

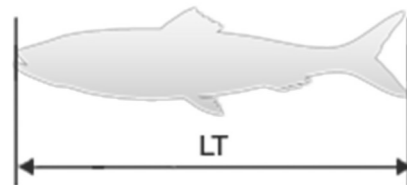
Boquerón o anchoa

Código FAO: ANE

Nombre científico
Engraulis encrasicolus

Nombre gallego
Bocarte

Nombre castellano
Anchoa o boquerón



Talla mínima: 12 cm o 90 ejemplares por kg.
En la zona CIEM 9 la talla a efectos de conservación es de 9 cm.

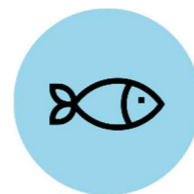
Forma de medición: La talla se mide desde la punta de la cabeza hasta el extremo de la aleta caudal.

Mejor época de consumo:



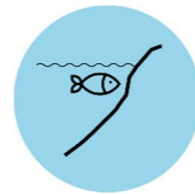
ENE FEB MAR **ABR**
MAY JUN JUL AGO
SEP OCT NOV DIC

Tipo de producto:
Pescado azul

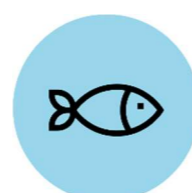
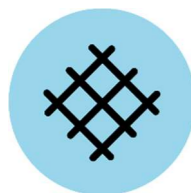


Hábitat:

Especie pelágica y gregaria que forma grandes y densas manadas. Vive en mar abierto y en el verano se aproxima a la costa para realizar la puesta. Cuando está cerca de la costa, los cardúmenes se desplazan hacia la superficie.



Arte de pesca:
Cerco
Enmalle



Comercialización:

Fresco
En conserva
En semiconserva
En escabeches fríos



Sabías que...?

El boquerón o anchoa es un pescado azul de cuerpo fino y alargado, cabeza pequeña y ojos grandes. El lomo es de color azul y los costados de color plata. De boca grande, su mandíbula superior es muy prominente y sobrepasa la inferior.

Su cuerpo está cubierto por escamas que se desprenden fácilmente.

Puede alcanzar los 20 centímetros aunque su tamaño habitual se sitúa entre los 12 y 15 cm. Se alimenta de plancton.

Alcanzan la madurez sexual al final de su primer año de vida. Se reproduce sobre todo en primavera y en verano. El período de reproducción varía según el área geográfica ya que depende de la temperatura del agua y de la disponibilidad de alimento.

Minerales:
Buena fuente de Selenio y Fósforo

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

Rico en ácidos grasos **omega 3**

También aporta **minerales** como Potasio y Hierro

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

Como cocinarlo:

Se puede preparar frito o asado a la parrilla. Es muy sabroso en vinagre: crudos, bien limpios, dejándolos estar en la salsa para que vayan adquiriendo su sabor.

También pueden formar parte de tostas, canapés, timbales, ensaladas, pastas o pizzas.