

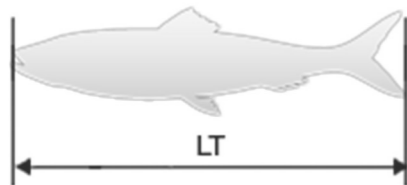
# Maragota/Pinto

Código FAO: USB

Nome científico  
**Labrus bergylta**

Nome galego  
**Maragota/Pinto**

Nome castelán  
**Maragota/Pinto**



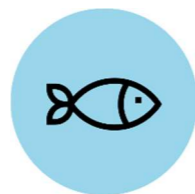
Tamaño mínimo: 20 cm

Forma de medición: O tamaño mídese desde a punta da cabeza ata o extremo da aleta caudal

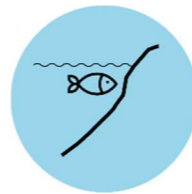
Mellor época de consumo:



**XAN FEB MAR ABR**  
MAI XUN XUL AGO  
SET OUT NOV DEC



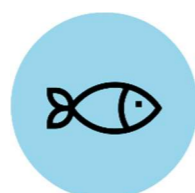
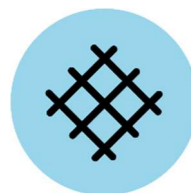
Tipo de produto:  
**Peixe branco**



Hábitat:

**Especie litoral que pode chegar ata 50 metros de profundidade aínda que prefire situarse entre os 10 e 20 metros. Vive en fondos rochosos poboados de algas laminarias. Os exemplares xuvenís atópanse en augas máis superficiais que os adultos.**

Arte de pesca:  
**Enmalle**



Comercialización:  
**Fresca**

## Sabías que...?

A maragota ten un corpo alongado e cunha gran cabeza. Os seus beizos son grosos e carnosos, por onde asoman uns dentes moi fortes. Ten escamas grandes e duras. A maragota e o pinto son considerados dous morfotipos dunha mesma especie, aínda que estudos científicos falan da existencia de claras diferenzas nas súas características vitais. As maragotas teñen tonalidades verdes e acastañadas e os pintos, vermellas con manchas brancas.

Teñen unha dieta moi ampla pero preferentemente aliméntanse de crustáceos e moluscos.

Tanto a maragota como o pinto son hermafroditas, nacen femias e cambian de sexo entre os 5 e os 14 anos. Reprodúcense entre xaneiro e abril. Os machos fan un niño con algas en covas para que as femias desoven no seu interior. Os machos encárganse de coidar os ovos que depositan as femias.

Poden vivir ata os 22 anos. Son sedentarios e moi fieis ao seu territorio. A maragota alcanza menor tamaño que o pinto.

Destaca a presenza de **potasio**

Importante aporte de **proteínas** de alto valor biolóxico

Baixo contido en **colesterol**

Outros **minerais:** fósforo e magnesio

Rico en **vitaminas** do grupo B (B1, B2, B3 e B6)

## Como cocíñala:

É moi típico consumilos en caldeirada no Nadal na Costa da Morte. Peixe da pesca artesanal de frescura óptima. Consúmese sobre todo á prancha, asado á grella, guisado ou ao forno con patacas ou cocido con allada. Tamén se prepara en empanada.