



CENTOLLO O CENTOLLA

► DENOMINACIONES

Nombre científico: *Maja squinado*, crustáceo* decápodo** braquiuro reptador, orden *Reptantia*, familia *Majidae*.

* Crustáceo: Clase de artrópodos de respiración branquial, caracterizados por tener un cuerpo segmentado, apéndices articulados, un gran número de patas y cubiertos generalmente por un caparazón duro o flexible.

**Decápodos: animales marinos branquiales que se caracterizan por tener un caparazón calcáreo calcificado cefalotorácico flexible (protector de las branquias), ojos móviles, diez patas (cinco pares) para moverse y otros tres pares pequeños, o apéndices modificados, en tórax que rodean la boca y les sirven para capturar y triturar a sus presas. Los braquiuros, en cuanto a su anatomía, tienen patas gruesas y robustas, abdomen situado debajo del cefalotórax y caminan.

Otras denominaciones comunes:

España: Cranca (Baleares), cabra (Cataluña), centolla europea, santorra, centollo (Canarias), centola (Galicia), txangurro (País Vasco).

Otros idiomas y países:

Araignée de mer (francés).
Spider crab (inglés).
Seespinne (alemán).
Grancevola (italiano).
Santola (portugués).

► ASPECTOS GENERALES

El centollo pertenece al grupo de los decápodos, que recoge a los crustáceos más grandes, y al subgrupo de los braquiuros, también conocidos como cangrejos (aunque no todos los cangrejos son braquiuros). Los braquiuros se caracterizan por ser cangrejos marinos,

Principales áreas de distribución

- **ATLÁNTICO:** latitudes medias del Atlántico oriental, Galicia, Cantábrico, Francia e Islas Británicas.
- **MEDITERRÁNEO.**

aunque alguno hay de agua dulce, a los que no se les diferencia la cabeza del abdomen, con un cefalotórax más ancho que largo, aplastado en el vientre y con el abdomen reducido apenas a un apéndice que se adhiere a la cara ventral del cefalotórax. Para medir un centollo se tiene en cuenta la longitud desde los ojos hasta la parte posterior del

¿Qué tipologías son más apreciadas y por qué?

Los buenos degustadores de marisco prefieren la centolla y distinguen entre la gallega y la francesa.

Centolla gallega (*Maja squinado*)

- Caparazón rojo pardo, más oscuro que el de la centolla francesa, muy rugoso y cubierto de vellosidades y pequeñas algas. Patas más largas y afiladas que la francesa. Precio más elevado.
- En veda durante los meses de verano.

Centolla francesa (*Maja spp*) (bajo esta denominación comercial se engloban las procedentes de Francia y el Reino Unido)

- Color rojo pálido, caparazón limpio de algas, algo más convexo que la anterior y de menor valor económico.
- Todo el año, procedente de vivero.

Muy apreciada a nivel gastronómico, especialmente la gallega, por la textura de su carne, su sabor a mar y su caldo excelente. Se comercializa viva, cocida y, en menor cantidad, congelada.

Nota: en mercados internacionales se puede citar otra especie, *Lithodes santolla* o centolla chilena. Crustáceo de aguas frías, propias de la región subantártica, su distribución se encuentra en el sur de Chile, Estrecho de Magallanes, aguas del Atlántico Sur hasta la latitud de Uruguay por el norte. Esta especie es más abundante en el área sur, donde existe la mayor pesquería tanto en Chile como en Argentina. La captura se realiza con trampas.



Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada	Los mejores	Observaciones
Producto nacional	Noviembre a junio	Otoño e invierno	Los meses de otoño-invierno es cuando más "llenos" están, por ello es una buena época de consumo, y en Navidad es cuando alcanza su mayor punta de demanda. Unas uñas romas significan una carne más prieta y de mejor calidad.
Producto importación	Todo el año	Otoño e invierno	

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Clasificado	Transporte
Por tamaños	En camión vivero.

ACTUALES

Clasificado	Categoría	Envase y peso y transporte
Tamaños (vivo, fresco y congelado)	Extra (+2 kg)	Vivo: cajas de plástico de 10 kg o de 5 a 6 kg, según tamaño piezas.
	Grande (1,5 a 2 kg)	Fresco (cocido): caja de "corcho" de poliespán de 2 kg.
	Mediano (1 a 1,5 kg)	Congelado: "carne" y patas o "muelas", a granel. Bloques de plástico de 0,5 ó 1 kg.
	Pequeño (500 a 1.000 g)	Transporte: el fresco en camión frigorífico a 0°/5°. El congelado a -18°/-22°. Vivo, transporte especial en "camión vivero". Hasta destino (punto de venta) también camiones frigoríficos en cajas preparadas de poliespán.

Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

Enero	6
Febrero	6
Marzo	7
Abril	7
Mayo	8
Junio	8
Julio	8
Agosto	7
Septiembre	7
Octubre	8
Noviembre	8
Diciembre	20

Nota: Estacionalidad de las ventas en base al movimiento de volúmenes de los cinco últimos años en la Red de Mercas.

Ventas por tallas. Porcentajes sobre total anual. Datos de la Red de Mercas

Extra (+ 2 kg/pieza)	30
Grande (1,5 a 2 kg/pieza)	30
Mediano (1 a 1,5 kg/pieza)	25
Pequeño (500 a 1.000 g/pieza)	15

caparazón de esta manera, las tallas para comercialización van desde los 12 cm de mínima hasta los 30 cm, aunque las más comunes están entre 17 y 20 cm. Los pesos más frecuentes entre 1 y 1,5 kg. Dicen los pescadores, que el centollo presiente la llegada de temporales agazapándose entre las rocas un par de días antes de que empiecen.

DESCRIPCIÓN Y CARACTERÍSTICAS

Gran cangrejo marino, uno de los más grandes* de la especie, su color varía entre distintas tonalidades de pardo rojizo, según el hábitat. Físicamente recuerda a una araña. Cuerpo grueso, caparazón con forma redondeada, rugoso y armado de forma muy característica, en su parte frontal una pareja de fuertes espinas puntiagudas y en cada uno de sus bordes laterales hay otras cinco púas algo más pequeñas que las anteriores. En ocasiones, sobre el caparazón se desarrollan algunos organismos como algas o esponjas que permiten al





centollo camuflarse de posibles depredadores, el pulpo es uno de sus principales enemigos. Pertenece a los decápodos, por lo que posee cinco pares de patas. Inicialmente todas eran locomotoras, pero el primer par se ha transformado en una pareja de potentes pinzas que le sirven de defensa y para la captura de alimento. El resto de las patas son delgadas, largas y cubiertas de vellosidades. Desde el punto de vista gastronómico, la hembra es más apreciada que el macho y se diferencian porque ella tiene el abdomen más ancho y abultado para alojar las huevas, además las pinzas de él están más desarrolladas. En época de reproducción se reúnen en grupos, dos veces al año y ponen unos 15.000 huevos en cada puesta de los que nacen las larvas o zoeas. A veces pueden llegar a portar hasta 150.000. Capturar las centollas ovadas dificulta la renovación de la especie. Se alimentan a base de plancton e invertebrados marinos como estrellas de mar, algas, moluscos, erizos, etc.

*El cangrejo real de Alaska puede llegar a tener un cuerpo de unos 40 cm de largo y una envergadura de casi tres metros.

► HÁBITAT

De costumbres bentónicas, le gusta vivir en fondos hasta unos 100 m de profundidad, entre rocas y arena, cubiertos de algas que le permitan camuflarse y protegerse de sus depredadores. Más cercano a la costa en primavera. No nada, camina por el fondo. Cuando son adultos tienen una fase migratoria en la que pueden llegar a recorrer grandes distancias, hasta 100 km, si bien lo normal es que sean migraciones cortas.

► MÉTODO DE CAPTURA O ARTES DE PESCA (VER DETALLES EN INTRODUCCIÓN)

Para la captura de centollos y centollas se utilizan trampas como las nasas y otras redes parecidas a la volanta, entre las que cabe citar miños y trasmallos. Fuera de su hábitat natural muere rápidamente, por lo que para mantenerlo vivo han proliferado las cetáreas, que son



una especie de viveros en los que se trata de reproducir las condiciones naturales de su medio con la temperatura óptima y el agua en constante circulación para mantener un buen nivel de oxígeno.

► OTRAS ESPECIES SUSCEPTIBLES DE SER SUSTITUTIVOS

No hay especies similares por las que pueda sustituirse o confundirse, al tener unos rasgos diferenciadores bastante singulares como las espinas laterales. La única disquisición que cabría hacer es sobre el origen de este crustáceo, puesto que desde el punto de vista gastronómico la gallega es más valorada y la francesa, al ser normalmente de vivero, es más económica.

► CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO EN MERCA

Vivo: la rotación del producto es de 2 días. Se transporta y se conserva en “viveros” (cubas retornables) oxigenados, preferentemente con agua de mar o dulce con sales añadidas (salina) a una temperatura de 10°. No se les practica ningún tipo de alimentación añadida. En destino, se suelen comercializar igualmente en vivo.

Fresco (cocido): la permanencia del producto en MERCA es de 1-2 días, en cámara a 0°/4 °, no conservado en hielo.

Congelado: solamente “carne” mezcla de centollo y buey de mar, por espacio de unos 18 meses, en frigorífico a -20°. El caparazón se elabora y comercializa como producto precocinado.

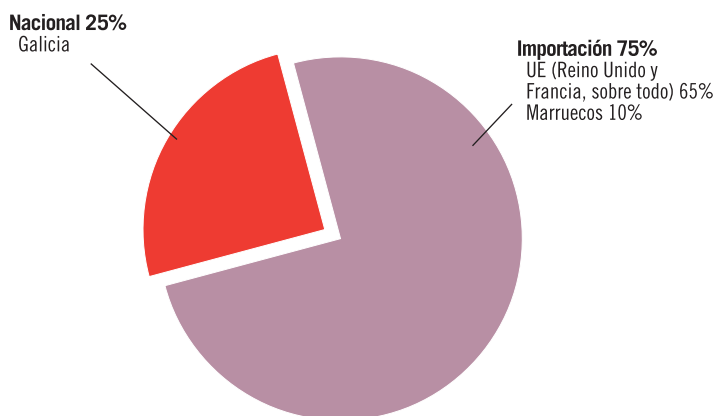
► RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN EN CONSUMO

Vivo: colocar en el frigorífico a 3°/5°. Una vez inerte, cocer rápidamente y consumir lo antes posible, máximo dos días. El tiempo que tarda en morir el crustáceo es de unas 24 horas en frigorífico y unos 25-30 minutos en el congelador (no se trata de congelarlo, sino de que muera), después sacar y dejar reposar el producto hasta que alcance la temperatura ambiente antes de hervir. Para cocer, si la pieza está viva, para que no sufra daños o roturas de patas, etc., se recomienda poner al ejemplar en agua e ir subiendo la temperatura de manera progresiva hasta su cocción.

Fresco (cocido): en el frigorífico a temperaturas de 3°/5° y durante 1 ó 2 días. *Congelado*: a temperaturas de -18°/-22°, durante un mes o atendiendo a la



Procedencia del centollo o centolla comercializado en la Red de Mercas



Nota: Procedencias obtenidas en base a los datos de los cinco últimos años.



fecha de consumo preferente que se indica en el envase.

▶ OTROS DATOS DE INTERÉS

Este crustáceo presenta un contenido alto en grasas mono y poliinsaturadas que son beneficiosas para reducir los niveles de colesterol total y de triglicéridos en sangre, reduciendo el riesgo de

producción de trombos y coágulos. Buenas aportaciones de proteínas y vitaminas del grupo B, entre las que destaca por su proporción la B9 o ácido fólico, por lo que es un producto muy recomendable para mujeres gestantes por la prevención de la espina bífida en el feto, y la B3. Entre los minerales destacan especialmente zinc y yodo, esencial para el correcto funcionamiento de la glándula tiroides. A la hora de com-

prar un buen centollo, hay que prestar atención a que repliegue sus patas vigorosamente, si se quiere adquirir vivo, y si la elección es congelado, es conveniente que no esté reseco y que no tenga escarcha. También conviene recordar que la hembra es de menor tamaño que el macho, pero con más carne y que su lengüeta posterior es más larga. Desde el punto de vista gastronómico, la manera más sencilla y natural de degustar este crustáceo es cocido en agua, sal y unas hojas de laurel o, mejor aún, en agua de mar. El tiempo de cocción puede oscilar entre los 15 ó 20 minutos, dependiendo del tamaño, a partir de cuando rompe el hervor. Una vez cocido, hay que abrir el cuerpo y eliminar las madejas grises que no son comestibles, se raspa el interior del caparazón para mezclar la carne y el jugo que contiene, si fuera hembra y tuviera huevas también se incorporan. Se le puede añadir un chorrito de vino blanco o de jerez. Para preparar el típico txangurro vasco, hay que extraer la carne para cocinarla con otros ingredientes, cebolla, zanahoria, tomate..., para posteriormente volver a rellenar el caparazón con la mezcla y gratinarlo al horno. En la cocina moderna da mucho juego en la preparación de croquetas, empanadas, salpicones o suflés servidos en el propio caparazón. Algunos gastronomos coinciden en que la centolla cocida tiene cuatro sabores: el de la carne del pecho, el de la carne de las patas, los corales o huevas y el del contenido de la cabeza. También en que es uno de los “reyes” del marisco.

▶ PROCEDENCIAS

Las tres cuartas partes de los centollos que se consumen en España proceden de la UE, fundamentalmente de Gran Bretaña, Francia e Irlanda, y de Marruecos. El 25% que queda corresponde a producto nacional, con Galicia como gran protagonista.

▶ COMERCIALIZACIÓN RED DE MERCAS EN 2006

Alrededor de 0,7 millones de kilos entre fresco y congelado, el 90-95% fresco.