

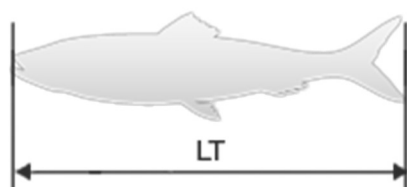
# Bocarte

Código FAO: ANE

Nome científico  
**Engraulis encrasicolus**

Nome galego  
**Bocarte**

Nome castelán  
**Anchoa ou boquerón**



**Tamaño mínimo:** 12 cm ou 90 exemplares por kg. Na zona CIEM 9 o tamaño a efectos de conservación é de 9 cm.

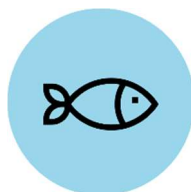
**Forma de medición:** O tamaño mídese desde a punta da cabeza ata o extremo da aleta caudal.

Mellor época de consumo:



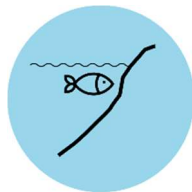
XAN FEB MAR **ABR**  
MAI XUN XUL AGO  
SET OUT NOV DEC

Tipo de produto:  
**Peixe azul**

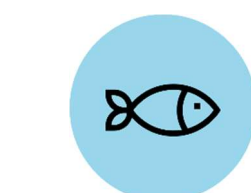
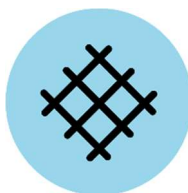


Hábitat:

**Especie peláxica e gregaria que forma grandes e densas mandas. Vive en mar aberto e no verán aproxímase á costa para realizar a posta. Cando está preto da costa, os cardumes desprázanse cara a superficie.**



Arte de pesca:  
**Cerco  
Enmalle**



Comercialización:  
**Fresco  
En conserva  
En semiconserva  
En escabeches fríos**



## Sabías que...?

O bocarte é un peixe azul de corpo fino e alongado, cabeza pequena e ollos grandes. O lombo é de cor azul e os costados de cor prata. De boca grande, a súa queixada superior é moi prominente e sobrepasa a inferior.

O seu corpo está cuberto por escamas que se desprenden facilmente.

Pode acadar os 20 centímetros aínda que o seu tamaño habitual sitúase entre os 12 e 15 cm. Aliméntase de plancto.

Acadan a madurez sexual ao final do seu primeiro ano de vida. Reprodúcese sobre todo en primavera e no verán. O período de reprodución varía segundo a área xeográfica xa que depende da temperatura da auga e da dispoñibilidade de alimento.

**Minerais:**  
Boa fonte de Selenio e Fósforo

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

Rico en ácidos graxos **omega 3**

Tamén aporta **minerais** como Potasio e Ferro

Rico en **vitaminas B6 B12, D e niacina**

## Como cocíñalo:

Pódese preparar frito ou asado á grella. É moi saboroso en vinagre: crús, ben limpos, deixándoos estar no mollo para que vaian adquirindo o seu sabor.

Tamén poden formar parte de tostas, canapés, timbais, ensaladas, pastas ou pizzas.