



sabor a pescado es muy sutil. Posiblemente, la mejor forma de prepararlo y de disfrutar su sabor es a la plancha con un poco de ajo y perejil. Entre sus aportes, destacar su alto valor proteínico, el importante contenido en ácidos Omega-3 y 6, en vitamina A, B₃, B₉, B₁₂ y E, o en oligoelementos minerales como fósforo, magnesio, molibdeno, selenio o sodio. La Red de Mercas en 2006, entre fresco y congelado, superó holgadamente las 10.000 toneladas, un 60/65% de congelado y el resto fresco. Las razones de precio son determinantes. En casa, en la parte más fría del frigorífico nos aguantará 1-2 días. Aunque por su valor económico no sea recomendable, se puede congelar a temperaturas de -18°/-22°, durante 2-3 meses. Mayor frecuencia en el mercado en los meses de invierno. A nuestros mercados llega principalmente el capturado en las islas de las Azores. En Mercas, se pone a la venta sin tripa en unidades de 20 o más kilos y con una permanencia de 3 ó 4 días.

SALMONETE

(*G. Mullus*)

Familia: Mulidos

Fango: *Mullus barbatus*

Roca: *Mullus surmuletus*

Otras comunidades:

País Vasco: Barbarina.

Otros idiomas y países:

Francés: Rouget de vase (fango), Rouget de roche, Surmulet (roca).

Alemán: Gestreifte Meerbarbe (roca).

Distribución, hábitat y pesca: Son dos especies muy próximas tanto por similitud comercial como gastronómica, aunque de mayor cotización el de roca. Los dos se encuentran abundantes en el Mediterráneo. El de fango, también común en Mar Negro y Golfo de Vizcaya y el de roca en las costas europeas y africanas del Atlántico. El de "fango" habita más cerca de las costas, a profundidades entre los 2 y 30 m, puede profundizar más, en fondos fangosos, limosos o arenosos. El de "roca" puede profundizar hasta los 100 m también en fondos rocosos. Generalmente en bancos pequeños y a veces conviven. Se alimentan de gusanos, pequeños moluscos y crustáceos. El salmonete de fango se captura con redes de arrastre y el salmonete de roca con trasmallos. También con sedal, aunque son difíciles de capturar. Son objeto de pesca deportiva.

Características: Colores vivos, rojos, rosados, anaranjados que van desapareciendo de manera progresiva cuando pierde la frescura. Algunos elementos diferenciales son que el salmonete de fango es sensiblemente chato y el salmonete de roca es de hocico más afilado y tiene una banda longitudinal roja oscura y tres bandas amarillas. Cabeza corta. Ojos marcados. La mandíbula inferior tiene dientes

pequeños en forma de gancho y de ella cuelgan dos largos barbillones táctiles con los que detecta a sus presas. Dos dorsales, la primera con 8 espinas y la segunda con 1. La anal 2 espinas. Escamas grandes poco adheridas. Tallas: el de "fango" es más pequeño con una talla máxima en torno a los 30 cm y el de "roca" entre los 40 y 50 cm pudiendo alcanzar un peso de 1,5 kg; común, entre 10 y 20 cm; mínima Cantábrico y noroeste, Golfo de Cádiz y Canarias, 15 cm, Mediterráneo, 11 cm.

Similares o sustitutivos: No se establecen diferencias y preferencias de una especie sobre otra ni que se puedan plantear sustituciones entre ellas. Por otra parte, estos dos pescados tan singulares no se parecen en nada a otros cercanos, por lo que resulta imposible confundirlos.

Otros datos de interés: Carne excelente, muy buscados para su pesca desde tiempos de griegos y romanos. De sabor acentuado, el de fango tiene especialmente un fuerte sabor a mar y algas. Un deleite para el paladar. La parrilla y la fritura, corta y fuerte, son los métodos más recomendados para cocinarlos. Plancha y guisos y papillotes, para los de mayor tamaño, o al horno acompañados de alguna salsa tipo bearnesa. Su consumo es una buena fuente de ácidos grasos, vitamina B₁, B₉ y E, o minerales como fósforo, hierro, magnesio o potasio, pero especialmente molibdeno que juega un importante papel en la producción de ADN. En 2006, la Red de Mercas comercializó del orden de unas 4.700 toneladas de salmoneletes, la práctica totalidad en fresco. El otoño es una buena temporada para consumirlo por sus mayores capturas, siendo el de fango más característico en los mercados mediterráneos. Un pescado de muy delicada conservación que en Mercas se comercializa, clasificado por unidades/kg en cajas de poliespán* pequeñas, entre 3/5 kg, o de plástico de 5/6 kg. No se debe congelar.

