

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

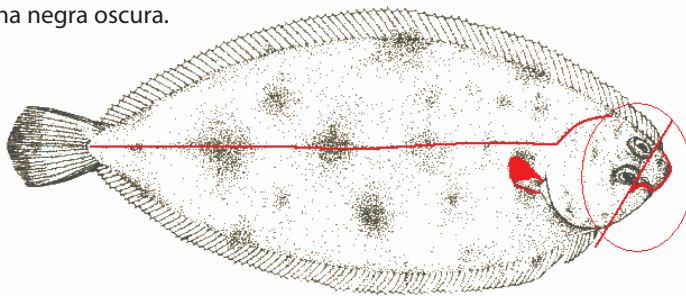
Descripción

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

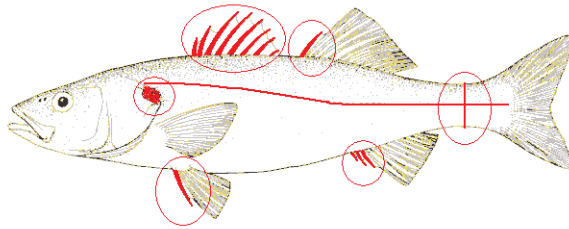
Descripción

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

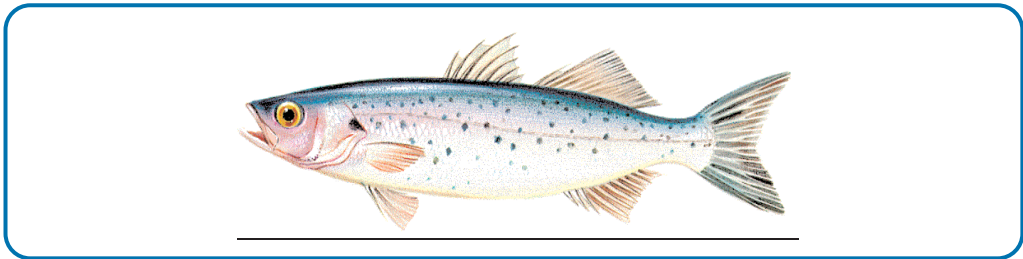
Pez de cuerpo esbelto, plateado, con 2 aletas dorsales separadas, la primera compuesta de espinas. Pedúnculo caudal bastante alto. Color gris de plateado a azulado sobre el cuerpo, plateado los costados, vientre a veces pintado de amarillo. Tiene una mancha negra difusa en el ángulo superior de la oreja.



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

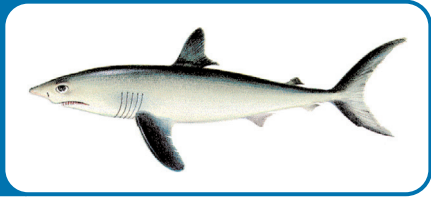
Cualquier calificativo para definir estos valores se podría quedar corto. Este pescado está siempre presente en los mejores restaurantes de nuestra geografía, prestigiándolos con su presencia. Su preparación "a la sal" está muy extendida, sin olvidar acompañamientos de salsas regionales, una vez cocida. 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

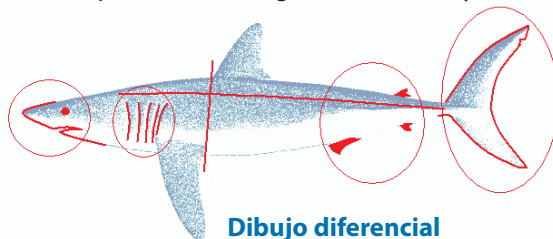
Descripción

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

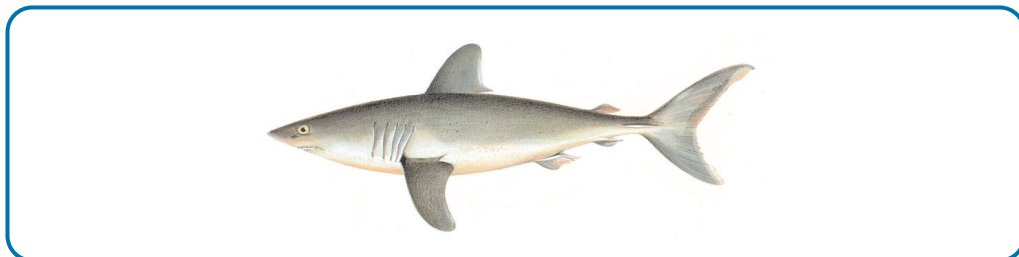
Gran tiburón, con cuerpo fusiforme, esbelto y morro extremadamente puntiagudo. Cinco grandes aberturas bronquiales, situadas por delante de las aletas pectorales. Boca bastante redondeada y muy larga. Dos aletas dorsales muy diferentes, la primera muy grande y la segunda apenas visible y distanciada, 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

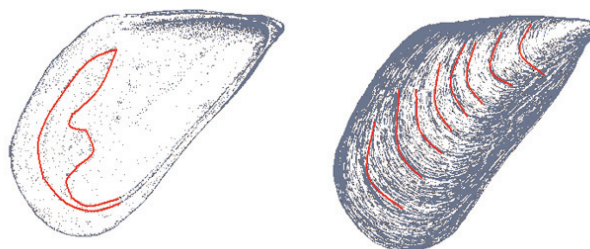
Descripción

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

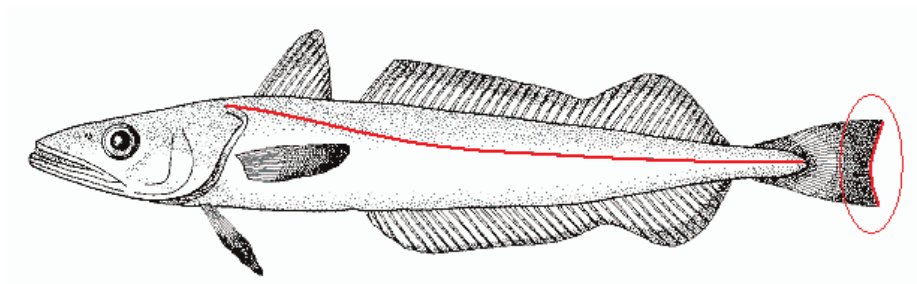
Descripción

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

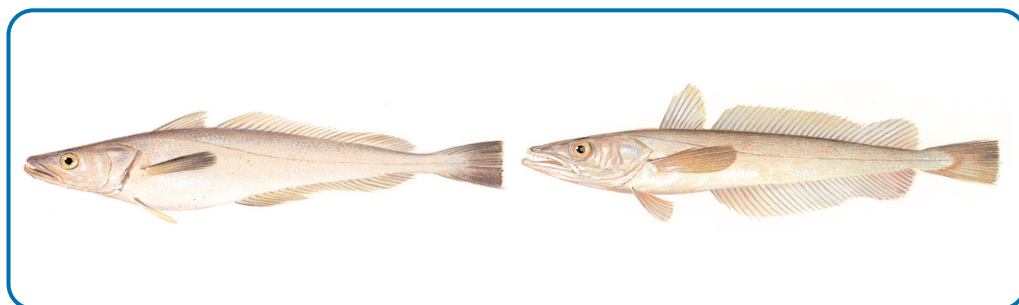
Cuerpo largo, esbelto y comprimido lateralmente. Lado superior de la cabeza plano, con una cresta sobresaliente en forma de V. Boca grande. El maxilar va hasta la vertical del centro del ojo. La mandíbula inferior es ligeramente más grande que la superior, llenas de dientes. No tiene barbilla en el mentón.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

