

FICHAS PARA O OBRADOIRO DE DIFERENCIACIÓN
E RECOÑECIMENTO DE ESPECIES
PESQUEIRAS DO MERCADO GALEGO

XUNTA DE GALICIA

ÍNDICE DE FICHAS

Moluscos bivalvos

Volandeira	ficha nº	1
Zamburiña	ficha nº	2
Reló	ficha nº	3
Berberecho	ficha nº	4
Ameixa rubia	ficha nº	5
Ameixa bicuda	ficha nº	6
Cadelucha	ficha nº	7
Cornicha	ficha nº	8
Longueirón vello	ficha nº	9
Longueirón	ficha nº	10
Navalla	ficha nº	11
Ameixa fina	ficha nº	12
Ameixa babosa	ficha nº	13
Ameixa xaponesa	ficha nº	14

Moluscos cefalópodos

Polbo	ficha nº	15
Polbo cabezón	ficha nº	16
Choco	ficha nº	17
Choquiños	ficha nº	18
Lura	ficha nº	19
Pota común	ficha nº	20
Falsos choquiños	ficha nº	21
Puntillas	ficha nº	22

Peixes

Salmonete de rocha	ficha nº	23
Salmonete de lama	ficha nº	24
Xarda	ficha nº	25
Xarda pintada	ficha nº	26
Bonito do norte	ficha nº	27
Atún amarelo	ficha nº	28
Bonito alistado	ficha nº	29
Sardiña	ficha nº	30
Bocarte	ficha nº	31
Pescada	ficha nº	32
Pescada negra	ficha nº	33
Pescada do Cabo	ficha nº	34
Pescada norteamericana	ficha nº	35
Abadexo	ficha nº	36
Bacallau	ficha nº	37
Faneca	ficha nº	38
Fodón	ficha nº	39
Rapantes	ficha nº	40
Rapapelos	ficha nº	41
Coreano	ficha nº	42
Linguado	ficha nº	43
Acedías	ficha nº	44
Rodaballo	ficha nº	45
Curuxo	ficha nº	46
Solla	ficha nº	47
Peixe sapo	ficha nº	48
Xuliana	ficha nº	49



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- **As dúas valvas son cóncavas.**
- **As orellas son de distinto tamaño e asimétricas.**
- A súa cor pode ser parda rosada, rubia ou alaranxada.

Volandeira

Aequipecten opercularis

OUTROS NOMES

- Anduriña.
- Vieiriña.

¿COMO SE CAPTURA?

Para a captura desta especie utilízanse artes específicas adaptadas á súa forma de vida, como son o bou de vara e o rastro da vieira.

NA COCIÑA

Pódense facer ao forno, cociñadas de xeito que se respecte o seu sabor, ou incluso á prancha para que se abran ao natural. Están tamén moi ricas en empanada, fritidas ou rebozadas.

NO MERCADO

Son moi utilizadas en conservas, e é habitual vendelas conxeladas. É máis abundosa que a zamburiña, e comercialízase normalmente co nome daquela.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Posúe unha valva cóncava e a outra case plana.
- As orellas son moi distintas, unha delas apenas existe, é moi pequena.
- A súa cor pode ser violácea escura.
- É máis alongada que a volandeira e os seus radios están máis xuntos.

Zamburiña

Chlamys varia

OUTROS NOMES

- Pateliña.
- Samoriña.

¿COMO SE CAPTURA?

Vive ata os 80 metros de profundidade, e péscase con artes moi semellantes ás empregadas para a vieira e a volandeira.

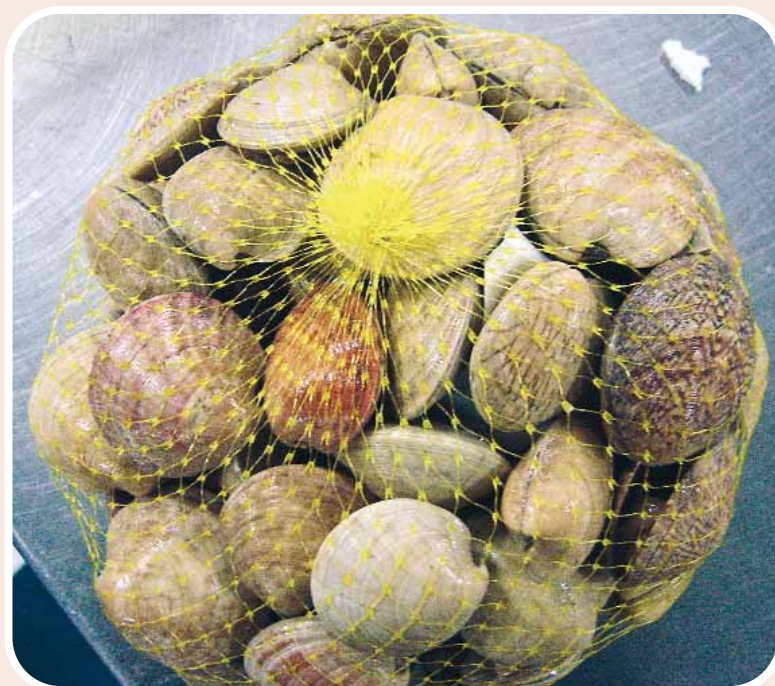
NA COCIÑA

Pódese preparar ao forno, en empanada ou nunha conserva caseira.

NO MERCADO

Na maioría dos casos, no mercado o que se vende por zamburiña é, en realidade, volandeira. A carne da Zamburiña é máis apreciada cá desta e, en moitos casos, máis cá da vieira.

A que chega conxelada aos nosos mercados provén de Huelva, Portugal, Sudáfrica...



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- A súa forma é **circular**, e ten a cuncha moi grosa.
- Adoita ser de cor clara, xeralmente branca ou crema, cunhas pequenas bandas en zigzag.
- As liñas concéntricas son moi grosas.

Reló

Dosinia exoleta

OUTROS NOMES

- Moelo.
- Arola.
- Tato.

¿COMO SE CAPTURA?

Case todas as capturas se realizan con rastro a flote dende pequenas embarcacións pesqueiras. Tamén se recolle co sachó na beiramar, pois é relativamente abundante en certas zonas accesibles coa marea baixa.

NA COCIÑA

Son algo máis duros que as ameixas, aínda que á mariñeira están moi bos. Tamén dan bo gusto a pastas e arroces.

NO MERCADO

É bastante frecuente nos mercados e o seu prezo é moi accesible. Pódese atopar en fresco, aínda que tamén se utiliza en conserva.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- É case circular, cunha forma característica de **corazón**.
- Ten os radios moi marcados.
- A súa cor adoita ser clara.

Berberecho

Cerastoderma edule

OUTROS NOMES

- Croque, crica, birbiricho, chícaro.

¿COMO SE CAPTURA?

Captúrase á man, con angazo ou sachó a pé firme, ou con rastro a flote.

NA COCIÑA

Simplemente abertos ao vapor e salpicados con limón ou como compañeiros de guisos con peixes. Tamén se poden cociñar con arroz, rustridos ou nunha típica empanada de millo.

NO MERCADO

Son moi abundantes en Galicia, polo que a maior parte do berberecho fresco que se vende provén das nosas extraccións. Existe unha pequena cota procedente do exterior (Holanda, Dinamarca e Portugal) que se atopa case sempre en conserva ou conxelado.

Hai que ter en conta que presenta dificultades á hora de resistir o transporte e, polo tanto, hai que extremar os coidados e mantelo sempre en lugar fresco. Un berberecho aberto é un berberecho morto.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- A cuncha é grosa, ovada e coas liñas concéntricas máis marcadas e algo máis brillantes.
- A súa cor dálle o nome, e ten tonalidades moradas ou encarnadas que a diferencian doutras ameixas.
- Semella estar pulida.

Ameixa rubia

Venerupis rhomboides

OUTROS NOMES

- Ameixa rosada.
- Ameixa beada.

¿COMO SE CAPTURA?

A maior parte das capturas proveñen das Rías Baixas, onde se obteñen coa arte denominada raño. Antes collíanse co can, arte que agora non está autorizada.

NA COCIÑA

Polo seu intenso sabor, adáptase para a utilización en guisos con outros peixes ou soa, con salsas como á mariñeira, en guiso con pasta ou fabas...

A súa carne é máis dura cá doutras ameixas.

NO MERCADO

Podemos atopalas frescas en bolsas de rede, pero tamén se usan moito en conserva, polo que é frecuente encontralas enlatadas.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- A cuncha é forte, pequena e máis longa que ancha. Ten moitas liñas concéntricas e liñas radiais moi finas.
- A súa cor pode variar entre branca e amarela e presentar manchas irregulares.
- Normalmente é de menor tamaño cás ameixas fina e babosa.

Ameixa bicuda

Venerupis aurea

OUTROS NOMES

- Chirla.
- Ameixa margarita.
- Bruxa.
- Brava.

¿COMO SE CAPTURA?

Xeralmente as capturas fanse a pé firme co sachó e a flote con angazos. Veñen moi frecuentemente procedentes da Ría de Arousa.

NA COCIÑA

Pódense preparar cunha salsa (verde ou mariñeira), acompañando guisos de peixe, con pasta, con fabas ou, simplemente, abertas á prancha.

NO MERCADO

Pódense atopar frescas en bolsas de rede, e confúndense frecuentemente coas ameixas fina e babosa.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- A cuncha é de textura moi suave, con liñas de cor máis clara que a da cuncha.
- É bastante máis longa que ancha.
- A súa cor é xeralmente tostada verdosa.

Cadelucha

Donax trunculus

OUTROS NOMES

- Navalliña.
- Coquina.

¿COMO SE CAPTURA?

Captúrase de forma artesanal a pé firme co sacho ou a rasca. Hoxe en día pódese capturar en: O Vicedo, O Barqueiro, Lira, O Pindo, Corcubión, Aguiño, Baiona, Valdoviño... pero tamén hai partidas procedentes de Huelva.

NA COCIÑA

Está moi boa en cru. Tamén se pode cociñar como o resto das ameixas.

NO MERCADO

Podemos atopalas frescas; é unha especie moi cotizada.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- A cuncha é de forma oval-triangular.
- A súa cor é branca e de textura moi suave.
- As estrías que presenta a cornicha cambian de ton escuro a claro conforme van do exterior ao interior da cuncha.

Cornicha

Spisula solida

OUTROS NOMES

- Ameixa branca.
- Cornecha.
- Chirla.

¿COMO SE CAPTURA?

É propia do marisqueo a flote. Captúrase con rastro en cantidade pequena, asociada á ameixa babosa e rubia. Aparece e desaparece dos bancos marisqueiros con gran rapidez.

Na cociña

En fresco pódese preparar con salsa mariñeira ou en empanada. Tamén se pode cociñar en guiso con patacas, con pasta ou fabas. É máis ben dura, polo que non lle vén mal unha conxelación previa.

No mercado

Habitualmente atópase conxelada, acompañando pratos precociñados e preparados para paella.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Cuncha alongada e recta, aínda que os extremos están algo curvados e inclinados.
- Máis curtos có longueirón.
- Cuncha pouco brillante.

Longueirón vello

Solen marginatus

OUTROS NOMES

- Espadín.
- Aguilolo.
- Meixán.

¿COMO SE CAPTURA?

Vive en fondos areosos e lamacentos no interior das rías. Propio da zona infralitoral. Captúrase mediante mergullo a pulmón ou asistido dende a superficie. Tamén se pode capturar a pé nas mareas vivas.

NA COCIÑA

A súa carne é algo máis fibrosa cá do longueirón, aínda que igualmente saborosa. Pódese abrir á prancha con limón ou ben preparalo con prebe.

NO MERCADO

O máis frecuente é atopalo en conserva, envasado como navalla.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- **Cuncha recta e alongada.**
- Nótanse moito as liñas de crecemento.
- Presenta dúas zonas diferentes en canto á cor, separadas por unha diagonal: **unha zona de liñas horizontais marróns ou alaranxadas e outra de liñas verticais.**

Longueirón

Ensis siliqua

OUTROS NOMES

- Lingueirón.
- Carabela.

¿COMO SE CAPTURA?

Vive en fondos areosos tanto dentro como fóra das rías. É moi abundante en Galicia. Antes pescábanse un a un cunha fisga ou botando sal nos buratos. Hoxe en día péscanse mediante mergullo a pulmón ou asistido dende a superficie, método máis selectivo e que non dana o ambiente mariño.

NA COCIÑA

Igual cá navalla, abertos á prancha, cun chorro de limón, aceite e allo están exquisitos.

NO MERCADO

Ademais de frescos, podemos atopalos en conserva, envasados ao baleiro ou conxelados.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Superficie moi brillante que **semella vernizada**.
- As valvas son alongadas, **cunha cunha arqueada moi característica**.
- A coloración é semellante á do longueirón, con dúas tonalidades na cunha separadas por unha diagonal.

Navalla

Ensis arcuatus

OUTROS NOMES

Non se coñecen.

¿COMO SE CAPTURA?

Viven soterradas na area dentro das rías, sempre en zonas de augas moi limpas. Son moito máis escasas có longueirón e o longueirón vello, precisamente polo requirimento da calidade das augas onde vive. Antes capturábanse ao "burato" con gancha ou botando sal; actualmente captúranse mediante mergullo a pulmón ou asistido dende superficie.

NA COCIÑA

A súa carne é máis branda e substanciosa cá dos longueiróns, que resultan máis fibrosos. Aberta á plancha con limón está deliciosa. Admite tamén mollos suaves e prepárase cada vez máis en vinagreta.

NO MERCADO

Atopámola sempre enteira e fresca.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- A cuncha posúe unhas liñas en forma de radios e outras concéntricas que forman uns **cadriños característicos**.
- A súa cor pode variar dende branca a acastañada, pero sempre as dúas valvas son da mesma cor.
- Os seus sifóns son longos e están separados un do outro en toda a súa lonxitude.
- O ligamento só se pode ver na valva dereita.

Ameixa fina

Tapes decussatus (sin. Ruditapes decussatus)

OUTROS NOMES

- Ameixa sa.
- Ameixa femia.
- Ameixa de lei.

¿COMO SE CAPTURA?

Xeralmente as capturas fanse a pé firme co sacho, con culleres ou ben localizando os buratos que deixan os seus sifóns na area.

NA COCIÑA

É a especie de ameixa máis cotizada, tanto polo seu sabor como pola súa facilidade de manexo, pois aguanta bastantes horas en seco. Cómense frescas, tanto crúas como cociñadas ou en conserva.

NO MERCADO

Adoitamos atopalas frescas, normalmente en bolsas de rede.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- A cuncha posúe unhas **liñas concéntricas bastante marcadas**. As liñas radiais están pouco marcadas.
- A súa cor pode variar dende gris pálida a crema, con bandas dunha tonalidade máis intensa. As dúas valvas son de cor semellante.
- Os seus sifóns están unidos un ao outro en toda a súa lonxitude.
- O ligamento apenas se ve.

Ameixa babosa

Venerupis pullastra (sin. *Venerupis senegalensis*)

OUTROS NOMES

- Ameixa macho.

¿COMO SE CAPTURA?

Péscase con raño dende pequenas embarcacións ou, en menor medida, a pé firme con sacho.

NA COCIÑA

Pódese preparar segundo as formas tradicionais: á mariñeira, acompañando o peixe, con arroz, con pasta, con fabas...

NO MERCADO

Adoitamos atopalas frescas, normalmente en bolsas de rede. É máis delicada cás outras ameixas; aguanta menos tempo fóra da auga, polo que é conveniente extremar os coidados, meténdoas á sombra e a temperatura fresca.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- A cuncha posúe unhas liñas radiais moi marcadas; as liñas concéntricas non existen na parte do medio da valva. No resto da cuncha márcanse os **cadriños de forma máis intensa ca na ameixa fina**.
- A súa cor adoita ser máis escura cá da fina, variando dende o tostado ata un gris intenso. As dúas valvas poden non ser da mesma cor.
- Os seus sifóns están unidos un ao outro ata a metade.
- O ligamento vese en ambas as valvas.

Ameixa xaponesa

Ruditapes philippinarum

OUTROS NOMES

- Ameixa italiana.

¿COMO SE CAPTURA?

Xeralmente as capturas fanse a pé firme, de forma moi similar á ameixa fina.

NA COCIÑA

Admite as mesmas formas de preparación cás demais ameixas.

NO MERCADO

Adóitanse atopar frescas, normalmente en bolsas de rede. Esta ameixa medra moi rápido, polo que acostuma ser máis barata.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Cabeza grande.
- A cor é variable, xa que se mimetiza co fondo.
- Diferénciase facilmente do polbo cabezón porque ten **dúas filas de ventosas na cara interna dos tentáculos**.

Polbo

Octopus vulgaris

OUTROS NOMES

- Polbo de pedra.

¿COMO SE CAPTURA?

Vive preto da costa e é de hábitos nocturnos. A forma máis frecuente de capturalo é cunha nasa deseñada especificamente para o polbo, aínda que tamén entre nas nasas das nécoras. Dende terra péscase con raña. Unha forma tradicional de pesca é a do espello dende a dorna ou chalana.

NA COCIÑA

Á feira é o prato típico de Galicia por excelencia. Tamén se presta para poñelo nunha vinagreta, encebollado ou en caldeirada ao modo da illa de Ons.

Está riquísimo tamén en empanada ou guisado, tanto con patacas como con garavanzos ou arroz. Típico de Mugardos é poñelo encebollado. Cada vez prepárase máis á pedra ou á prancha, converténdose, deste xeito, nun verdadeiro manjar.

NO MERCADO

Atopámolo sempre enteiro, tanto fresco como conxelado.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máis pequeno có polbo.
- Cor case branca ou amarela alaranxada.
- Cabeza, en proporción, moito máis grande cá do *O. vulgaris*.
- **Unha única ringleira de ventosas na cara interna dos tentáculos.**

Polbo cabezón

Eledone cirrhosa

OUTROS NOMES

- Cabezudo.
- Polbo de flor.
- Polbo do limpo.

¿COMO SE CAPTURA?

Péscase ao arrastre, onde aparece conxuntamente con outras especies.

NA COCIÑA

É un gran esquecido da nosa coziña fronte ao noso polbo "típico", pero ofrece grandes posibilidades. Queda moi ben á prancha, en empanada, guisado, encebolado, etc.

NO MERCADO

Tamén é galego, e aínda que non mereza o alto rango do seu parente, abunda na nosa plataforma. Ata hai pouco, só o atopamos conxelado, pero cada vez é máis frecuente velo tamén fresco.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- O manto proxéctase sobre a cabeza formando un ángulo **obtusos**.
- Sepión **robusto** e ovado.
- Tentáculos **un tercio** máis pequenos có brazo longo.
- Expansións laterais a modo de **aleta rodeando o corpo**.

Choco

Sepia officinalis

OUTROS NOMES

- Xiba.
- Chopo.

¿COMO SE CAPTURA?

Captúrase durante todo o ano con diversas artes: nasas, trasmallos, miños e artes de arrastre, francada, poteira e co curioso sistema de "femieiro": arrastrando dende unha gamela unha femia, os machos acoden ao reclamo e son pescados cravándolles unha espulla.

NA COCIÑA

Típico en Galicia é tomalo na súa tinta con arroz branco, pero pola súa carnosidade admite moi ben a prancha. Esta especie queda moi rica en caldeirada, aínda que se está a perder a tradición de preparalo así. Se o facemos "á romana", aínda queda mellor cás luras.

NO MERCADO

Extraordinario interese comercial. Sempre enteiro e fresco.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- O manto proxéctase sobre a cabeza formando un ángulo **agudo**.
- Sepión **delicado** e ovado.
- Tentáculos **un cuarto** máis pequenos có brazo longo.
- Expansións laterais a modo de **aleta rodeando o corpo e rompendo o bordo na zona posterior**.

Choquiños

Sepia elegans

OUTROS NOMES

- Chopiño.
- *Chopitos*.

¿COMO SE CAPTURA?

Vive en fondos areosos ou lamacentos, ás veces de ata 400 m de profundidade. Péscase, igual có choco, con nasas, engado, trasmallo e artes de arrastre.

NA COCIÑA

Guisado en tarteira de barro con pementos, cebola e un chorriño de albariño; como tapa; frito na súa propia borra ou á prancha. Non ten a mesma textura có choco pero é un prato exquisito.

NO MERCADO

Podemos encontralo enteiro e fresco; tamén conxelado enteiro ou só o tubo.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Cabeza pequena en comparación coas especies afíns.
- **As aletas forman un rombo que vai dende o extremo posterior ata a metade do corpo.**
- A cor é rosa transparente cando están vivas, ou pardas con pintas polo dorso.

Lura

Loligo vulgaris

OUTROS NOMES

- Calamar.

¿COMO SE CAPTURA?

Vive a 100-150 m de profundidade, pero de abril a decembro "entra" nas nosas rías. En Galicia captúrase de xeito artesanal con poteiras. A de altura péscase ao arrastre.

NA COCIÑA

As luras admiten moitas preparacións. Dende as máis sinxelas, á prancha ou fritidas sen limpar, ata guisos elaborados con patacas ou arroz, empanadas, recheas, etc. (Deixamos para outro apartado os "aneis de calamar").

NO MERCADO

Cando se comercializa en fresco, polo xeral, trátase de lura capturada nas nosas rías, pescada con poteiras ou, ocasionalmente, ao arrastre; a calidade e prezo non son comparables ao que provén doutras zonas. A lura que vemos conxelada, normalmente procede do arrastre en augas marroquís ou arxentinas, e pode ser doutra especie semellante: *L. forbesi*.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- De cor gris ou acastañada, con tendencia ao vermello.
- Cabeza moi voluminosa en relación co corpo (**a cabeza cos tentáculos case é igual ao resto do corpo**).
- **Aletas no terzo posterior do corpo con forma de corazón.**

Pota común

Illex coindetti

OUTROS NOMES

- Xiba.
- Chopo.
- Choupa.
- Voador.

¿COMO SE CAPTURA?

De gran demanda; como todas as especies da súa familia, captúrase ao arrastre.

NA COCIÑA

Admite as mesmas preparacións cás luras.

NO MERCADO

No mercado atopámola tanto fresca como conxelada. A fresca e enteira, normalmente, procede das nosas costas.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Diferenza clara con calquera das especies de sepia, sobre todo no tamaño, que en *R. minor* é duns **20 mm** e en *S. oweniana* duns **50 mm**.

Falsos choquiños

Rondeletiola minor, Sepietta oweniana

OUTROS NOMES

- Chopiño.
- Choquiños.
- Chopitos.

¿COMO SE CAPTURA?

Fondos areosos e lamacentos do Mediterráneo e Atlántico oriental, entre 35 e 300 m de profundidade. Captúrase ao arrastre.

NA COCIÑA

Como as puntillas, estas pequenas especies de cefalópodos son raíñas nas frituras, soas ou mesturadas con outras especies de peixe de pequeno tamaño.

NO MERCADO

Atópámolo enteiro **fresco**, congelado ou descongelado. Nalgúns casos véndense coa denominación de "puntillas".



Macho

Femina

CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño moi pequeno, acada os **2 cm**.
- Característica a **cola en forma de frecha**.

Puntillas

Alloteuthis spp.

OUTROS NOMES

- Lura pequena.
- Luriñas.

¿COMO SE CAPTURA?

Común no Atlántico. Vive en fondos areosos lamacentos ou de cascallo, dende a superficie ata os 500 m de profundidade. Captúrase con truel ou en arrastre.

NA COCIÑA

A preparación por excelencia é fritida en abundante aceite de oliva.

NO MERCADO

Especie case descoñecida nos nosos mercados ata hai pouco; é cada vez máis apreciada e o seu prezo vai en aumento. Típica na zona de Andalucía nas frituras de "pescaítos"; nos nosos bares e chiringos de verán é cada vez máis coñecida e demandada.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 40 cm.
- Cor vermella escura.
- **Presenta tres ou catro bandas amarelas ao longo do corpo.**
- A primeira aleta dorsal é de cor amarela con dúas manchas negras.
- Ten unha barbela.
- **Rostro redondeado.**

Salmonete de rocha

Mullus surmuletus

OUTROS NOMES

- Salmonete da pedra.
- Barbo.

¿COMO SE CAPTURA?

- Trasmallo.
- Betas.
- Liña polos pescadores deportivos.

PRESENTACIÓN

- Enteiro e fresco.
- Conxelado.

NA COCIÑA

- Pode prepararse sen limpalo previamente, xa que non posúe bile.
- Fritido ou ao forno.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 20 cm.
- Cor branca con chispas vermellas.
- **Non ten bandas amarelas.**
- Non ten manchas negras nin amarelas na primeira aleta dorsal.
- Ten barbas longas.
- **Rostro case vertical.**

Salmonete de lama

Mullus barbatus

OUTROS NOMES

- Barbo.

¿COMO SE CAPTURA?

- Trasmallo.
- Volanta.
- Liña.

PRESENTACIÓN

- Enteiro e fresco.
- Conxelado.

NA COCIÑA

- Frito.
- Á grella, a lume lento. No proceso bótelle un pouco de allo moi picado e obterá un matiz novo.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 50 cm.
- Corpo alongado.
- Cor verdosa azulada na parte dorsal.
- **Dorso percorrido por liñas verticais negras.**
- **Ventre prateado con tons brancos sen manchas nin pintas por debaixo da liña lateral.**

Xarda

Scomber scombrus

OUTROS NOMES

- Cabala.
- Rincha.

¿COMO SE CAPTURA?

- Péscase cando se achega á costa con cerco e tamén, ás veces, utilizando técnicas de arrastre ou liña (curricán).

PRESENTACIÓN

- Enteiro e fresco.
- Filetes frescos, sen espiña central e embarquetados.
- Conserva.
- Afumada.

NA COCIÑA

- Fritida resulta exquisita; máis suave é á prancha, con allo, pixrel e limón.
- Acepta o escabeche e o forno; ten o equilibrio dun prato rotundo cunha gornición adecuada.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 64 cm e peso máx.: 3 kg.
- Corpo alongado.
- **Diférenciase da xarda na cor máis clara do dorso.**
- Dorso con liñas verticais máis irregulares, máis estreitas.
- **Ventre con manchas ou puntos negros por debaixo da liña lateral.**
- Ollos de maior tamaño cós da xarda.

Xarda pintada

Scomber japonicus

OUTROS NOMES

- Verdel.
- *Estornino.*

¿COMO SE CAPTURA?

- Anzol.
- Palangres de fondo ou de superficie.
- Artes de enmalle con luces.
- Arrastre.

PRESENTACIÓN

- Enteiro e fresco.
- Conserva.
- Afumada.

NA COCIÑA

- Pode prepararse á grella, á plancha, ao forno, e á brasa. A xarda pintada con pementos verdes é un prato moi saboroso.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 1 metro de longo, e peso máx.: 30-40 kg.
- Corpo robusto.
- Cor azul escura.
- **Distinguese porque ten as aletas pectorais máis longas (superan a 2ª aleta dorsal).**

Existen outras especies que podemos atopar con menor frecuencia nos nosos mercados, como o atún, o bonito alista-do, etc. En calquera caso, non é difícil diferencialos do bonito se nos fixamos na gran lonxitude da aleta pectoral deste último.

Bonito do norte

Thunnus alalunga

OUTROS NOMES

- Albacora.
- Atún branco.

¿COMO SE CAPTURA?

- En Galicia péscase en verán ao curricán. Cada exemplar remátase a bordo e pasa á adega refrixerada; o bonito así pescado leva unha etiqueta verde na cola, significativa dunha boa calidade.

PRESENTACIÓN

- Enteiro e fresco.
- En toros.
- En conserva.

NA COCIÑA

- A forma clásica de preparalo é á grella cuns aros de cebola.
- Mariñados e conservas na casa, en aceite de oliva ou escabeche.
- As formas máis tradicionais de preparalo son: en *marmitako*, en mollo de tomate ou a deliciosa ventrecha de bonito.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 1,90 metros.
- Corpo fusiforme e esvelto.
- Cor azul metálica no lombo e prateada no ventre, con bandas e puntos grises nos exemplares novos.
- **Ten as aletas pectorais curtas, característica que nos axuda a diferencialo do bonito, que as ten longas.**
- Aletas dorsais, anal e pínulas de cor amarela.

Atún amarelo

Thunnus albacares

OUTROS NOMES

- Atún albacora.

¿COMO SE CAPTURA?

- En Galicia péscase accidentalmente nos palangres de superficie que se largan para o peixe espada.
- No Índico e Atlántico sur péscase con grandes buques cerqueiros.

PRESENTACIÓN

- Conservas.
- Fresco en toros.

NA COCIÑA

- Frito, escabechado, en adobo, rebozado en pequenos anacos e frito, cru en ensalada... é unha especie que compensa descubrir en fresco.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 1 m, normalmente 40-70 cm. Peso máx.: 19 kg.
- Corpo alongado e fusiforme.
- **Na zona ventral presenta 4-6 bandas horizontais moi visibles por debaixo da liña lateral.**
- O dorso é de cor azul escura sen manchas, o ventre é prateado.

Bonito alistado

Katsuwonus pelamis

OUTROS NOMES

- Atún barrilete.

¿COMO SE CAPTURA?

- É o máis abundante hoxe en día.
- Cerco atuneiro.

PRESENTACIÓN

- Conserva.
- Fresco.
- Salgado.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Trátase da sardiña de pequeno tamaño.
- É un peixe de cor azulada con reflexos verdosos e prateados no ventre.
- **O maxilar inferior sobresa e algo máis có superior.**
- **Os maxilares chegan á altura do terzo anterior do ollo.**

Sardiña

Sardina pilchardus

OUTROS NOMES

- Parrocha.
- Sardiña pequena.
- Xouba.

¿COMO SE CAPTURA?

- Con artes de cerco durante a noite, nos meses da primavera e verán.
- Tamén se captura coa arte de enmalle denominada xeito.

PRESENTACIÓN

- Conserva.
- Fresco.

NA COCIÑA

- Simplemente frita está deliciosa.
- A empanada de xoubas é un prato que ninguén debería deixar de probar.
- Outro xeito de comelas é en conserva, en escabeche ou crúas en vinagre, como o bocarte.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- É un peixe de cor azulada ou cincenta no lombo e prateada no ventre.
- **O maxilar superior sobresaí moito máis có inferior.**
- **Os maxilares superan o nivel do ollo, chegando case ata o opérculo.**

Bocarte

Engraulis encrasicolus

OUTROS NOMES

- Mocarte.
- Bocareu.
- Anchoa.

¿COMO SE CAPTURA?

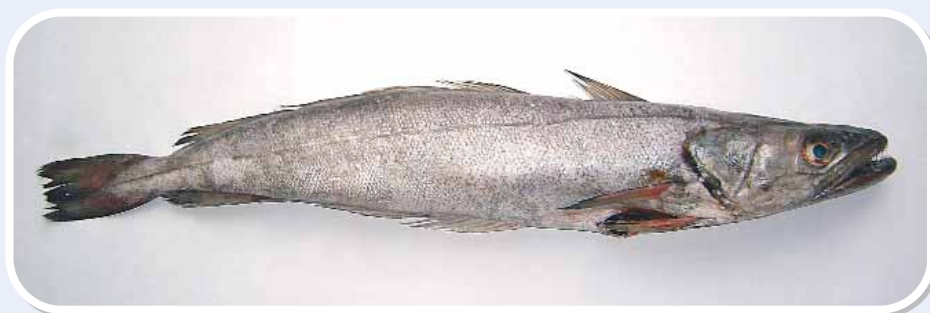
- Con artes de cerco durante a noite, nos meses da primavera e verán.
- Tamén se pesca co xeito.

PRESENTACIÓN

- Conserva.
- Fresco.

NA COCIÑA

- Consómese frito, en conserva, en escabeche ou cru en vinagre.
- Nalgunhas ocasións véndese facéndoo pasar por xouba.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Cor gris aceiro no lombo e abrancazado na parte ventral.
- Sen barbelo.
- Corpo cilíndrico alongado.
- Dúas aletas dorsais, a segunda alongada ata a cola.
- Unha aleta anal longa e estreita.

Pescada

Merluccius merluccius

OUTROS NOMES

- Peixota, pexota, carioca, pescadilla, merluza.

¿COMO SE CAPTURA?

Péscase con artes de arrastre, palangres, volantas e vetas. A calidade da pesca depende da arte empregada. A máis apreciada é a do día, capturada con artes de anzol ou palangres (do pincho), pois a carne chega menos mallada.

NA COCIÑA

É un dos peixes máis usados na nosa cociña. Admite toda canta preparación se lle ocorra, tratándoa sempre con respecto, porque o seu sabor deféndese só.

NO MERCADO

Preséntase no mercado con cabeza, fresca e enteira. As capturas desta especie son orixinarias da nosa flota e, así mesmo, proveñen do comercio intracomunitario. É a que se considera pescada propiamente dita, a pescada por antonomasia. Aínda tendo en conta a estacionalidade desta especie, entre os meses de abril e setembro, encontrámola no mercado durante todo o ano, xa que non só se comercializa esta especie, senón que existen outras diferentes que atopamos nos mercados baixo denominacións similares.



Pescada negra

Merluccius senegalensis e *M. polli*

FRESCA E NON MAIOR DE 2 kg

Ambas moi parecidas, proceden das costas africanas. A **cor negra ou moi escura do lombo e dos laterais fana inconfundible** fronte ao resto das pescadas. A forma de comercialización máis habitual é enteira; normalmente non supera os 2 kg de peso. A súa venda é máis frecuente nos mercados do sur de España.

OUTROS NOMES

- Pescada do Senegal.
- Pescada de Angola.



Pescada do Cabo

Merluccius capensis e *M. paradoxus*

FRESCAS E CONXELADAS (filetes)

Ambas as especies, moi parecidas entre si, proceden das augas de Sudáfrica e Namibia; teñen o **lombo prateado** con tonalidades marróns; o ventre é de cor clara e as súas **escamas son moi amplas** se as comparamos coas do resto das pescadas. Adoitan ser exemplares grandes de máis de 2 kg/peza, e atópanse no mercado tanto frescas como conxeladas, en forma de filetes conxelados, con ou sen pel, ou en lombos conxelados.

OUTROS NOMES

- Pescada de fondo de Sudáfrica.



Pescada norteamericana

Merluccius bilinearis

ENTEIRA

Pola súa cor prateada no lombo, poderíase confundir coa pescada arxentina, pero o seu tamaño de comercialización nos mercados diferénciana daquela; esta preséntase en pequenos tamaños e enteira. É a coñecida como "pijota"; **véndese como carioca**.

OUTROS NOMES

- Pescada de Boston.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Ten un corpo esvelto.
- De cor parda verdosa e prateada no dorso.
- **A queixada inferior é moi prominente.**
- **Non ten barbas.**

Abadexo

Pollachius pollachius

OUTROS NOMES

- Corbelo e sarreta cando son pequenos.
- Badeixo (badexo) cando son grandes.

¿COMO SE CAPTURA?

- Con volantas (os grandes).
- Con trasmallos (os novos).
- Liñas.
- Curricán.

PRESENTACIÓN

- Enteiro e fresco.
- En toros.
- En filetes limpos.

NA COCIÑA

- É uns dos reis da caldeirada.
- Pódese preparar rebozado ou á grella.
- Se é grande, pódese facer ao forno.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 1'5 m e peso máx.: 15 kg.
- Corpo esvelto.
- De cor amarela-verdosa ou castaña clara, xeralmente pintado.
- **A queixada superior está máis desenvolvida cá inferior.**
- **Ten unha barbela.**
- **Ten a liña lateral branca moi marcada.**

Bacallau

Gadus morhua

OUTROS NOMES

- Bacallao.

¿COMO SE CAPTURA?

- Péscase ao arrastre.

PRESENTACIÓN

- Enteiro fresco.
- Salgado.

NA COCIÑA

- É un dos peixes con menor contido en graxa na súa carne.
- Enteiro e fresco pódese preparar cocido, guisado en caldeirada, en filetes grellados ou fritos.
- As follas de bacallau (seco e salgado) pódense facer ao *pil-pil*, ao *ajorriero*, incluso pode formar parte do recheo de empanadas e croquetas.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 40 cm, pero raramente excede os 20 cm.
- O corpo é máis forte polo dorso que polo ventre.
- A súa cor é cobreada no dorso, con 4-5 bandas verticais escuras.
- **Ten unha mancha escura no comezo da aleta pectoral.**
- A liña lateral é moi curvada.

Faneca

Trisopterus luscus

OUTROS NOMES

¿COMO SE CAPTURA?

- Trasmallo.
- Liña.
- Volanta.
- Arrastre (ocasionalmente).

PRESENTACIÓN

- Enteiro e fresco.

NA COCIÑA

- Pódese fritir; se é grande, tamén se pode facer en caldeirada ou cocida cun simple chorro de aceite.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Tamaño máx.: 26 cm, pero raramente pasa dos 20 cm.
- Corpo máis alongado.
- A cor do dorso é marrón, con flancos máis claros e o ventre prateado.
- **Non presenta mancha negra na base da aleta pectoral.**
- **A base da primeira aleta anal está separada da segunda.**
- A liña lateral é menos curvada cá da faneca.

Fodón

Trisopterus minutus

OUTROS NOMES

- Capellán.

¿COMO SE CAPTURA?

- Trasmallo.
- Liña.
- Volanta.
- Arrastre (ocasionalmente).

PRESENTACIÓN

- Enteiro e fresco.

NA COCIÑA

- Resulta máis saboroso e delicado ben frito.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Cor castaña clara.
- **Cabeza á esquerda**
- Manchas pardas ou puntos negros diseminados por todo o corpo.
- Olo inferior máis adiantado có superior.
- Queixada inferior moi prominente.
- **Manchas escuras ao final das aletas dorsal e anal.**
- Aleta caudal redondeada.

Rapantes (*gallos, meigas*)

Lepidorhombus spp.

OUTROS NOMES

- Ollóns, meigas, *gallos*.

¿COMO SE CAPTURA?

Péscase ao arrastre de fondo, tanto preto das nosas costas como no Gran Sol.

NA COCIÑA

O equilibrio e delicadeza da súa carne semella que pide pouco esforzo no lume. Fritos, previamente enfariñados, a súa carne branca é unha delicia. Pódese preparar á prancha e, se o rapante é de bo tamaño, podemos facelo ao forno coa mesma receita do linguado *menier*.

NO MERCADO

Non é frecuente nin conxelado nin procesado, aínda que está a aumentar a demanda do filete de meiga nos mercados nacionais. Podemos atopalo "do día", que vén do arrastre en augas próximas ás nosas costas, aínda que o seu principal caladoiro se atopa no Gran Sol. Cómpre destacar a diferenza de calidade e prezo existente entre os "do día" e os capturados naquel caladoiro.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Existen varias especies que se engloban nesta denominación. Teñen a cabeza á esquerda, igual có rapante, pero non é difícil diferencialos polo **aspecto "peludo" das aletas e a cor abrancazada con tonalidades vermellas e azuis. Algunhas especies presentan os primeiros radios da aleta dorsal notablemente alongados formando unha especie de crista.**
- A aleta caudal non é redondeada.
- Pequeno tamaño.

Rapapelos

Arnoglossus spp.

OUTROS NOMES

- Peludas.

¿COMO SE CAPTURA?

Péscase con arrastre de fondo, tanto preto das nosas costas como a máis profundidade.

NA COCIÑA

O seu sabor, parecido ao do rapante, fai que admita as mesmas preparacións.

NO MERCADO

Moi frecuente conxelado enteiro, pasado como gallo. Tamén o atopamos fileteado, conxelado ou fresco.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Corpo ovado e alongado.
- Cor gris-apardazada con liñas verticais máis ou menos visibles.
- Aletas dorsal e anal con bordos escuros e coas puntas dos radios brancas por diante.
- A aleta caudal redondeada.
- Aletas pectorais orladas de escuro.

Coreano

Glyptocephalus cynoglossus

OUTROS NOMES

- Mendo.

¿COMO SE CAPTURA?

Enmalle e arrastre de fondo.

NA COCIÑA

Tanto os filetes como os toros prepáranse rebozados e fritos, tamen ao forno en papillote. Polo gran tamaño do filete, queda moi ben recheo e preparado no forno.

NO MERCADO

Atopámolo enteiro e fresco; tamén o podemos ver conxelado, normalmente en filetes ou toros.

Nalgún caso véndese co nome de linguadiño.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Cor parda grisácea na parte superior con manchas irregulares de cor escura e clara. Ventre cremoso claro.
- Liña lateral recta.
- Ollos pequenos.
- Preto da boca posúe unhas excrecencias da pel.
- **Mancha compacta anegrazada, case redonda, moi característica na metade distal da aleta pectoral.**
- **Aletas dorsal e anal case unidas á caudal.**

Linguado

Solea solea

OUTROS NOMES

- Linguado común, lerpa, lirpa, *lenguado*.

¿COMO SE CAPTURA?

Cápturase dende Noruega a Marrocos, e no Mar do Norte con rascos, miños, trasmallos ou arrastre. Cultívase en tanques de xeito experimental.

NA COCIÑA

Este estupendo peixe plano resulta óptimo para pasar pola tixola e ser frito e aceite non moi quente. Tamén se pode preparar á prancha ou ao estilo francés na receita chamada *menier*.

NO MERCADO

Moi apreciado, está considerado como un dos mellores peixes planos pola calidade da súa carne.

Nos nosos mercados atopámolo todo o ano enteiro e fresco; non en forma de filetes nin conxelado. O que vemos en filetes, tanto frescos como descoxelados, ou conxelado non se corresponde con esta especie; trátase doutros peixes planos e non sempre é fácil saber a que especie pertencen exactamente.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Son varias especies moi semellantes as que se coñecen por este nome, cada unha con características diferenciadoras propias:
- *Dicologlossa cuneata*: **liña lateral cunha dobre curva na cabeza.**
- *Solea lascaris*: **tubo nasal do lado cego en forma de roseta.**
- *Buglossidium luteum*: **16-17 radios das aletas dorsal e anal negras en toda a súa lonxitude.**
- Poden ter a aleta pectoral negra ou manchada de negro con bordo branco, pero non cunha mancha negra redondeada como a do linguado.
- Calquera destes caracteres permite diferenciarlas do linguado.

Acedías

Dicologlossa cuneata, Solea lascaris, Buglossidium luteum

OUTROS NOMES

- Asadías.
- Lirpas.

¿COMO SE CAPTURA?

Moi común no noso litoral. Péscase con trasmallo e tamén con rascos, con miños e artes de arrastre, incluso ao cerco (cando se traballa en fondos de area).

NA COCIÑA

É un peixe delicioso, de sabor delicado e fácil de desespiñar no prato. Se o preparase á prancha, gozaría dun menú de gran sabor. Frito é un substituto perfecto do linguado, que é un peixe máis caro. Admite calquera outra preparación pensada para peixes planos.

NO MERCADO

Comercialízanse enteiras, frescas ou conxeladas.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Corpo plano con **forma de rombo**, simétrico e case circular.
- **Cuberto por vultiños duros** pero sen escamas.
- Boca grande.
- Xeralmente é de cor castaña agrisada, con numerosas manchas e coa parte cega abrancazada.

Rodaballo

Scophthalmus maximus

OUTROS NOMES

- Rodaballo negro.
- Sollo.
- Escamudo.

¿COMO SE CAPTURA?

Vive en fondos areosos, dende a superficie ata os 100 metros de profundidade. Captúrase con trasmallos, miños e palangre de fondo.

NA COCIÑA

É un gran protagonista na cociña galega: á prancha, en caldeirada, ao forno ou simplemente frito.

NO MERCADO

Atópamolo fresco e enteiro. Pode proceder da pesca ou de cultivo; este último ten tamén unha excelente calidade.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Diferénciase fácilmente do rodaballo en que **ten unhas manchas distribuídas irregularmente polo corpo** e porque **os primeiros radios (espiñas) da aleta dorsal están libres**.
- Pode acadar os 70 cm de lonxitude.

Curuxo

Scophthalmus rhombus

OUTROS NOMES

- Rodaballo negro.
- Sollo.
- Escamudo.

¿COMO SE CAPTURA?

Vive en sitios semellantes ao rodaballo, pero, a diferenza deste, tende a buscar os areas do interior das rías. É unha especie escasa e captúrase con trasmallos, miños e palangre.

NA COCIÑA

Admite múltiples preparacións na cociña: á prancha, aproveitando a súa pel dura, en caldeirada, guisado con patacas ou ao forno. Admite as mesmas preparacións có seu amigo o rodaballo.

NO MERCADO

Pouco frecuente debido á súa escaseza. Atópámolo fresco e enteiro.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- A solla pódese distinguir da platuxa (solla de altura) polo seu corpo ovado e asimétrico, de cor pardo-olivacea; a platuxa ten o corpo punteado con manchas vermellas rodeadas dun anel branco.
- A cara cega é branca.
- Pode chegar a medir ata 50 cm.

Solla

Platichthys flesus

OUTROS NOMES

- Plateza.
- Patecha.

¿COMO SE CAPTURA?

Vive en fondos areosos de ata 40 m de profundidade. Soporta ben as diferenzas de salinidade, e pode internarse nos ríos, onde é usual pescala con cana.

Captúrase habitualmente ao trasmallo ou tamén cunha técnica máis artesanal: a pé con espello por ensarte.

NA COCIÑA

A fórmula estelar de preparar a solla é pasala por unha tixola con aceite de oliva de calidade. Así, a súa carne branca, que debemos cocinar ao punto, amosa todo o seu sabor. En caldeirada ou cocida cun chorro de aceite de oliva, resulta tamén moi saborosa.

NO MERCADO

Enteira e fresca.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Corpo en forma cónica.
- É de cor pardo-verdosa con manchas escuras.
- **A cor do interior do ventre é negra.**
- Ten a cabeza grande, ampla e aplanaada. Os beizos son carnosos e a queixada inferior sobresaee por diante da superior.

Peixe sapo

Lophius budegassa

OUTROS NOMES

- Peixe tamboril.

¿COMO SE CAPTURA?

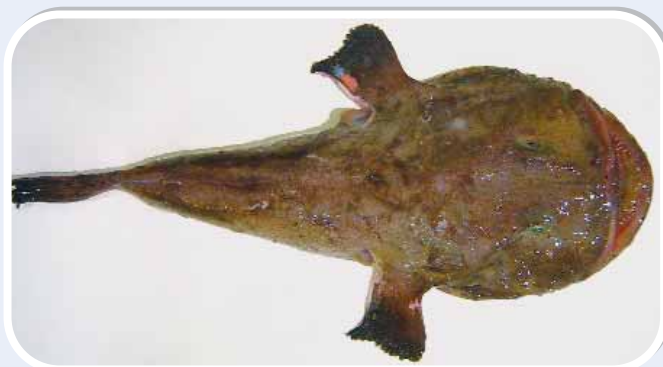
- Ao arrastre.
- Trasmallos.
- Palangres.
- Rascos.

PRESENTACIÓN

- Enteiro fresco.

NA COCIÑA

- Pódese preparar cunha salsa verde, con ameixas, guisado, frito, en salpicón, á grella, en pastel, en caldeirada ou simplemente cocido, acompañado dun rustrido ou da tradicional allada.



CARACTERÍSTICAS MORFOLÓXICAS

- Corpo moi comprimido.
- Cabeza grande e queixada sobresaínte con dentes moi poderosos.
- **Ten o interior do ventre de cor branca; no peixe sapo é de cor negra.**

Xuliana

Lophius piscatorius

OUTROS NOMES

- Rabada.
- Peixotín.
- Bombo.

¿COMO SE CAPTURA?

- Raeiras.
- Rascos.
- Ao arrastre (ocasionalmente).

PRESENTACIÓN

- Enteiro e fresco.

NA COCIÑA

- Pódese preparar en guisos mariñeiros, con ameixas, en caldeirada, en salsa verde ou, probando cousas novas, rebozada e frita, en salpicón ou á grella.