



## PESCADO AZUL O GRASO

### JAPUTA O PALOMETA NEGRA

(*Brama brama*)

Familia: Brámidos

#### Otras comunidades:

Asturias: Palometa negra.

Galicia: Castañeta.

Baleares: Castanyola.

Cataluña: Castanyola.

País Vasco: Papardoa.

Andalucía: Palometa negra.

Canarias: Japuta, peje tostón.

#### Otros idiomas y países:

Francés: Grande castagnole.

Inglés: Atlantic pomfret.

Italiano: Pesce castagna.

**Distribución, hábitat y pesca:** Atlántico nororiental, desde Madeira, Portugal y España hasta Noruega, Canal de la Mancha, Mar del Norte y Mediterráneo. También en el Pacífico y en el Índico. Todavía se conoce poco el área total. Pescado oceánico, vive en aguas medias templadas de 12 a 24°, hasta profundidades de 800 m. Migratorio, se le puede encontrar cerca de las costas. Se alimenta de animales pequeños y larvas, especialmente calamares y diminutos peces. Se pesca todo el año con artes de cerco trasmallo y palangres de fondo. Susceptible de pesca deportiva. Se captura en todo el mundo.

**Características:** Cuerpo de altura moderada y comprimido lateralmente, al igual que la cabeza. Boca grande y oblicua.

Ojos saltones. Color gris plomizo casi negro. Aletas laterales desarrolladas, recuerdan las alas de la paloma. Dorsal y anal con radios finos. Aunque puede alcanzar los 100 cm de longitud y los 6 kg de peso, la talla máxima tipificada es de 70 cm, común entre 30 y 50 cm y mínima Cantábrico y noroeste, Golfo de Cádiz, Mediterráneo y Canarias, 16 cm.

**Similares o sustitutivos:** Imposible de confundir o sustituir por su aspecto tan original y por no existir especies similares a ella. También se comercializa palometa roja ahumada, pero suele pertenecer a otro género, berix, esta japuta roja también se llama “alfonsino” cuando pertenece a la especie *Berix splendens* y tiene la zona ventral más clara que el dorso. En cualquier caso la presencia de palometa roja en los mercados es prácticamente testimonial, predominando claramente “la negra” en los canales comerciales para la venta en fresco, consumo preferente.

**Otros datos de interés:** Carne oscura, grasa y muy consistente, de alto valor nutricional. Mejor entre otoño e invierno. Blanquea bastante con la preparación culinaria. Especial para adobados como el cazón, se presta para cualquier preparación culinaria desde plancha, asados y guisos hasta al horno, si bien en este último caso controlando y regulando la jugosidad, porque la carne tiende a researse. También en conserva y ahumada. Buenos aportes en Omega-3, vitamina B<sub>3</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub> y D o calcio y potasio entre los oligoelementos. La Red de Mercas, en 2006, comercializó en torno a las 2.000 toneladas de palometa, 95% en fresco. La permanencia media en Merca es de 2-3 días. En cajas de poliespán\* de 6-10 kg, donde se encuentra clasificada por tamaños.

\*Poliespán (poliestireno expandido).





## SEMIGRASOS

**Dentón** (*Dentex dentex*). Dientes exteriores desarrollados (4-6 dientes), varias hileras interiores. Color rosáceo. Demersal, entre 15 y 200 m de profundidad. Talla máxima 100 cm. Pez grande, se pesca con artes de arrastre y palangre.

**Especies similares:** Sama (*Dentex gibosus*), tiene las aletas distintas, sobre todo la dorsal que parece una pluma. Pargo (*Pagrus pagrus*), aletas distintas al dentón y manchas blancuecinas. Urta (*Pagrus auriga*), franjas verticales en la piel. Reflejos plateados. Vive entre las rocas.

**Cabracho** (*Scorpaena scrofa*). Repliegues cutáneos y espinas por todo el cuerpo. Color rojizo. Talla máxima 65 cm. Vive en las praderas oceánicas entre 20 y 100 m. Se confunde con el fondo del mar. Se pesca con trasmallo, palangre, arrastre y nasas. Un pescado de aspecto feo pero muy sabroso, con gran presencia en cocinas y mercados del norte de la península, especialmente Cantabria. Una delicatessen el pastel elaborado con este pescado.

**Especies similares:** Rascacio (*S. porcus*), color más oscuro, mayor tamaño de ojo y menos espinas. Gallineta (*Helicolenus dactylopterus*), zonas blancas y zona rojizas. Gallineta nórdica (*Sebastes marinus*) y gallineta del Pacífico (*Sebastes alutus*). Todos ellos, al igual que el cabracho, se utilizan para la elaboración de sopas y patés.

**Rubio** (*Chelidonichthys lastoviza*), entre 20 y 240 m de profundidad. Se captura por arrastre, palangre y artes de enmalle. Cabeza grande triangular. Aleta dorsal con tonos rojizos. Hocico redondeado. Ojos grandes. Talla máxima 40 cm.

**Especies similares:** Arete, bejel, cabete y borracho.



## AZULES O GRASOS

**Arenque** (*Clupea harengus*), arenque del Atlántico, similar a la sardina. Habita en Atlántico Norte y carece de aleta anal, lo que le diferencia de la sardina. Color plateado que azulea en la cola. Realiza migraciones para la puesta. Sube a la superficie por la noche. Se captura con artes de cerco con luz. Se utiliza para fresco o salazón.

**Anguila** (*Anguilla anguilla*), pez alargado, dos aletas pectorales, una dorsal y una ventral que se unen a la aleta caudal. Color pardo verdoso en fase adulta. Talla 20-80 cm. Realiza migraciones diádromicas desde los ríos al mar de los Sargazos donde efectúa la puesta. Allí nacen las larvas (angulas) que regresan a los ríos continentales, los cuales remontan y es donde se las captura con redes muy tupidas. Las angulas se imitan con el surimi (un embutido de pescado, desmenuzado y comprimido) dando lugar a las "gulas", muy populares y comercializadas en la actualidad. Las angulas ya maduras retornan al mar donde se pescan con artes de arrastre y palangre. Se transforman en un pescado graso. También se produce de manera incipiente en acuicultura, especialmente en Valencia, con unos volúmenes en el 2006 de unas 300 toneladas, en torno a un 5% del total europeo. La red de Mercas en 2006, comercializó del orden de una 320 toneladas de este producto uno de los pescados con más alto contenido en grasa, 18 g por cada 100 g comestibles. Vitaminas B<sub>1</sub> y B<sub>2</sub> especialmente y minerales como potasio, fósforo, hierro, yodo y zinc, este último en buenas proporciones y con propiedades para el crecimiento, cicatrización de la piel, etc., entre otras.

