



CALENDARIO DE PESCA DE LA FLOTA VASCA

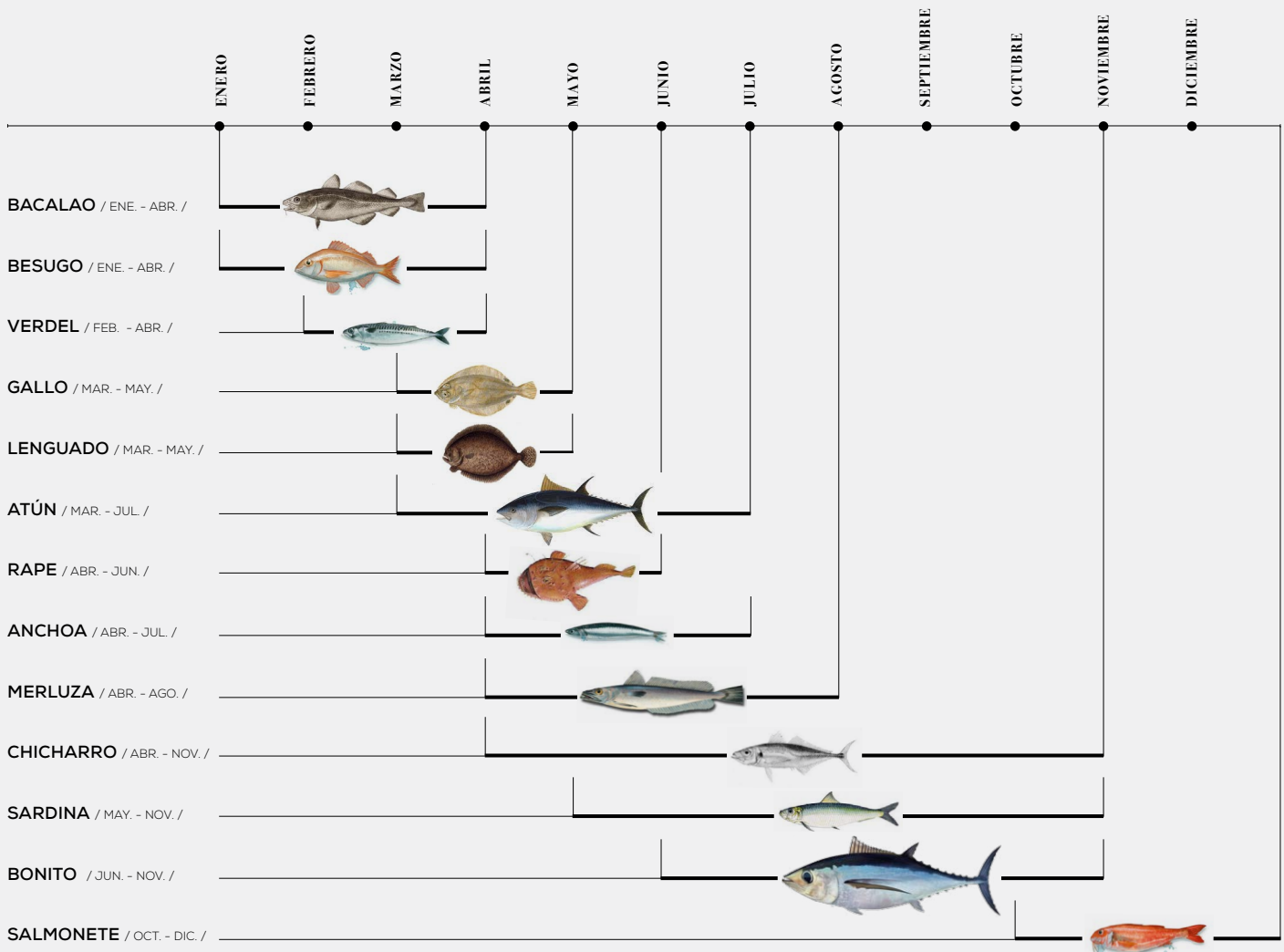
Principales campañas de pesca del Cantábrico.





CALENDARIO DE PESCA DE LA FLOTA VASCA

Principales campañas de pesca del Cantábrico.

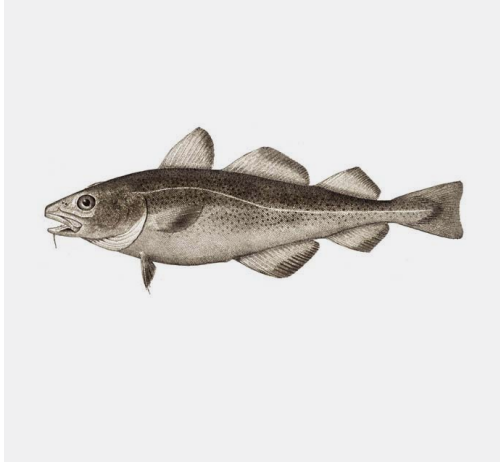


+ INFORMACIÓN

sobre las propiedades de cada pescado



BACALAO



01

Bacalao / Enc. - Mar.

Gadus morhua

Puede vivir hasta 20 años.

Puede habitar en profundidades de 1200 metros.

Los minerales primarios proporcionados por el bacalao son el fósforo, que se necesita para formar ADN y la hemoglobina en los glóbulos rojos, y el selenio, que también ayuda a formar el ADN y actúa como un antioxidante para limitar el daño celular de compuestos llamados radicales libres.

Es la especie de pescado menos contaminado con mercurio, por lo que es seguro para las mujeres embarazadas. Durante siglos, el bacalao seco ha permitido a numerosas poblaciones continentales europeas disponer de reservas proteicas.

BESUGO



02

Besugo / Enc. - Mar.

Pagellus bogaraveo

Alcanza los 16 años de vida.

Al nacer son machos y al cabo de unos 10 años se convierten en hembras.

Son unos peces muy asustadizos por lo que hay que ser muy paciente para pescarlos. También es un pez muy exigente a la hora de alimentarse y sobre todo le gustan los cangrejos ermitaños. El besugo está considerado como el

rey de los pescados en Japón desde tiempos inmemoriales. Es uno de los manjares más apreciados en las grandes celebraciones y es también uno de los preferidos en las parrillas de los restaurantes de Getaria.

VERDEL



03

Verdel / Feb. - Mar.

Scomber scombrus

También conocido como caballa.

Pescado rico en omega 3.

El verdel o caballa, es uno de los pescados más económicos y ricos en omega 3. Durante el invierno, la caballa permanece en el fondo del mar sin

alimentarse. Realiza migraciones en grandes bancos, reproduciéndose en primavera, y hasta otoño los ejemplares más jóvenes no irán mar adentro.

Productos Maisor /

→
→

GALLO



04

Gallo / Mar. - Abr.

Lepidorhombus bosci

Pez plano que "mira hacia el lado izquierdo"

Habita a profundidades de entre 100 y 400 metros

Se trata de un pez aplanado y de cuerpo muy alargado que posee unas escamas caedizas. Se oculta levantando una cortina de arena con el movimiento de la aleta pélvica y la larga aleta dorsal. Aprovecha cuando está escondido para capturar con gran pericia las presas que pasan por encima de su cabeza.

Es un pescado muy bajo en grasas y calorías, de ahí que sea uno de los alimentos recomendados por dietistas en dietas hipocalóricas que persiguen el objetivo de reducir el nivel de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), adelgazar y perder peso.

LENGUADO



05

Lenguado / Mar. - Abr.

Solea solea

Ojos sobre lado derecho

En peligro de extinción en un futuro cercano si su situación no mejora

Su piel suele adquirir tonalidades arenosas para camuflarse entre las rocas y la arena y pasar desapercibido para defenderse de los depredadores y acechar a sus presas.

Cuando se siente en peligro, agita sus aletas para que la arena lo cubra, enterrándose casi por completo. Pasa su vida adulta en el fondo acostado sobre su lado izquierdo.

ATÚN



06

Atún / Mar. - Jun.

Thunnus Tynnus

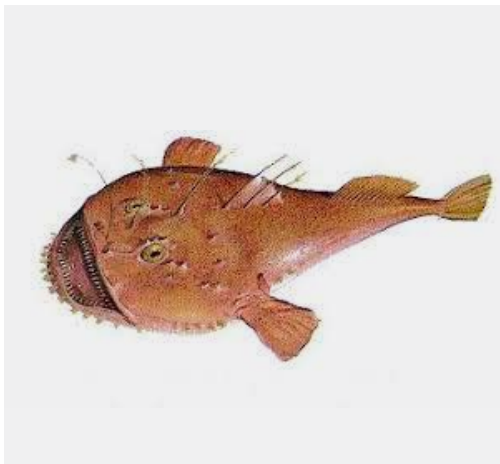
Color intenso, carne muy sabrosa, textura consistente. Alto contenido en omega 3, vitamina B y E, magnesio y selenio.

El atún rojo del Cantábrico, también llamado cimarrón, se pesca a caña uno a uno con una limitadísima cuota de captura de 15.000 kilos por barco durante toda la temporada.

Se encuentran vitamina B(2-3-6-9-12) y vitamina E, al igual que los principales minerales como el magnesio y el selenio. Disminuye considerablemente los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre. Su carne es baja en calorías. Ayuda a mejorar las actividades cerebrales.

Sus altos contenidos de Omega 3 y grasas ayudan a nuestro cuerpo. Sólo en una porción de atún puede-

RAPE



07

Rape / Abr. - May.

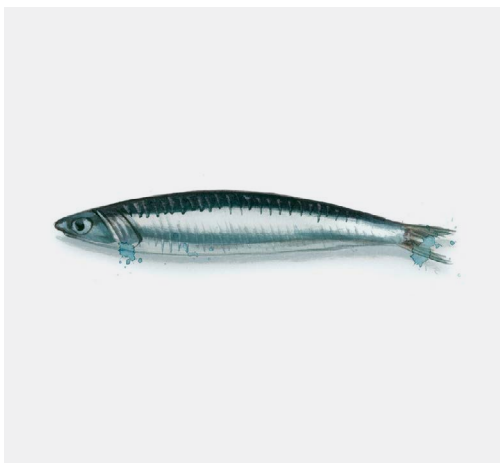
Lophius piscatorius

Vive en fondos arenosos y fangosos hasta los 1000m de profundidad. Los machos son 10 veces más pequeños que las hembras

Usa el apéndice que sale de su cabeza para atraer a sus presas a modo de caña de pescar. El rape era un pescado inicialmente despreciado por los pescadores. Tal y como

era capturado, lo tiraban al mar de vuelta. Hoy en día es un pescado habitual en las parrillas de los pueblos costeros del Cantábrico.

ANCHOA



08

Anchoa / Abr. - Jun.

Engraulis encrasicolus

Se pesca en redes de cerco, entre abril y junio.

Rico en ácidos grasos insaturados, proteínas y omega 3

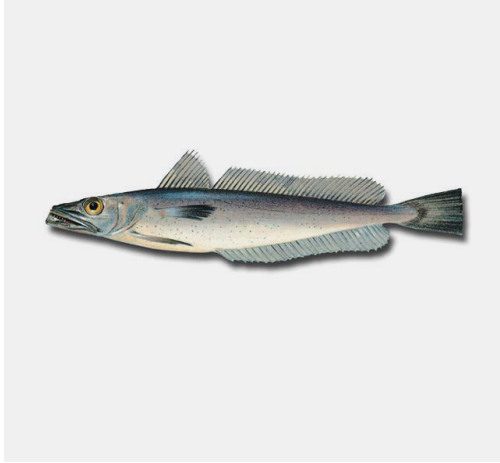
Su grasa es muy saludable, ya que es rica en ácidos grasos insaturados. Es rica en proteínas de alto valor biológico, de calidad equivalente a las

de la carne y el huevo. Una ración de anchoa aporta la cantidad necesaria de Omega-3.

Productos Maisor /

-
-
-

MERLUZA



09

Merluza / Abr. - Jun.

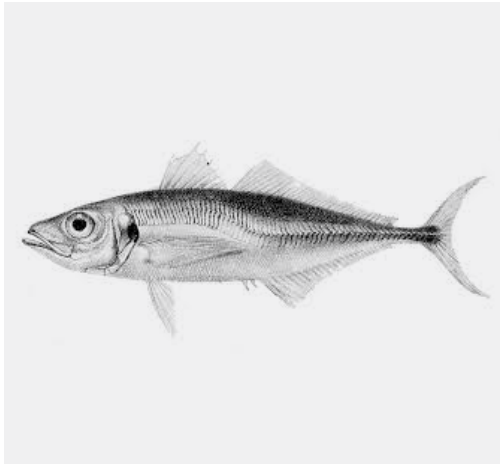
Merluccius merluccius

Puede llegar hasta los 1.000 metros de profundidad
Es una especie con hábitos de canibalismo

Es un pez al que le gusta vivir en los fondos marinos, especialmente los fangosos, aunque tiene que desplazarse hacia la superficie para alimentarse. Existe un gran número de tipos de merluza, pero la merluza europea común es la que posee la

carne más exquisita. Es una especie con hábitos de canibalismo, ya que puede alimentarse incluso de ejemplares de menor tamaño de su misma especie.

CHICHARRO



10

Chicharro / Abr. - Jul.

Trachurus trachurus

También conocido como Chicharro o Jurel negro
Vive en grandes bancos, en fondos de arena, a profundidades de 100 a 200 m.

Este pescado azul de agua salada, se consideraba antiguamente comida de pobres (hoy en día ya no es así). Es un pez peligroso ya que posee un pequeño aguijón venenoso delante de la primera aleta dorsal.

Tiene un contenido sobresaliente de vitamina B3 y la vitamina B12 está presente en cantidades extraordinarias y supera a la que contienen los huevos, los lácteos y gran parte de las carnes.

SARDINA



11

Sardina / May. - Oct.

Sardina pilchardus

Su nombre proviene de la isla de Cerdeña
Sus escamas plateadas y su capacidad de organizarse en bancos les permite defenderse

Las sardinas tienen la capacidad de formar bancos de peces que se mueven al unísono. Esta es una defensa ante depredadores de mayor tamaño que al ver la formación no se atreven a atacarlo. El aporte de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, por una ración, casi cubre el 100% de los objetivos nutricionales recomendados para la

ingesta diaria de la población. El nombre de este pescado se debe a que fue una especie muy abundante en las costas de la actual isla de Cerdeña. Las escamas plateadas les permiten reflejar la luz del sol que se filtra a través de la superficie del mar para así cegar a sus depredadores.

Productos Maisor /

→

BONITO



12

Bonito / Jun. - Oct.

Thunnus alalunga

Se pesca con anzuelo para que el pez no sufra y ofrezca una carne de mayor calidad
Rico en vitamina B3 y B12

El bonito del norte vive durante el invierno en las aguas próximas a las Azores y de deslaza a finales de la primavera (mayo o junio) al mar Cantábrico. Es durante estas migraciones cuando se inicia la campaña del bonito, llamada costera, que acaba generalmente en septiembre. Son capaces de elevar la tempera-

tura corporal hasta 10 – 15 grados por encima de la del agua en la que habitan.

Respecto a otros pescados, el bonito tiene un contenido sobresaliente de vitamina B3 y B12, esta última en cantidad superior a muchos pescados y carnes.

Productos Maisor /

→

→

→

SALMONETE



13

Salmonete / Oct. - Dic.

Mullus surmuletus

Peces detectives
Cambia de color antes de su muerte

Los salmonetes son peces "detectives" que encuentran su alimentos a través de sus "barbas" que funcionan como un órgano sensorial táctil, por eso muchos otros peces les siguen para aprovecharse de sus descubrimientos.

Remueven la arena para buscar alimento, tragándose esta y expulsándola posteriormente a través de las hendiduras branquiales pero quedándose con los pequeños crustáceos, peces y gusanos de los que se alimenta.



**CALENDARIO DE PESCA
DE LA FLOTA VASCA**

Principales campañas de pesca del Cantábrico.