



VIM  
IAN  
ZO

*Vimianzo  
Do mar á terra*

## LISTAXE DE MERCADO



A Costa da Morte ofrece unha gran variedade de peixe e marisco, chegando a contabilizarse nas súas lonxas preto dun centenar de especies ao longo do ano.

## QUE PEIXE PODEMOS ATOPAR NOS MERCADOS DA COSTA DA MORTE?

- **Abadexo:** Peixe longo de cor parda que chega a ser branda, e de prata brillante no ventre. Está cuberto de pequenas escamas revestidas de mucosidade. Destacan os seus ollos grandes e a mandíbula prominente.

**Talla mínima:** 30 cm.

- **Congro:** Presenta un corpo semellante a unha serpe, cilíndrico e longo, máis aplanado ao final. De cor agrisada, máis escura no dorso e con borde negro nas aletas.

**Talla mínima:** 58 cm.

- **Xuliana:** Tamén coñecida como peixe sapo branco, porque se diferencia precisamente na cor que presenta, máis branca nacarada. Ademais conta cunhas aletas pectorais máis grandes.

**Talla mínima:** 30 cm.

- **Linguado:** Plano, alongado e oval, ten unha boca pequena e os ollos no lado dereito. De cor marrón avermellado, presenta grandes manchas escuras.

**Talla mínima:** 24 cm.

- **Maragota e pinto:** Nacen sendo femias (maragotas) e ás veces convértense en machos (pintos). Teñen corpo alongado e grosso cunha cor vistosa que pode variar.

**Talla mínima:** 20 cm.

- **Mero:** Peixe robusto e de aspecto macizo. Ten uns dentes longos e afiados, sendo máis prominente a mandíbula inferior. É de cor marrón parda con manchas brancas ou amarelas no dorso, mentres que é totalmente amarelo no ventre.

**Talla mínima:** 50 cm.

- **Ollomol:** Aplanado e oval, destaca por ter un diámetro de ollos superior á lonxitude da boca, cuxo interior é de cor vermella. É gris con tonalidades rosáceas e caracterízase pola mancha negra enriba das aletas pectorais.

**Talla mínima:** 35 cm.

- **Peixe sapo:** Corpo en forma cónica e aplanado, de pel lisa e sen escamas. A súa cor é agrisada e negra.

**Talla mínima:** 30 cm.

- **Pescada:** Peixe longo e delgado, de cor agrisada e prateada na zona ventral. A súa cabeza é aplanada cunha crista en forma de “v”.

**Talla mínima:** 27 cm.

- **Polbo:** Este cefalópodo cambia a súa pigmentación para mimetizarse co medio. Ten oito tentáculos con dúas ringleiras de ventosas, característica que os diferencia doutros xéneros de polbo.

**Talla mínima:** 1 kg.

- **Raia:** Peixe aplanado cunhas “alas” grandes que lle fan ter forma romboide. O dorso é marrón con debuxos de diversas formas mentres que o ventre é branco e a cola tamén máis clara.

**Talla mínima:** 40 cm.

- **Robaliza:** Posúe un corpo alongado, robusto e cuberto de grandes escamas. A súa cor é gris prateada con reflexos azuis.

**Talla mínima:** 36 cm.

- **Rodaballo:** Peixe plano, bastante groso e case circular. As escamas son óseas, coma a crista situada entre os ollos, que se atopan ambos os dous sobre o lado esquerdo. Presenta unha mandíbula inferior prominente e a boca moi grande. A súa cor é variable, desde gris a marrón avermellado. Cando son de cultivo adoitan presentar moitas manchas pola súa falta de pigmentación.

**Talla mínima:** 30 cm.

- **Sanmartiño:** De corpo alto e aplanado, cor dourada ou gris verdosa, carece de escamas agás na liña lateral. Ten a ca-

beza grande e con cristas óseas. Tamén se lle chama Peixe de San Pedro.

**Talla mínima:** 25 cm.

- **Sardiña:** Peixe alongado que presenta escamas grandes e delgadas. A mandíbula inferior é prominente e os seus ollos presentan pálpebras. O ventre é prateado mentres que o dorso varía entre azul e verde oliva.

**Talla mínima:** 11 cm.

## E CAL É O MARISCO DA NOSA COSTA?

- **Berberecho:** Molusco con cuncha de forma de corazón e forte, de cor amarelo ou branco escuro. Camariñas e Cabana son áreas produtoras de berberecho de gran calidade.

**Talla mínima:** 25 mm.

- **Camarón:** Crustáceo de tamaño pequeno, de cor negra ou marrón con manchas vermellas. A cabeza serrada e con pinzas.

**Talla mínima:** 5 cm.

- **Centolo/-a:** Crustáceo de cuncha grosa, de forma triangular en vermello e amarelo, cuberto de pelos e algas. Pode acadar os 4 quilos de peso. As femias distínguense dos machos porque contan cunha tapa abdominal máis ancha.

**Talla mínima:** 12 cm.

- **Lagosta:** É un dos crustáceos máis grandes. A súa superficie está cuberta de numerosas espiñas e presenta dous cor-

nos frontais en forma de triángulo. De cor variable, adoita ser vermella con abdome escuro e dúas manchas amarelas simétricas.

**Talla mínima:** 9,5 cm.

- **Longueirón:** Este bivalvo ten unha cuncha recta e alongada, que pode chegar aos 22 cm. É esta característica a que o diferencia da navalla, máis pequena.

**Talla mínima:** 8 cm.

- **Lubrigante:** Crustáceo de gran tamaño que pode chegar aos seis quilos de peso. De cuncha lisa e de dorso negro azulado, destaca polas súas dúas grandes pinzas de bordes afiados.

**Talla mínima:** 8,7 cm.

- **Nécora:** Crustáceo máis ancho ca longo, cunha superficie parda escura de aspecto de veludo. As femias teñen un abdome máis pequeno e de forma triangular.

**Talla mínima:** 5,5 cm.



- **Ourizo de mar:** Presenta unha cuncha verde con espiñas robustas que poden ser violáceas, verdes, vermellas ou marrón. A parte comestible é unha carne amarela nas femia e máis branca no caso dos machos.

**Talla mínima:** 5,5 cm.

- **Percebe:** Dotado dun pé longo e carnoso que remata nunha cabeza triangular branca e cunha abertura bucal que consta dunha membrana de cor vermella viva. Este crustáceo está considerado coma un dos mariscos máis apreciados. A súa extracción efectúana os percebeiros en arriscadas manobras.

**Talla mínima:** 1,5 cm.

- **Santiaguiño:** Crustáceo de cor parda, sen extremidades fortes, cunhas espiñas na cuncha que lembran á cruz de Santiago, de aí o seu nome.

**Talla mínima:** 9 cm.





MARISCOS	XAN	FEB	MAR	ABR	MAI	XUÑ	XUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEC
Berberecho	X	X	X	X						X	X	X
Camarón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Centolo	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
Ourizo	X	X	X							X	X	X
Percebe	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Santiagoño									X	X	X	X

**\*NOTA:** As cores indican o momento de captura óptima, que non sempre se corresponden cos períodos legais marcados cun X.

## E SE FACEMOS UN CONSUMO RESPONSABLE DO PEIXE?

**Pregunta onde e como foi capturado** o peixe ou marisco que imos comprar. É importante valorar a pesca sostible, que respecta os fondos mariños, as vedas, os tamaños e vela pola conservación da comunidade pesqueira.

**Valora as artes sostibles.** Opta polo consumo de peixe capturado con palangre e non con redes de arrastre. Son artes moito máis selectivas que contribúen a manter os caladoiros.

**Rexeita o peixe e o marisco de talla pequena.** Coa compra de inmaturos estás a fomentar a sobre explotación da especie.

**Compra peixe próximo, pescado nas nosas costas.** Así contribúes ao mantemento racional da comunidade pesqueira e á rendibilidade do esforzo da flota. A proximidade tamén é sinónimo de frescura e garantía.

Mellor merca peixe e marisco **de mar** e non de acuicultura.

Xa na casa, **aproveita o peixe.** Por exemplo, por que non facer un caldo coas cabezas? Deixa que a túa imaxinación se exprese na cociña. Un peixe ou un marisco ofrece moitas posibilidades. Evita xerar desperdicios.

## COMO RECOÑECAMOS A FRESCURA DO PEIXE QUE COMPRAMOS?

- Fíxate nos ollos: han de estar vivos, saltóns e brillantes.
- Ten cores vivas e limpas.
- As galadas deben ter unha cor vermella forte e que se resistan ao intentar abrilas.
- As aletas han de estar tesas.
- As escamas teñen que relucir.
- Desprenderán olor a mar, non a amoníaco.
- A carne ha de estar dura.

É recomendable consumir o peixe en 24 horas. De non ser así, é mellor conxelalo, pero non esperes ao último momento.



[www.domaraterra.com](http://www.domaraterra.com)



[www.accioncost.eina.es](http://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