

Centolla o centollo

Código FAO: JDV

Nombre científico
Maja brachydactyla

Nombre galego
Centola ou centolo

Nombre castelán
Centolla o centollo



Talla mínima: 12 cm

Forma de medición: El tamaño se medirá atendiendo a la longitud del cefalotórax (LCT) sobre la línea mediana que va entre ambos rostra hasta el borde posterior del cefalotórax.

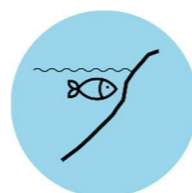
Mejor época de consumo:



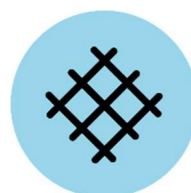
ENE FEB MAR ABR
MAY JUN JUL AGO
SET OCT NOV DIC



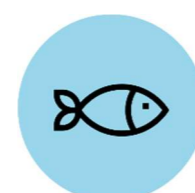
Tipo de producto:
Crustáceo



Hábitat:
Viven en fondos rocosos o arenosos con abundancia de algas, desde la zona infralitoral hasta los 600 m de profundidad, siendo especialmente abundante entre los 40 y 50 m.



Arte de pesca:
Enmalle



Comercialización:
Fresco

Sabías que...?

Es un crustáceo decápodo de color rojo pardo con un grueso caparazón que cubre la cabeza y el tórax. El caparazón del centollo es triangular por delante y casi redondo por la zona de atrás y finaliza en la región frontal en dos fuertes espinas. Su superficie presenta numerosas protuberancias fijando en ellas algas y balanos. Posee cinco pares de patas duras y largas.

Su extracción se regula a través de planes de gestión anuales, en los que también se establecen los períodos de veda. Se captura principalmente con miños.

Tiene hábitos nocturnos. Se alimenta de algas, moluscos y equinodermos. Como todos los crustáceos, crecimiento de forma discontinua, mediante las mudas de su caparazón. Cuando tiene dos años de edad hace una muda terminal, a partir de la cual ya no crece más, iniciándose su etapa reproductiva.

Realiza migraciones verticales y estacionales. En invierno se desplaza a aguas más profundas donde tiene lugar la cópula. En primavera, las hembras ovadas vuelven a zonas más superficiales que son más cálidas, donde tendrá lugar el desarrollo embrionario. Su esperanza media de vida es de 7 años.

Destacan los **minerales** como selenio, fósforo, zinc y yodo

Aporte de **proteínas** de alto valor biológico

Excelente fuente de ácidos grasos poliinsaturados

Otros **minerales**: sodio, magnesio y hierro

Rico en niacina y **vitaminas B6 y E**

Como cocinarlo:

Es un manjar consumirlo simplemente cocida.

Se puede hacer un txangurro a la donostiarra dándole un golpe de horno o en un sofisticado pastel o suflé. También se puede degustar a la parrilla, en arroces, croquetas o patés o en salpicón acompañando a otros mariscos.

A la hora de la compra, para evitar confusiones y engaños, debemos recordar que el centollo gallego es más oscuro que el bretón y con su caparazón cubierto de algas.