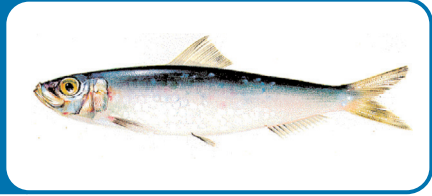


Sardina



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

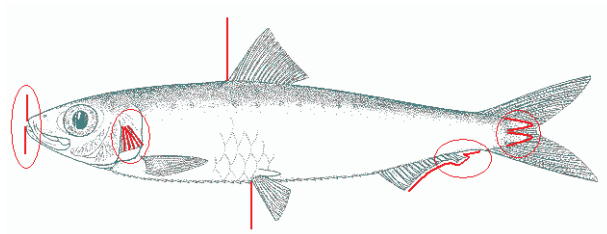
Descripción

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

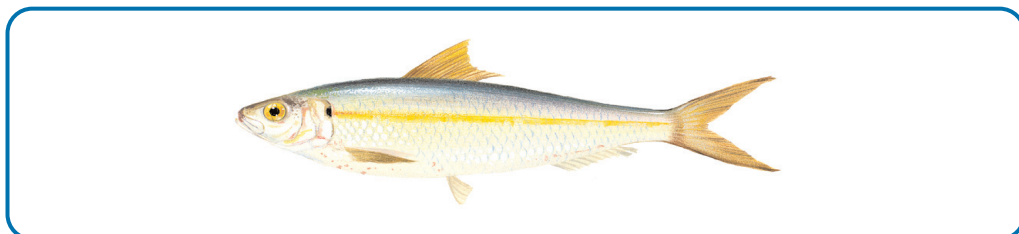
Cuerpo alargado, ovalado. Mandíbulas iguales de longitud. El origen de la aleta dorsal nace un poco por delante de la mitad del cuerpo y la anal muy por detrás de la dorsal, siendo los 2 últimos rayos sensiblemente más largos que los otros. El color de la espalda es verde aceitunado, los costados plateados 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

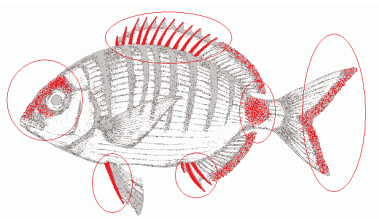
Descripción

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

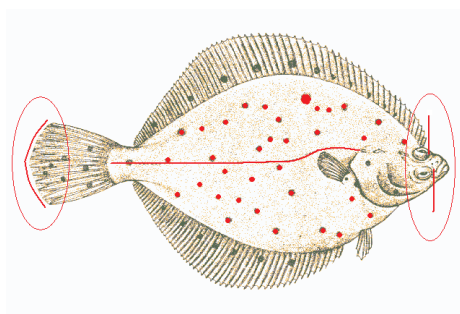
Características esenciales

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.

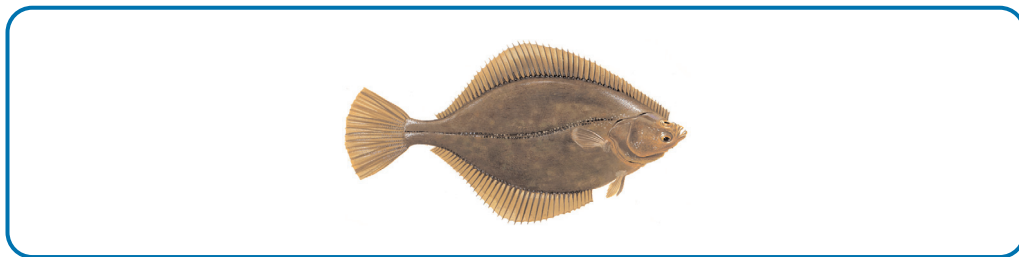
El color es de marrón blanquecido a grisáceo con puntos rojos o anaranjados.



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

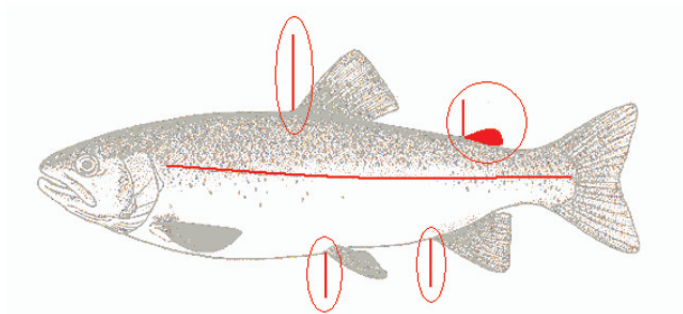
Descripción

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

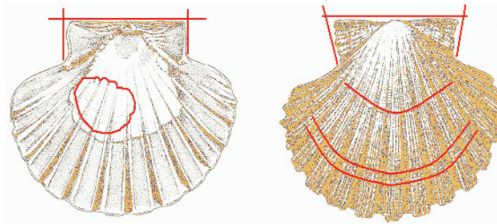
Descripción

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.



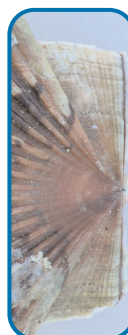
Zamburiña

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, HINOJO 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.



