



tura, respetando los tiempos para que quede jugoso, también resulta succulento. La práctica inexistencia de espinas en su carne le hace asimismo muy atractivo para los poco habituados a comer pescado, además de ser ideal para niños y personas mayores. Como mejores aportaciones para la salud, tenemos algunos aminoácidos esenciales, vitaminas B₃ y B₉ o ácido fólico y minerales como fósforo, magnesio, potasio, sodio y selenio, de gran importancia junto a la vitamina E, que como antioxidantes contribuyen a las defensas del organismo contra el envejecimiento. La Red de Mercas en 2006, entre fresco y congelado, comercializó un total de unas 1.790 toneladas. Más del 95% fresco y en un 80% procedente de la acuicultura

ra. Ello supone una cuota de mercado de más del 50% en la distribución de este producto. En cuanto a los canales de venta al público, en hogares, las tiendas tradicionales significan el 48,5%, los súper/auto/gal., el 26,8% y los híper el 19,9%. En nuestro mercado, además del acuícola, podemos encontrar entre los de captura: el de "Gran Sol", que es como se denomina al rodaballo que se pesca en los caladeros ingleses e irlandeses del Atlántico Norte, o el de "ría", que es como se distingue al rodaballo que se pesca en las costas gallegas y que es idéntico al del Gran Sol con la única diferencia de que su tiempo de captura es muy inferior, por lo que su brillo y frescura son claramente distinguibles. Muy buena conservación.

PESCADO SEMIGRASO

CONGRIO

(*Conger conger*)
Familia: Congridos

Otras comunidades:

Asturias: Látigo, correa.
Galicia: Congro.
Balears: Congre.
Cantabria: Luciato.
Cataluña: Congre.
Valencia: Congre.
País Vasco: Itxas aingira.
Andalucía: Zafio.

Otros idiomas y países:

Francés: Congre.
Inglés: Conger.
Italiano: Grongo.
Alemán: Meeraal.

Distribución, hábitat y pesca: Atlántico, desde Senegal a Noruega. Mediterráneo. Especie solitaria, silenciosa, de vida nocturna, que habita en cuevas y oquedades de fondos rocosos, donde se oculta, a profundidades entre 0 y 150 m (congrío negro). El gris en lodos o arenales. Pescado astuto, difícil de capturar, con maxilares muy potentes y cuya mordedura es temida por los pescadores. No venenoso. Voraz pero no agresivo, se alimenta de peces, crustáceos y cefalópodos, especialmente chocos. Se captura con frecuencia en la propia costa, en España atlántica y mediterránea hasta sobrepasar Canarias, con líneas de mano (tanto artesanal como deportiva) así como con redes de enmalle, nasas, trasmallos y palanques de fondo. Gran resistencia a su captura con fuerte tirones y serpienteos.

Características: Aspecto de serpiente. Cuerpo cilíndrico y cabeza con perfil deprimido debajo del ojo. Hocico prominente con un pliegue en el labio superior. Dos filas de dientes. Ale-



tas dorsal y anal, que llegan hasta la caudal, orladas en negro. Color gris en el dorso y blanco en el vientre. Poros en línea lateral bordeados en blanco. Carece de escamas. Talla máxima 300 cm y 65 kg, común 60-150 cm y mínima, Cantábrico, noroeste y Golfo de Cádiz, 58 cm.

Similares o sustitutos: Puede llegar a confundirse con la anguilla (*Anguilla anguilla*), si bien la dorsal del congrío arranca mucho más adelante que en aquélla.

Otros datos de interés: Localmente es un pescado apreciado, de carne dura, muy blanca y sabrosa, aunque con un claro inconveniente, la presencia de múltiples y peligrosas espinas, si bien éstas no son excesivamente difíciles de eliminar. Así, en el mercado lo podemos encontrar en dos cortes, abierto (delantera o cuerpo) y cerrado (cola), donde la concentración de espinas es mayor. Más aprovechable y versátil el primero, a pesar de man-



tener cierta cautela a la hora de comer, e ideal para la preparación de guisos, empanadas, caldeiradas o realzar el gusto de arroces. El segundo, más apropiado para cocción en la elaboración de caldos, sopas, etc. Su gran cantidad de espinas le hacen menos recomendable para niños y mayores. Un pescado que podemos comprar todo el año, pero con mejor temporada entre primavera y otoño. Moderado contenido en grasa (por ello semigraso), con un elevado contenido en proteínas y fuente de minerales como magnesio y potasio, imprescindibles para el impulso nervioso y la actividad muscular. También aporta notables cantidades de vitamina A, fundamental para los tejidos corporales. Fácil digestión y moderado valor calórico, indicado en regímenes con poca grasa y adelgazamiento. Fresco: conservar en la parte más fría del frigorífico (0º/4º) 1 ó 2 días. Si el consumo no es inmediato, se puede congelar a -18º/-22º y mantenerlo con todas sus propiedades durante 5-6 meses. Puede secarse y al rehidratarse recupera todo el sabor. Para facilitar el secado se le hacen unos cortes en la piel. La Red de Mercas en 2006 comercializó 2.700 Tm de congrio. En cajas de poliespán* o madera de 20 kg, clasificado por tamaños. Permanencia 3-4 días.

PEZ ESPADA

(*Xiphias gladius*)

Familia: Xifiideos

Otras comunidades:

Galicia: Peixe-espada.

Baleares: Peix espasa.

Cataluña: Peix espasa.

Valencia: Peix espasa.

Canarias: Pez espada, aguja paladar.

Otros idiomas y países:

Francés: Espadon.

Inglés: Swordfish.

Italiano: Pesce Spada.

Alemán: Schwerfisch.

Distribución, hábitat y pesca: Típico de aguas tropicales y templadas. Atlántico, Mediterráneo, Adriático y Mar Negro. Localmente común. Pez voluminoso de alta mar, inconfundible por su tamaño y espada. Migratorio y viajero, se aproxima a las costas en verano en persecución de los cardúmenes. Vive, generalmente, entre aguas, aunque puede encontrarse nadando en superficie con la dorsal y caudal fuera del agua, incluso descender hasta los 800 m de profundidad. Gran cazador, agresivo y voraz, puede resultar peligroso. Como anécdota, citar que se han llegado a encontrar “espadas” clavadas en la madera de los barcos. Se alimenta de agujas, caballas y pescados azules en general, pero con especial predilección por los cefalópodos, calamares y potas especialmente. Se pesca, sobre todo, en aguas oceánicas, abiertas, alejadas de las costas, con palangres de superficie, redes y sedal. También

con curricán de altura. Es una pesquería dinámica y atractiva. Puede alcanzar hasta los 100 km/h de velocidad debido a la forma de su aleta caudal.

Características: Cuerpo alargado y muy robusto en la parte anterior. Dorso azul muy oscuro, casi negro, flancos más claros con reflejos en bronce y vientre plateado. Morro muy largo terminado en una prominencia en forma de “espada”, grande y aplastada. Pedúnculo caudal con una fuerte cresta a cada lado. Dos aletas pectorales, dos dorsales, dos anales y con caudal en forma de hoz. Línea lateral y escamas, ausentes en adultos. Piel rugosa. Puede alcanzar hasta los 600 cm y los 500 kg de peso, si bien su talla máxima queda estipulada alrededor de los 450 cm, común 80-220 cm y mínima en Mediterráneo, 120 cm.

Similares o sustitutos: Puede llegar a confundirse con otros peces provistos de “espada”, como sobre todo las agujas y los marlines, pero no son frecuentes en nuestros mercados. La confusión o sustitución más común puede venir del lado de los tiburones, en particular de cazones y marrajos, aunque éstos tienen mercado propio. El hecho de que todos estos pescados sean de gran tamaño, hace que tengan que venderse troceados en las pescaderías, con lo cual se dificulta su identificación, ya que la carne es parecida. Otros con espina en el hocico similar al pez espada son el pez vela (*Istiophorus pltypterus*), por su aleta dorsal en forma de vela, o el pez vela del Atlántico (*Istiophorus albicans*).

Otros datos de interés: Un pescado de alta calidad, con un valor culinario muy elevado. El color blanco de su carne y su buena conservación son factores que lo acreditan. Al ser un pescado “limpio” es ideal para aquellos que no son grandes aficionados al pescado, ya que además una vez cocinado se parece más a una carne de ternera o de pollo, puesto que su





sabor a pescado es muy sutil. Posiblemente, la mejor forma de prepararlo y de disfrutar su sabor es a la plancha con un poco de ajo y perejil. Entre sus aportes, destacar su alto valor proteínico, el importante contenido en ácidos Omega-3 y 6, en vitamina A, B₃, B₉, B₁₂ y E, o en oligoelementos minerales como fósforo, magnesio, molibdeno, selenio o sodio. La Red de Mercas en 2006, entre fresco y congelado, superó holgadamente las 10.000 toneladas, un 60/65% de congelado y el resto fresco. Las razones de precio son determinantes. En casa, en la parte más fría del frigorífico nos aguantará 1-2 días. Aunque por su valor económico no sea recomendable, se puede congelar a temperaturas de -18°/-22°, durante 2-3 meses. Mayor frecuencia en el mercado en los meses de invierno. A nuestros mercados llega principalmente el capturado en las islas de las Azores. En Mercas, se pone a la venta sin tripa en unidades de 20 o más kilos y con una permanencia de 3 ó 4 días.

SALMONETE

(*G. Mullus*)

Familia: Mulidae

Fango: *Mullus barbatus*

Roca: *Mullus surmuletus*

Otras comunidades:

País Vasco: Barbarina.

Otros idiomas y países:

Francés: Rouget de vase (fango), Rouget de roche, Surmulet (roca).

Alemán: Gestreifte Meerbarbe (roca).

Distribución, hábitat y pesca: Son dos especies muy próximas tanto por similitud comercial como gastronómica, aunque de mayor cotización el de roca. Los dos se encuentran abundantes en el Mediterráneo. El de fango, también común en Mar Negro y Golfo de Vizcaya y el de roca en las costas europeas y africanas del Atlántico. El de "fango" habita más cerca de las costas, a profundidades entre los 2 y 30 m, puede profundizar más, en fondos fangosos, limosos o arenosos. El de "roca" puede profundizar hasta los 100 m también en fondos rocosos. Generalmente en bancos pequeños y a veces conviven. Se alimentan de gusanos, pequeños moluscos y crustáceos. El salmonete de fango se captura con redes de arrastre y el salmonete de roca con trasmallos. También con sedal, aunque son difíciles de capturar. Son objeto de pesca deportiva.

Características: Colores vivos, rojos, rosados, anaranjados que van desapareciendo de manera progresiva cuando pierde la frescura. Algunos elementos diferenciales son que el salmonete de fango es sensiblemente chato y el salmonete de roca es de hocico más afilado y tiene una banda longitudinal roja oscura y tres bandas amarillas. Cabeza corta. Ojos marcados. La mandíbula inferior tiene dientes

pequeños en forma de gancho y de ella cuelgan dos largos barbillones táctiles con los que detecta a sus presas. Dos dorsales, la primera con 8 espinas y la segunda con 1. La anal 2 espinas. Escamas grandes poco adheridas. Tallas: el de "fango" es más pequeño con una talla máxima en torno a los 30 cm y el de "roca" entre los 40 y 50 cm pudiendo alcanzar un peso de 1,5 kg; común, entre 10 y 20 cm; mínima Cantábrico y noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias, 15 cm, Mediterráneo, 11 cm.

Similares o sustitutivos: No se establecen diferencias y preferencias de una especie sobre otra ni que se puedan plantear sustituciones entre ellas. Por otra parte, estos dos pescados tan singulares no se parecen en nada a otros cercanos, por lo que resulta imposible confundirlos.

Otros datos de interés: Carne excelente, muy buscados para su pesca desde tiempos de griegos y romanos. De sabor acentuado, el de fango tiene especialmente un fuerte sabor a mar y algas. Un deleite para el paladar. La parrilla y la fritura, corta y fuerte, son los métodos más recomendados para cocinarlos. Plancha y guisos y papillotes, para los de mayor tamaño, o al horno acompañados de alguna salsa tipo bearnesa. Su consumo es una buena fuente de ácidos grasos, vitamina B₁, B₉ y E, o minerales como fósforo, hierro, magnesio o potasio, pero especialmente molibdeno que juega un importante papel en la producción de ADN. En 2006, la Red de Mercas comercializó del orden de unas 4.700 toneladas de salmoneletes, la práctica totalidad en fresco. El otoño es una buena temporada para consumirlo por sus mayores capturas, siendo el de fango más característico en los mercados mediterráneos. Un pescado de muy delicada conservación que en Mercas se comercializa, clasificado por unidades/kg en cajas de poliespán* pequeñas, entre 3/5 kg, o de plástico de 5/6 kg. No se debe congelar.

