



VIM
IAN
ZO

*Vimianzo
Do mar á terra*

LISTADO DE MERCADO





La Costa da Morte ofrece una gran variedad de pescado y marisco, llegando a contabilizarse en sus lonjas cerca de un centenar de especies a lo largo del año.

¿QUÉ PESCADO PODEMOS ENCONTRAR EN LOS MERCADOS DE LA COSTA DA MORTE?

- **Abadejo:** Pez largo de color pardo que llega a ser blanca y de plata brillante en el vientre. Está cubierto de pequeñas escamas revestidas de mucosidad. Destacan sus ojos grandes y la mandíbula prominente.

Talla mínima: 30 cm.

- **Congrio:** Presenta un cuerpo semejante a una serpiente, cilíndrico y largo, más aplanado al final. De color agrisado, más oscuro en el dorso y con borde negro en las aletas.

Talla mínima: 58 cm.

- **Juliana:** También conocido como rape blanco porque se diferencia precisamente en el color que presenta, más blanco nacarado. Además cuenta con unas aletas pectorales más grandes.

Talla mínima: 30 cm.

- **Lenguado:** Plano, alargado y oval, tiene una boca pequeña y los ojos en el lado derecho. De color marrón rojizo presenta grandes manchas oscuras.

Talla mínima: 24 cm.

- **Maragota y pinto:** Nacen siendo hembras (maragotas) y a veces se convierten en machos (pintos). Tienen cuerpo alargado y grueso con un color vistoso que puede variar.

Talla mínima: 20 cm.

- **Mero:** Pez robusto y de aspecto macizo. Tiene unos dientes largos y afilados siendo más prominente la mandíbula inferior. Es de color marrón pardo con manchas blancas o amarillas en el dorso, mientras que es totalmente amarillo en el vientre.

Talla mínima: 50 cm.

- **Besugo:** Aplanado y ovalado, destaca por tener un diámetro de ojos superior a la longitud de la boca, cuyo interior es de color rojo. Es gris con tonalidades rosáceas y se caracteriza por tener una mancha negra encima de las aletas pectorales.

Talla mínima: 35 cm.

- **Rape:** Cuerpo en forma cónica y aplanado, de piel lisa y sin escamas. Su color es grisáceo y negro.

Talla mínima: 30 cm.

- **Pescadilla:** Pez largo y delgado, de color gris y plateado en la zona del vientre. Su cabeza es aplanada con una cresta en forma de “v”.

Talla mínima: 27 cm.

- **Pulpo:** Este cefalópodo cambia su pigmentación para mimetizarse con el medio. Tiene ocho tentáculos con dos hileras de ventosas, característica que los diferencia de otros géneros de pulpo.

Talla mínima: 1 kg.

- **Raya:** Pez aplanado con unas “alas” grandes que le hacen tener forma romboide. El dorso es marrón con dibujos de diversas formas mientras que el vientre es blanco y la cola también más clara.

Talla mínima: 40 cm.

- **Lubina:** Posee un cuerpo alargado, robusto y cubierto de grandes escamas. Su color es gris plateado con reflejos azules.

Talla mínima: 36 cm.

- **Rodaballo:** Pez plano, bastante grueso y casi circular. Las escamas son óseas, como la cresta situada entre los ojos, que se encuentran ambos sobre el lado izquierdo. Presenta una mandíbula inferior prominente y la boca muy grande. Su color es variable, desde gris a marrón rojizo. Cuando son de cultivo suelen presentar muchas manchas por su falta de pigmentación.

Talla mínima: 30 cm.

- **Sanmartiño o rubio:** De cuerpo alto y aplanado, color dorado o gris verdoso, carece de escamas excepto en la línea

lateral. Tiene la cabeza grande y con crestas óseas. También se le llama Pez de San Pedro.

Talla mínima: 25 cm.

- **Sardina:** Pez alargado que presenta escamas grandes y delgadas. La mandíbula inferior es prominente y sus ojos presentan párpados. El vientre es plateado mientras que el dorso varía entre azul y verde oliva.

Talla mínima: 11 cm.

¿Y CUÁL ES EL MARISCO DE NUESTRA COSTA?

- **Berberecho:** Molusco con concha en forma de corazón y fuerte, de color amarillo o blanco oscuro. Camariñas y Cabana son áreas productoras de berberecho de gran calidad.

Talla mínima: 25 mm.

- **Camarón:** Crustáceo de tamaño pequeño, de color negro o marrón con manchas rojas. La cabeza es serrada y tiene pinzas.

Talla mínima: 5 cm.

- **Centollo/-a:** Crustáceo de concha gruesa, de forma triangular en rojo y amarillo, cubierto de pelos y algas. Puede alcanzar los cuatro kilos de peso. Las hembras se distinguen de los machos porque cuentan con una tapa abdominal más ancha.

Talla mínima: 12 cm.

- **Langosta:** Es uno de los crustáceos más grandes. Su superficie está cubierta de numerosas espinas y presenta dos

cuernos frontales en forma de triángulo. De color variable suele ser roja con abdomen oscuro y dos manchas amarillas simétricas.

Talla mínima: 9,5 cm.

- **Longueirón:** Este bivalvo tiene una concha recta y alargada, que puede llegar a los 22 centímetros. Es esta característica la que lo diferencia de la navaja, más pequeña.

Talla mínima: 8 cm.

- **Lubrigante:** Crustáceo de gran tamaño que puede llegar a los seis quilos de peso. De concha lisa y de dorso negro azulado, destaca por sus dos grandes pinzas de bordes afilados.

Talla mínima: 8,7 cm.

- **Nécora:** Crustáceo más ancho que largo, con una superficie parda oscura de aspecto velludo. Las hembras tienen un abdomen más pequeño y de forma triangular.

Talla mínima: 5,5 cm.

- **Erizo de mar:** Presenta una concha verde con espinas robustas que pueden ser violáceas, verdes, rojas o marrón. La parte comestible es una carne amarilla en las hembras y más blanca en el caso de los machos.

Talla mínima: 5,5 cm.

- **Percebe:** Dotado de un pie largo y carnoso que termina en una cabeza triangular blanca y con una abertura bucal que consta de una membrana de color rojo vivo. Este crustáceo está considerado como uno de los mariscos más apreciados. Su extracción la efectúan los percebeberos en arriesgadas maniobras.

Talla mínima: 1,5 cm.

- **Santiaguíño:** Crustáceo de color pardo sin extremidades fuertes, con unas espinas en la concha que recuerdan a la cruz de Santiago de ahí su nombre.

Talla mínima: 9 cm.



MARISCOS	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Berberecho	X	X	X	X						X	X	X
Camarón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Centollo	X	X	X	X						X	X	X
Langosta	X	X					X	X				
Lubrigante	X	X				X	X	X				
Nécora	X				X	X	X	X	X	X	X	X
Erizo	X	X	X							X	X	X
Percebe	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Santiaguíño									X	X	X	X

***NOTA:** Los colores indican el momento de captura óptima, que no siempre se corresponde con los períodos legales marcados con una X.

¿Y SI HACEMOS UN CONSUMO RESPONSABLE DEL PESCADO?

Pregunta dónde y cómo fue capturado el pez o marisco que vamos a comprar. Es importante valorar la pesca sostenible, que respeta los fondos marinos, las vedas, los tamaños y vela por la conservación de la comunidad pesquera.

Valora las artes sostenibles. Opta por el consumo de pescado capturado con palangre y no con redes de arrastre. Son artes mucho más selectivas que contribuyen a mantener los caladeros.

Rechaza los peces y el marisco de talla pequeña. Con la compra de inmaduros estás fomentando la sobre explotación de la especie.

Compra pescado próximo, capturado en nuestras costas. Así contribuyes al mantenimiento racional de la comunidad pesquera y a la rentabilidad del esfuerzo de la flota. La cercanía también es sinónimo de frescura y garantía.

Mejor compra pescado y marisco **de mar** y no de acuicultura.

Ya en casa, **aprovecha el pescado.** Por ejemplo, ¿por qué no hacer un caldo con las cabezas? Deja que tu imaginación se exprese en la cocina. Un pez o marisco ofrece muchas posibilidades. Evita generar desperdicios.



¿CÓMO RECONOCEREMOS LA FRESCURA DEL PESCADO QUE COMPRAMOS?

- Fíjate en los ojos: han de estar vivos, saltones y brillantes.
- Tiene colores vivos y limpios.
- Las agallas deben tener un color rojo fuerte y que se resistan al intentar abrirlas.
- Las aletas han de estar tiesas.
- Las escamas tiene que relucir.
- Desprenderán olor a mar, no a amoníaco.
- La carne ha de estar dura.

Es recomendable consumir el pescado en 24 horas. De no ser así, es mejor congelarlo, pero no esperes al último momento.



www.domaraterra.com



www.accioncost.eina.es
Europa inviste na pesca sustentable



UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo de Pesca



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL
E DO MAR



CONCELLO
de VIMIANZO