

Centola ou centolo

Código FAO: JDV

Nome científico
Maja brachydactyla

Nome galego
Centola ou centolo

Nome castelán
Centolla o centollo



Tamaño mínimo: 12 cm

Forma de medición: O tamaño medírase atendendo á lonxitude do cefalotórax (LCT) sobre a liña mediana que vai entre ambos rostra ata o borde posterior do cefalotórax.

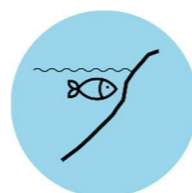
Mellor época de consumo:



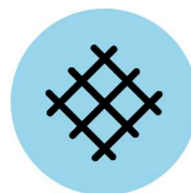
XAN FEB MAR ABR
MAI XUN XUL AGO
SET OUT NOV DEC



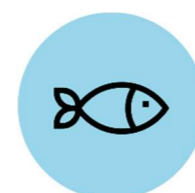
Tipo de produto:
Crustáceo



Hábitat:
Viven en fondos rochosos ou areosos con abundancia de algas, desde a zona infralitoral ata os 600 m de profundidade, sendo especialmente abundante entre os 40 e 50 m.



Arte de pesca:
Enmalle



Comercialización:
Fresco

Sabías que...?

É un crustáceo decápodo de cor vermella parda cun grosso cacho que cobre a cabeza e o tórax. O cacho da centola é triangular por diante e case redondo pola zona de atrás e remata na rexión frontal en dúas fortes espiñas. A súa superficie presenta numerosas protuberancias fixando nelas algas e arneiróns. Posúe cinco pares de patas duras e longas.

A súa extracción regúlase a través de plans de xestión anuais, nos que tamén se establecen os períodos de veda. Captúrase principalmente con miños.

Ten hábitos nocturnos. Aliméntase de algas, moluscos e equinodermos.

Como todos os crustáceos, medra de forma descontínua, mediante as mudas do seu cacho. Cando ten dous anos de idade fai unha muda terminal, a partir da cal xa non medra máis, iniciándose a súa etapa reprodutiva.

Realiza migracións verticais e estacionais. No inverno desprázase a augas máis profundas onde ten lugar a cópula. Na primavera, as femias ovadas volven a zonas máis superficiais que son máis cálidas, onde terá lugar o desenvolvemento embrionario.

A súa esperanza media de vida é de 7 anos.

Destaca os **minerais** como selenio, fósforo, zinc e iodo

Aporte de **proteínas** de alto valor biolóxico

Excelente fonte de **ácidos graxos** poliinsaturados

Outros **minerais**: sodio, magnesio e ferro

Rico en **niacina e vitaminas B6 e E**

Como cocíñala:

É un manxar consumíla simplemente cocida.

Pódese facer un txangurro á donostiarra dándolle un golpe de forno ou nun sofisticado pastel ou suflé. Tamén se pode degustar á grella, en arroces, croquetas ou patés ou en salpicón acompañando a outros mariscos.

Á hora da compra, para evitar confusións e enganados, debemos recordar que a centola galega é máis escura cá bretoa e co seu cacho cuberto de algas.