13 | 0,06 | | 0,05 | | | | 0,06 | 0,05 | 0,17 |
| Fluor (mg/100) (n/a) | | 0,04 | | | | | | | 0,03 | | | | | 0,03 | |
| Fósforo (mg/100g) (550mg/día) | 383,50 | 191,67 | | 130,37 | 211,75 | 151,60 | 177,75 | | 256,20 | 218,50 | 284,00 | 236,00 | 186,00 | 247,67 | 199,33 |
| Hierro (mg/100) (15mg/día) | 0,77 | 0,64 | | 2,65 | 0,63 | 0,93 | 0,53 | | 0,62 | 0,83 | 1,83 | 1,35 | 0,50 | 0,75 | 1,64 |
| Magnesio (mg/100g) (325mg/día) | 37,00 | 17,76 | | 36,00 | 20,00 | 27,00 | 35,40 | | 27,40 | 28,00 | 27,00 | 27,00 | 22,00 | 27,67 | 41,67 |
| Manganeso (mg/100g) (5mg/día) | | 0,04 | | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | | 0,02 | | | | 0,05 | 0,02 | 0,95 |
| Molibdeno (mg/100g) (n/a) | 342,0 | 166,0 | | 246,0 | 235,0 | 250,0 | 290,0 | | 185,5 | 404,0 | 360,0 | 239,0 | 311,0 | 232,5 | 480,0 |
| Potasio (mg/100g) (n/a) | 346,0 | 308,0 | | 231,0 | 300,0 | 263,0 | 337,5 | | 383,8 | 297,5 | 203,0 | | 286,0 | 349,5 | 409,0 |
| Selenio (µg/100g) (55µg/día) | 102,0 | 30,7 | | 44,0 | 54,5 | 30,0 | 57,0 | | 17,0 | 69,0 | 100,0 | 123,0 | 52,0 | 20,0 | 135,0 |
| Sodio (mg/100g) (2000mg/día) | 116,0 | 76,0 | | 363,0 | 70,7 | 138,5 | 83,8 | | 62,8 | 84,0 | 109,0 | | 93,0 | 57,0 | 213,0 |
| Yodo (µg/100g) (130µg/día) | | 0,04 | | 0,06 | 2,00 | 0,11 | | | 17,02 | | 16,00 | | | 3,00 | 0,02 |
| Zinc (mg/100g) (9mg/día) | 0,55 | 0,50 | | 2,50 | 0,43 | 0,40 | 0,43 | | 0,55 | 0,40 | 0,70 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 1,80 |

ENSALADA DE JUREL CONFITADO CON VERDURAS Y SEPIA

Receta para 4 personas

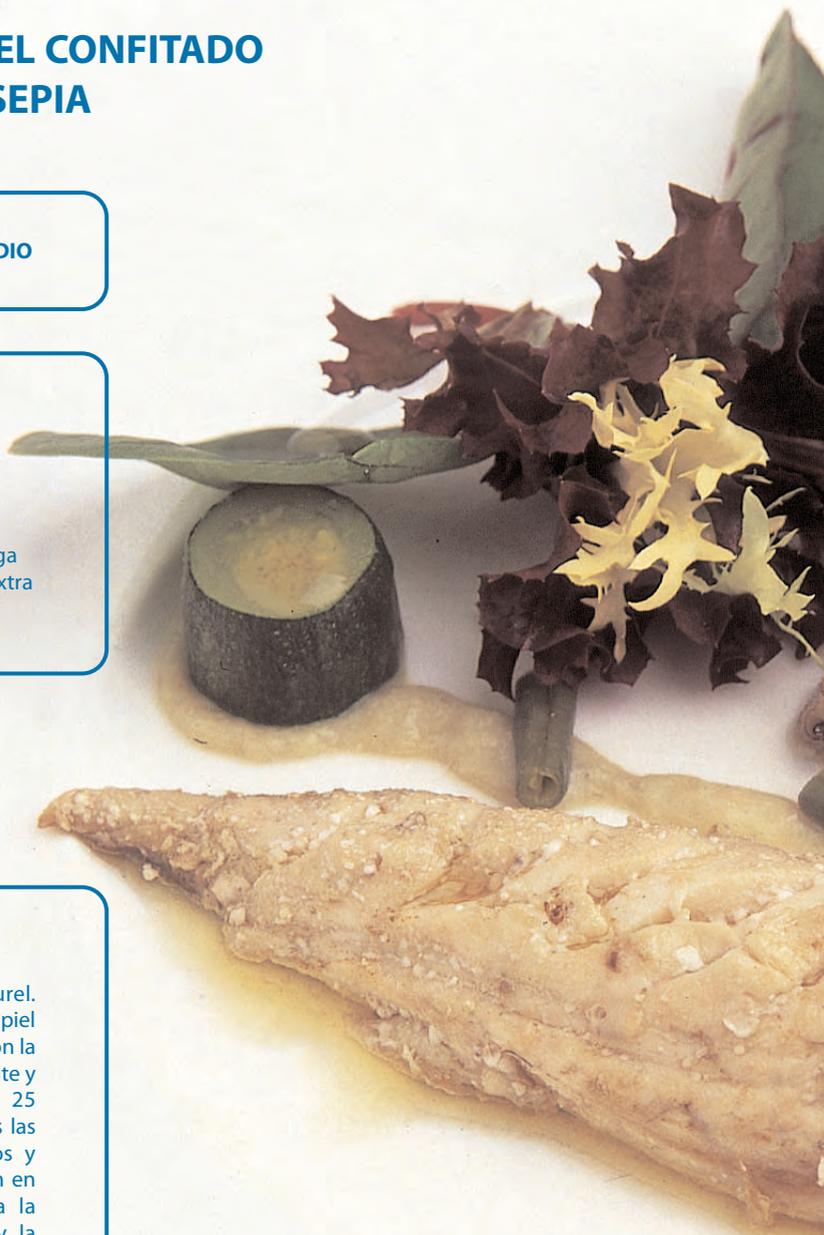
GRADO DE DIFICULTAD MEDIO

INGREDIENTES

1 jurel de 600 g
12 sepias pequeñas
1 tomate
2 puerros
50 g de judías verdes
7 variedades de hojas de lechuga
1/5 l de aceite de oliva virgen extra
1 dl de vinagre
Sal

PREPARACIÓN

Limpiamos la sepia y el jurel. Sacamos los lomos limpios de piel y espinas, los ponemos junto con la sepia en una cazuela con el aceite y confitamos a 60° durante 25 minutos. Disponemos de todas las verduras limpias, las cortamos y aderezamos para su colocación en el plato. Una vez distribuida la verdura, colocamos el jurel y la sepia ya confitados. Decoramos con unas hierbas aromáticas.





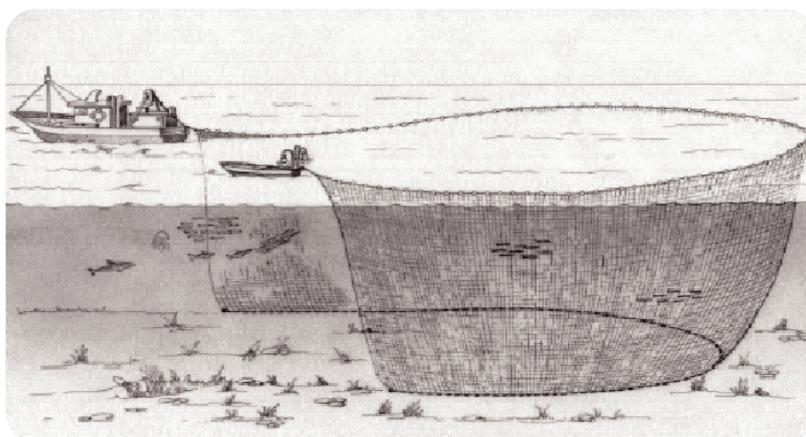
5. ARTES DE PESCA

5.1. Cerco

El cerco es un sistema de pesca activo, destinado a la captura de especies pelágicas, que consiste en cercar al pez con una red sin que se enmalle en ella, formando recintos en los cuales los peces no pueden encontrar la salida.

Este arte de pesca es selectivo, ya que primero se localiza el cardumen de peces, momento en el cual el buque realiza una maniobra cercando al banco, de manera que éste quede dentro del arte.

La red de cerco se compone de dos relingas, una de flotadores (superior) y otra de plomos (inferior), por la que además pasa un cabo normalmente metálico, llamado jareta. La jareta realiza la función fundamental de cerrar el arte por su parte inferior, impidiendo que los peces escapen por abajo.



Las características propias de arte de pesca, varían en función de la especie objetivo, de manera que la longitud y altura de calado, así como la luz de malla, serán diferentes según se quiera capturar una especie u otra.

Hay dos grandes modalidades de pesca en el cerco, la pesca de litoral (también llamada artesanal), y la pesca de altura o industrial.

La maniobra en ambos casos es similar, aunque con diferentes particularidades. En la primera, la detección de los bancos suele ser a través de la sonda, y en el segundo caso, la detección del banco, también se puede realizar por sistemas asociados (presencia de delfines, pájaros, ballenas, etc.), por helicópteros, o bien por oteadores experimentados.



Así mismo, la modalidad de cerco litoral no se suele ayudar de embarcaciones auxiliares para la largada de la red, mientras que en la pesca de altura (atuneros congeladores), se ayudan de una embarcación de gran tamaño, llamada panga, que a la voz de 'larga' se suelta por la popa arrastrando un extremo de la red, mientras el buque se queda con el otro. Una vez cerrado el cerco, la panga devuelve su extremo al buque procediendo por medio de una maquinilla hidráulica a cerrar la jareta. Durante la maniobra se pueden ayudar de otras pequeñas embarcaciones llamadas espibos, cuya función es la de provocar ruido y burbujas de aire en el agua, para evitar la huida del cardumen antes de cerrar el cerco y que este no escape por debajo del buque (esta última acción también se puede hacer provocando el ruido con objetos metálicos desde el propio buque). La panga además tiene otra función importante, como es la de evitar, tirando del propio atunero, que éste en la maniobra de virado de la red, se meta dentro del cerco.

Una vez cerrado el cerco y jareta, se cobra la red con un halador hasta que se forma el copo, y es allí donde con ayuda de un salabardo, se cobran las piezas.

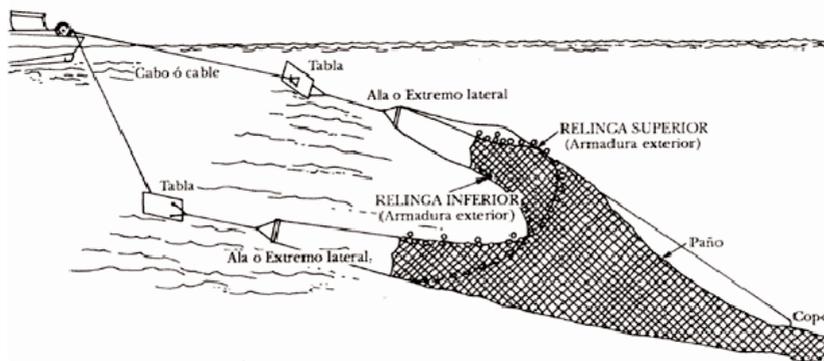
5.2. Arrastre

El sistema de arrastre es un arte de pesca activo, es decir, su forma de trabajo consiste en capturar al pez mediante el arrastre de una red sin que éste se enmalle en ella.

El tipo de arte puede ser Arrastre de fondo o Arrastre de gran abertura vertical. Esto dependerá según las especies a las que va dirigida el arte, que se encuentren en el medio bentónico o demersal (sobre el fondo o con gran dependencia del mismo), o en medio pelágico (aquellas que viven en la columna de agua).

Es necesario remolcar o arrastrar las redes de arrastre con una velocidad calculada, para hacer más eficiente su forma de embudo cónico, y lograr que las capturas se concentren en su extremo posterior, es decir, en el llamado "copo" o "bolso".

La red de arrastre consta de las siguientes partes: "boca", "cielo", "vientre", "alas", "copo" y "saco". Está construida con fibras sintéticas o plástico, generalmente con malla de 8 a 10 centímetros de lado, iguales en toda la red salvo en el copo, que es de doble hilo y de él cuelgan generalmente unos flecos de colores que sirven para ahuyentar a los depredadores.



El "cielo" es el paño superior de la red, y está fijo al borde anterior por la relinga superior, que es un cable de alma de alambre que lleva los flotadores o puertas que ayudan a mantener abierta la boca de la red.

El "vientre" es el paño inferior y está sostenido por la relinga inferior o "burlón", que es un cable de acero de más o menos 50 metros de longitud forrado con cabo de nylon y formado por tres trozos:

- Uno central de unos 10 metros.
- Dos laterales de unos 20 metros cada uno.

Éstos pueden ser de diferentes dimensiones según el tamaño de la red, pero conservando siempre las proporciones. Cuando se hace necesario, al tramo central, o a toda la relinga, se le arrolla una cadena de hierro para dar peso y hacer más efectivo el arrastre.

La red, puede ser remolcada por la popa en el caso de los ramperos, o por el costado del buque, calando e izando el arte por la popa y/o costado.

Entre estos últimos tenemos los bous y las bacas. Estos se distinguen por el desplazamiento, la autonomía y la forma en que el calamento queda en el buque durante la faena de arrastre y lugar donde faena (litoral o de altura).

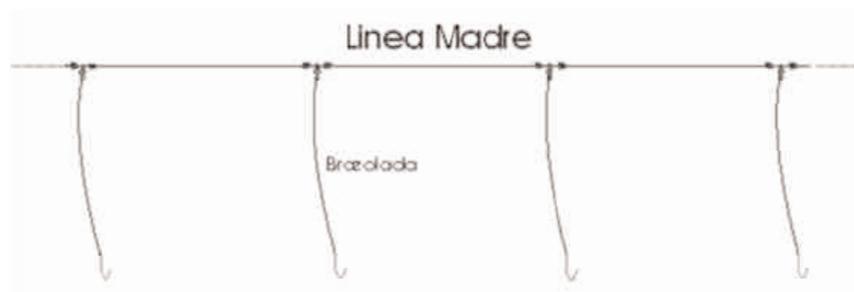
Otro tipo de modalidad, es el arrastre a la pareja, en el cual el arrastre en vez de ser efectuado por un solo buque, es realizado por dos buques, llevando cada uno de ellos un extremo de la red. Normalmente muestran alas más largas que las otras modalidades y no son necesarias las puertas.

5.3. Palangre

Este arte de pesca puede considerarse semipasivo, ya que son estáticos durante la pesca, atrayendo los peces mediante cebos. Consiste en una línea principal (línea madre) a la que se amarran muchos ramales (brazoladas) dotados de un anzuelo cebado en el extremo libre. El objetivo principal de este arte de pesca es conseguir capturar vivo al pez. La forma y tamaño del anzuelo van a condicionar el tamaño de la captura.

El palangre es el método de pesca industrial más selectivo que existe.

Existen cuatro formas básicas de instalar una línea en el fondo marino o a la profundidad requerida con boyas, flotadores con o sin pesos. Estas son:



Demersal o de fondo

Este es el método más comúnmente empleado para la pesca de peces de fondo. Se han desarrollado dos sistemas: de una línea y de doble línea.

El sistema de una línea es simple de operar y consta de una sola línea con pesos y boyas a cada lado, y pesos a intervalos a lo largo de la línea principal que la mantienen pegada al fondo.

El sistema doble o español es básicamente el mismo, pero este está dotado de una línea de seguridad sin peso, que flota libremente y esta amarrada a diversos puntos de la línea principal. De este modo la línea puede ser extraída aun si se ha cortado. Este sistema es empleado preferentemente en zonas de fuertes corrientes o marejadas y fondos accidentados donde existe mayor riesgo de perder el arte.

Semi-Pelágico: Tres son los sistemas usados

- El primero es el más ampliamente usado, consiste de una línea principal dotada de flotadores en vez de pesos, y líneas de flotación - de longitud variable - con pesos que mantienen la línea principal a media agua. Los pesos sirven también para prevenir la deriva del arte.

- El segundo método es el único en el que el arte se usa y se tira. Está dotado de una línea principal mono-filamento amarrada a muchos flotadores. Cuando se levanta el arte, primero se recogen todos los flotadores y luego se levanta la línea, con lo que la línea queda irreparablemente enredada.

- El tercer método usa una línea que está instalada en forma permanente, y que cada día se levanta, se recoge la pesca, se ceban los anzuelos y se larga nuevamente.

Pelágico

La línea principal esta atada a boyas en cada extremo, y de flotadores a intervalos regulares a lo largo de la línea. Algunos de los ramales tienen pesos, pero en general este método depende del hundimiento de la línea principal por su propio peso para alcanzar la profundidad deseada.

Vertical

Es poco común. Consiste de una sola línea con un flotador en un extremo y un peso en el otro, resulta efectivo en fondos muy inclinados.

5.4. Redes de enmalle

Es un sistema de pesca pasivo. Actúan a modo de barrera interceptando a los peces en su desplazamiento en la malla, por lo que esta deberá poseer una luz lo suficientemente amplia que permita que el pez introduzca la cabeza, prendiéndose por las agallas, aletas, cabeza, etc.

Suelen ser redes de contorno más o menos rectangular que cuelgan verticales en el agua a partir de la relinga superior o de corchos, y llevan en la parte inferior lastre abundante para quedar ancladas en el

lugar. La fijación al fondo se realiza con “boyas”, “anclas” o “muertos”. Las redes se calan verticalmente, tanto en fondo como en superficie, formando una pared más o menos invisible en la que las presas tropiezan y se enmallan.

Hasta de tres maneras diferentes pueden quedar atrapados los peces:

a) Enmallado

El pez es retenido por una malla que le ciñe el cuerpo.

b) Embranquiado

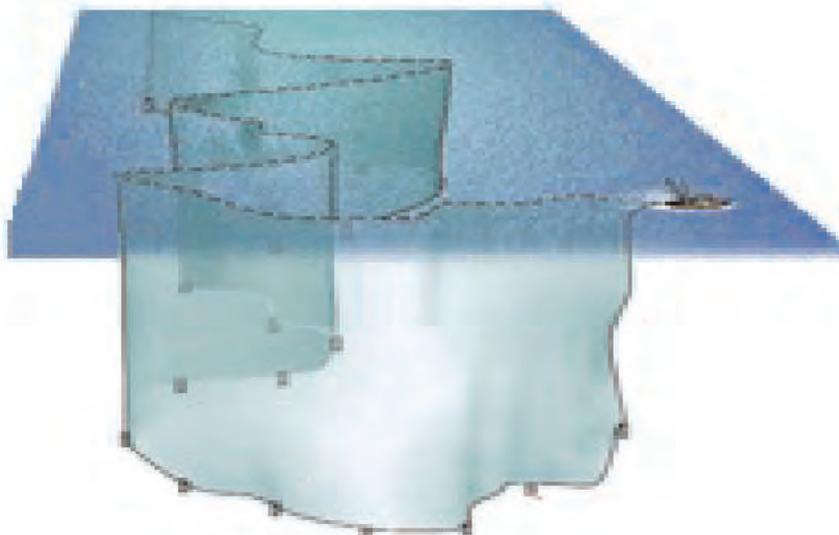
Al pasar la cabeza por la malla, el pez queda bloqueado en ella con la malla ceñida al nivel de los opérculos.

c) Enganchado

El pez no atraviesa la malla, pero queda atrapado por cualquiera de sus partes en la misma.

El arte de pesca se compone de un número variable de paños yuxtapuestos formando un conjunto llamado “andana” cuyos extremos van señalizados en superficie con balizas. Un paño es un conjunto de mallas cuadrangulares, iguales, con nudos en sus vértices, tejidos del mismo hilo. La medida más normal es de 100 metros.

Al igual que el resto de las redes, poseen una relinga de flotadores y otra de plomos, siempre contrarrestando los plomos a los flotadores para que el arte quede posado en el fondo (en el caso de las fondeadas).



La red se vira a bordo bien con ayuda de una maquinilla hidráulica (para fondos superiores a 10 brazas), a mano o rodillo (cuando se fondea entre las 12 y 20 brazas) y a mano (para fondos inferiores a 12 brazas).

Se distinguen dos tipos de artes de enmalle según la profundidad a la que se ubique la red:

- Artes de enmalle de fondo.
- Artes de enmalle de superficie o deriva.

4.a) Redes de enmalle de fondo.

Se calan descansando la relinga de plomos en el fondo y permaneciendo en esa posición hasta que se recogen. Se pueden utilizar en diferentes substratos en función de la especie objetivo y la época del año.

Se pueden encontrar dos tipos básicos: de un paño y de tres paños.

- Fijas de un paño: Predomina el enmallado y el embranquiado de los peces. Se calan normalmente en profundidades no superiores a 50 brazas, excepto la volanta que se cala hasta las 300 brazas.

Las características de la red dependen de la profundidad, substrato y especie objetivo. Todas van confeccionadas con paños de hilo multifilamento de nylon torzal o monofilamento de nylon.

Dentro de este tipo de red, existen diferentes variedades en función de la Comunidad Autónoma y especie objetivo (rascos, mallabakarrak, pandulleiras, rasquiñas, betas, piqueras, volantas, cazonales, red de breca, rachera, red de acedía, etc.).

- Fijas de tres paños o trasmallos: formadas por tres paños de red superpuestos, de los que los exteriores son de malla estirada de grandes dimensiones (entre 300 y 600 mm) con un montaje que le da una gran abertura a la malla, mientras que el paño interior tiene malla menor (90 mm y 110 mm), más cerrada, y además tiene una altura mayor que las primeras. El paño interior queda de este modo holgado y tupido por dentro de los paños exteriores de modo que, cuando los peces atraviesan las grandes mallas quedan embolsados en el paño interior.

4.b) Redes de enmalle de superficie o deriva.

Ninguno de sus componentes hace contacto con el fondo. Los flotadores suelen ser de mayor tamaño para mantener la red flotando, mientras que la función de la relinga de plomos es básicamente la de mantener el arte estirado en sentido vertical.

Estos pueden estar a la deriva o con sus cabeceros fondeados.

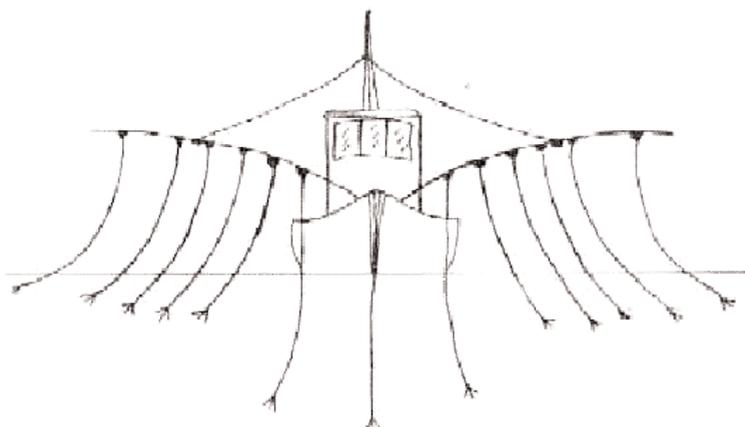
Si está a la deriva, el arte queda a flote en superficie, desplazándose por la acción de la marea y las corrientes a modo de barrera para los peces y demás animales marinos.

La longitud y altura de la red, dependerá de la especie objetivo.

5.5. Cacea o currican

Es un arte de anzuelos, separados mediante largas varas (llamadas alas). Son llevados por una embarcación que navega a una velocidad variable, según las especies.

En ambos lados de la embarcación, se colocan las varas afianzadas a la cubierta y a proa. En éstas pueden llegar a ir hasta quince aparejos, que según el tamaño del currican que portan, pueden ser de plástico, bambú o fibra de cristal. Cada currican esta compuesto por un cabo largo de nylon o dracon y de un sedal con anzuelos.



En la actualidad, se utilizan cebos artificiales que simulan a un pescado. Hoy en día, estos cebos artificiales son pequeños pulpos de caucho o plástico de colores muy variados que llevan el anzuelo en el interior o bien cintas multicolores, adecuando el tono y la mezcla de éstas a la diferente luminosidad del día y transparencias de las aguas superficiales.

Cuando se captura alguna pieza, se aminora la marcha de la embarcación y por medio de la txista o gancho, se cobra la pieza que una vez en el buque, es rematada mediante un golpe de martillo en la cabeza.

Este arte de pesca se practica desde la costa hasta donde lo permite el radio de acción de estas embarcaciones. Suelen ser mareas de doce a catorce días.

