



Otros datos de interés: Carnoso, de carne muy delicada, algo oscura, firme y de sabor muy agradable. En fresco su textura se parece más a la de la merluza, aunque menos fina, si bien es de extremada calidad. Versátil, perecedero (su calidad y textura se deterioran con facilidad) y con algunas precauciones para la cocina donde habrá que prestar atención a las temperaturas y tiempo de cocinado, ya que la carne se seca fácilmente. Es aconsejable trocearlo en piezas gruesas y proteger con enharinados, rebozados o empanados. La razón es que, al contrario que el bacalao, es escaso en gelatina. También es conveniente cocinar primero las guarniciones, salsas, etc., y darle el toque final al pescado unos minutos antes de sacarlo a la mesa. Especial y gran protagonista en “caldeiradas”, múltiples recetas de la merluza son aplicables al abadejo. Los “gourmets” prefieren la cabeza con su cogote. Se puede encontrar fresco, fileteado, limpio de piel y espinas, además de congelado o en salazón. Bajo en grasa, tiene unas aportaciones nutricionales básicas similares al bacalao, especialmente en vitaminas del grupo B -B₆, B₉ y B₁₂-, D y E, o minerales como fósforo, magnesio, potasio, sodio o yodo. La Red de Mercas en 2006 comercializó unas 450 toneladas de este producto, especialmente en fresco. Gran auge de mercado en los cinco últimos años. Conservación y transporte igual que el bacalao.

BESUGO

(*Pagellus bogaraveo*)

Familia: Espáridos

Nota: algunas clasificaciones lo analizan como el más magro de los azules, o semigraso.

Otras comunidades:

Asturias: Pancho, pancheta.

Galicia: Ollomol.

Cantabria: Pancho.

Cataluña: Besuc de la piga.

Baleares: Boga-ravel, gorás.

Andalucía: Besugo de la pinta, voraz.

País Vasco: Bixigu.

Canarias: Besugo del Cantábrico, gorás.

Otros idiomas y países:

Francés: Rousseau, dorade rose, gros-yeux, pironeau.

Inglés: Red sea bream.

Italiano: Rovello.

Distribución, hábitat y pesca: Atlántico tropical hasta Noruega. Mediterráneo. Especie demersal que habita sobre fondos migajosos y rocosos, cada vez a mayor profundidad con la edad, hasta 300 e incluso 700 m. Forma grandes grupos. Se alimenta de huevos, larvas y pescados pequeños, se pesca con artes de arrastre, trasmallo y palangre de fondo. Cada vez menos abundante, desde hace unos años producido en la acuicultura con una productividad actual prevista de unas 220 Tm en Galicia.

Características: Cuerpo oval, ligeramente aplastado, color ro-

sáceo con tonos más o menos rojizos en el dorso y gris plateado en vientre y flancos. Cabeza fuerte con perfil curvo. Ojos grandes saltones característicos. Boca con dientes puntiagudos. Escamas grandes en cuerpo y cabeza. Mancha negra característica encima de la aleta pectoral, a veces ausente en los jóvenes. Aleta dorsal y caudal, rojizas. Como la dorada y el resto de los espáridos, es hermafrodita, en juventud macho y al pasar varios años se transforma en hembra. Espina en la aleta pelviana. Talla máxima de unos 70 cm, común 15-50 cm y mínima en Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz, 25 cm, Mediterráneo 12 cm.

Similares o sustitutivos: Los otros parientes más parecidos, si bien su carne no alcanza la misma calidad, son el aligote (*Pagellus acarne*), con mancha oscura pero en el arranque de la pectoral, y la breca (*Pagellus erythrinus*), con el dorso rojizo azulado, aletas largas y puntiagudas y manchas rojizas en agallas y base de las pectorales. Por lo general, es de talla más pequeña y se encuentra a menor profundidad que el besugo y hasta 300 m. Ambos, aun siendo de carne exquisita, no alcanzan la calidad y el sabor del besugo.

Otros datos de interés: Carne muy apreciada con un notable contenido en colágeno que le da una textura especial y



sabrosa. Como todos los pescados aporta proteínas, vitaminas (sobre todo del grupo B -B₃, B₆ y B₁₂, especialmente) y minerales, destacando potasio, fósforo, hierro o magnesio. Recomendable para mayores, niños y hasta personas con problemas de estómago, sobre todo en preparaciones poco grasas. Frito, al horno o en papillote, plato típicamente navideño que, no obstante, cada vez tiene una mayor demanda a lo largo del año, en especial dentro de alta restauración. También se prepara a la “espalda” cuando está gordo, etapa que



coincide sobre todo con el invierno, cuando alcanza su mayor esplendor. En general, las preparaciones más sencillas realzan su sabor siempre respetando los tiempos de preparación para que la carne no pierda calidad. Como guarniciones, preferentemente vegetales. Fresco se conserva bien en el frigorífico durante 1 ó 2 días. Para períodos más largos, se puede congelar. Cuando no está bien fresco, la mancha negra tiende a aclararse o incluso desaparecer. Las ventas de besugo en la Red de Mercas ascendieron en 2006 a casi las 1.000 toneladas. El mediano en cajas de poliespán* de 5/6 kg, el grande de 10 kg. Permanencia de 3-4 días. En casa se puede congelar y aguantará unos 2-3 meses.

RODABALLO (considerado en algunos manuales como pescado semigraso)

(*Scophthalmus maximus*)

Familia: Escoftálmidos

Otras comunidades:

Asturias: Clavado.

Baleares: Remol, turbot.

Cataluña: Remol empexinat.

Valencia: Remol empexinat.

País Vasco: Erreboillo.

Otros idiomas y países:

Francés: Turbot.

Inglés: Turbot.

Italiano: Rombo chiodato.

Alemán: Steinbutt.

Distribución, hábitat y pesca: Atlántico, desde Marruecos al Ártico. Mediterráneo. Antes muy abundante, actualmente común. Demersal, habita camuflado en el fondo a profundidades entre 10 y 100 m, puede llegar a vivir hasta 30 años. Aunque sosegado y tranquilo, es extremadamente voraz, se alimenta de todo lo que encuentra bajo la arena, como almejas, crustáceos o invertebrados que tritura con facilidad con su poderosa mandíbula. Pesca: redes de arrastre, palangre de fondo y más frecuente trasmallo. También muy buscado en pesca deportiva (sedal y submarinismo). Cultivado con gran éxito en España, especialmente en Galicia (90%) pionera y hegemónica en el cultivo, con una producción en el año 2006 de unas 5.800 toneladas. Aproximadamente más del 80% del cultivo europeo de peces planos. El engorde se hace en instalaciones en tierra firme, cerca de la costa, aunque recientemente se está llevando a cabo su cultivo en jaulas. Los rodaballos alcanzan un tamaño comercial de 2 kg en unos 32 meses. Es alimentado a base de piensos, mas no por ello deja de poseer una excelente calidad y es fácil de distinguir por tener una tonalidad verdusca más oscura y una frescura superior, pues el tiempo de captura se reduce al transporte desde el vivero hasta el puesto de venta. Hasta hace poco podemos distinguir este rodaballo por llevar una etiqueta metálica o plástica insertada en sus branquias.

Características: Pez plano, pero más grueso que los lengua-



dos. Forma casi circular. Cabeza relativamente grande. Ojos sobre el lado izquierdo, mira a la izquierda, relativamente alejados al aparecer una cresta ósea entre ambos. Boca grande y mandíbula inferior prominente con dientes pequeños y puntiagudos. La aleta dorsal arranca por delante del ojo y termina en el pedúnculo de la cola. La pectoral de la cara ocular es de mayor tamaño que la de la cara ciega y la caudal muy redondeada. Cara dorsal en colores variables, de grisáceo a castaño rojizo o marrón, dependiendo del fondo donde vive, con algunas escamas transformadas en tubérculos óseos. Línea lateral bien desarrollada sobre los dos lados, describiendo una curva acentuada encima de las pectorales. Talla máxima 100 cm y 25 kg, común unos 50 cm los machos y unos 70 cm las hembras, mínima Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz, 30 cm. La pigmentación en el de cultivo es algo diferente.

Similares o sustitutivos: La confusión más próxima, al ser pescados muy parecidos y de próxima calidad y presentación, es con el remol (*Scophthalmus rhombus*), color más oscuro y con distintas manchas marrones y blancas en el dorso. Por ello hay que fijarse bien en los elementos diferenciales entre ambos, si bien la carne del remol tiene poco que envidiar a la del rodaballo. Sollas, platijas o fletanes son otros afines vistos ya entre los lenguados.

Otros datos de interés: Tradicionalmente muy valorado a nivel comercial y en la escala de los pescados de gran categoría y precio elevado. Hoy día más popular y asequible por las aportaciones de la acuicultura, lo que por otro lado asegura la continuidad de oferta durante todo el año. El de captura, mejor entre noviembre y mayo. En rodajas o filetes grandes, la firmeza y finura de su carne, poco grasa, le hacen apropiado para todo tipo de preparaciones culinarias, si bien los guisos o "caldeiradas" parecen ser algunos de los más apropiados. En fri-