



coincide sobre todo con el invierno, cuando alcanza su mayor esplendor. En general, las preparaciones más sencillas realizan su sabor siempre respetando los tiempos de preparación para que la carne no pierda calidad. Como guarniciones, preferentemente vegetales. Fresco se conserva bien en el frigorífico durante 1 ó 2 días. Para períodos más largos, se puede congelar. Cuando no está bien fresco, la mancha negra tiende a aclararse o incluso desaparecer. Las ventas de besugo en la Red de Mercas ascendieron en 2006 a casi las 1.000 toneladas. El mediano en cajas de poliespán* de 5/6 kg, el grande de 10 kg. Permanencia de 3-4 días. En casa se puede congelar y aguantará unos 2-3 meses.

RODABALLO (considerado en algunos manuales como pescado semigraso)

(*Scophthalmus maximus*)

Familia: Escoftálmidos

Otras comunidades:

Asturias: Clavado.

Baleares: Remol, turbot.

Cataluña: Remol empexinat.

Valencia: Remol empexinat.

País Vasco: Erreboillo.

Otros idiomas y países:

Francés: Turbot.

Inglés: Turbot.

Italiano: Rombo chiodato.

Alemán: Steinbutt.

Distribución, hábitat y pesca: Atlántico, desde Marruecos al Ártico. Mediterráneo. Antes muy abundante, actualmente común. Demersal, habita camuflado en el fondo a profundidades entre 10 y 100 m, puede llegar a vivir hasta 30 años. Aunque sosegado y tranquilo, es extremadamente voraz, se alimenta de todo lo que encuentra bajo la arena, como almejas, crustáceos o invertebrados que tritura con facilidad con su poderosa mandíbula. Pesca: redes de arrastre, palangre de fondo y más frecuente trasmallo. También muy buscado en pesca deportiva (sedal y submarinismo). Cultivado con gran éxito en España, especialmente en Galicia (90%) pionera y hegemónica en el cultivo, con una producción en el año 2006 de unas 5.800 toneladas. Aproximadamente más del 80% del cultivo europeo de peces planos. El engorde se hace en instalaciones en tierra firme, cerca de la costa, aunque recientemente se está llevando a cabo su cultivo en jaulas. Los rodaballos alcanzan un tamaño comercial de 2 kg en unos 32 meses. Es alimentado a base de piensos, mas no por ello deja de poseer una excelente calidad y es fácil de distinguir por tener una tonalidad verdusca más oscura y una frescura superior, pues el tiempo de captura se reduce al transporte desde el vivero hasta el puesto de venta. Hasta hace poco podemos distinguir este rodaballo por llevar una etiqueta metálica o plástica insertada en sus branquias.

Características: Pez plano, pero más grueso que los lengua-



dos. Forma casi circular. Cabeza relativamente grande. Ojos sobre el lado izquierdo, mira a la izquierda, relativamente alejados al aparecer una cresta ósea entre ambos. Boca grande y mandíbula inferior prominente con dientes pequeños y puntiagudos. La aleta dorsal arranca por delante del ojo y termina en el pedúnculo de la cola. La pectoral de la cara ocular es de mayor tamaño que la de la cara ciega y la caudal muy redondeada. Cara dorsal en colores variables, de grisáceo a castaño rojizo o marrón, dependiendo del fondo donde vive, con algunas escamas transformadas en tubérculos óseos. Línea lateral bien desarrollada sobre los dos lados, describiendo una curva acentuada encima de las pectorales. Talla máxima 100 cm y 25 kg, común unos 50 cm los machos y unos 70 cm las hembras, mínima Cantábrico y noroeste y Golfo de Cádiz, 30 cm. La pigmentación en el de cultivo es algo diferente.

Similares o sustitutos: La confusión más próxima, al ser pescados muy parecidos y de próxima calidad y presentación, es con el remol (*Scophthalmus rhombus*), color más oscuro y con distintas manchas marrones y blancas en el dorso. Por ello hay que fijarse bien en los elementos diferenciales entre ambos, si bien la carne del remol tiene poco que envidiar a la del rodaballo. Sollas, platijas o fletanes son otros afines vistos ya entre los lenguados.

Otros datos de interés: Tradicionalmente muy valorado a nivel comercial y en la escala de los pescados de gran categoría y precio elevado. Hoy día más popular y asequible por las aportaciones de la acuicultura, lo que por otro lado asegura la continuidad de oferta durante todo el año. El de captura, mejor entre noviembre y mayo. En rodajas o filetes grandes, la firmeza y finura de su carne, poco grasa, le hacen apropiado para todo tipo de preparaciones culinarias, si bien los guisos o "caldeiradas" parecen ser algunos de los más apropiados. En fri-



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.

Baleares: 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 sustitutivos: Puede llegar a confundirse con la anguila (*Anguilla anguilla*), si bien la dorsal del congrío arranca mucho más adelante que en aquella.

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-