

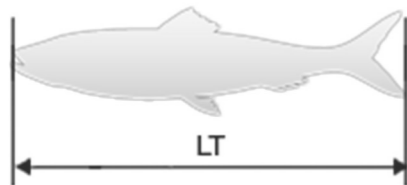
Maragota/Pinto

Código FAO: USB

Nombre científico
Labrus bergylta

Nombre gallego
Maragota/Pinto

Nombre castellano
Maragota/Pinto



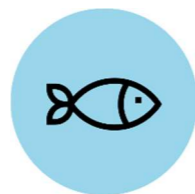
Talla mínima: 20 cm

Forma de medición: La talla mínima se mide desde la punta de la cabeza hasta el extremo de la aleta caudal

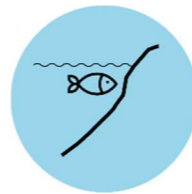
Mejor época de consumo:



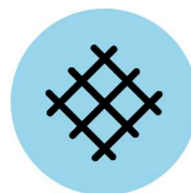
ENE FEB MAR ABR
MAY JUN JUL AGO
SEP OCT NOV DIC



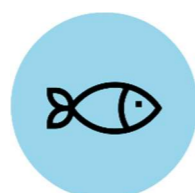
Tipo de producto:
Pescado blanco



Hábitat:
Especie litoral que puede llegar hasta 50 metros de profundidad aunque prefiere situarse entre los 10 y 20 metros. Vive en fondos rocosos poblados de algas laminarias. Los ejemplares juveniles se encuentran en aguas más superficiales que los adultos.



Arte de pesca:
Enmalle



Comercialización:
Fresca

Sabías que...?

La maragota tiene un cuerpo alargado y con una gran cabeza. Sus labios son gruesos y carnosos, por donde asoman unos dientes muy fuertes. Tiene escamas grandes y duras. La maragota y el pinto son considerados dos morfotipos de una misma especie, aunque estudios científicos hablan de la existencia de claras diferencias en sus características vitales. Las maragotas tienen tonalidades verdes y acastañadas y los pintos, rojas con manchas blancas.

Tienen una dieta muy amplia pero preferentemente se alimentan de crustáceos y moluscos.

Tanto la maragota como el pinto son hermafroditas, nacen hembras y cambian de sexo entre los 5 y los 14 años. Se reproducen entre enero y abril. Los machos hacen un nido con algas en cuevas para que las hembras desoven en su interior. Los machos se encargan de cuidar los huevos que depositan las hembras.

Pueden vivir hasta los 22 años. Son sedentarios y muy fieles a su territorio. La maragota alcanza menor tamaño que el pinto.

Destaca la presencia de **potasio**

Importante aporte de **proteínas** de alto valor biológico

Bajo contenido en **colesterol**

Otros **minerales:** fósforo y magnesio

Rico en **vitaminas** del grupo B (B1, B2, B3 y B6)

Cómo cocinarla:

Es muy típico consumirlos en caldeirada en Navidade en A Costa da Morte.

Pescado de la pesca artesanal de frescura óptima. Se consume sobre todo a la plancha, asado a la parrilla, guisado o al horno con patatas o cocido con ajada. También se prepara en empanada.