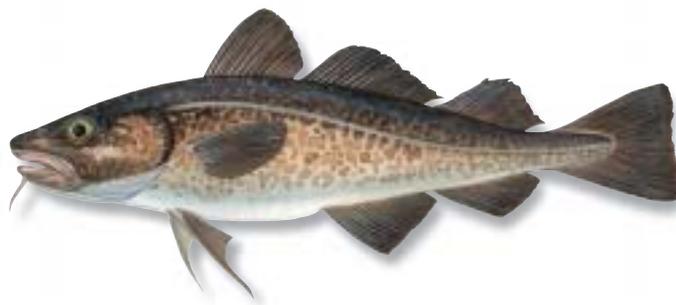


Bakailaoaren nortasun-agiria

(Gadus morhua)



Egilea:

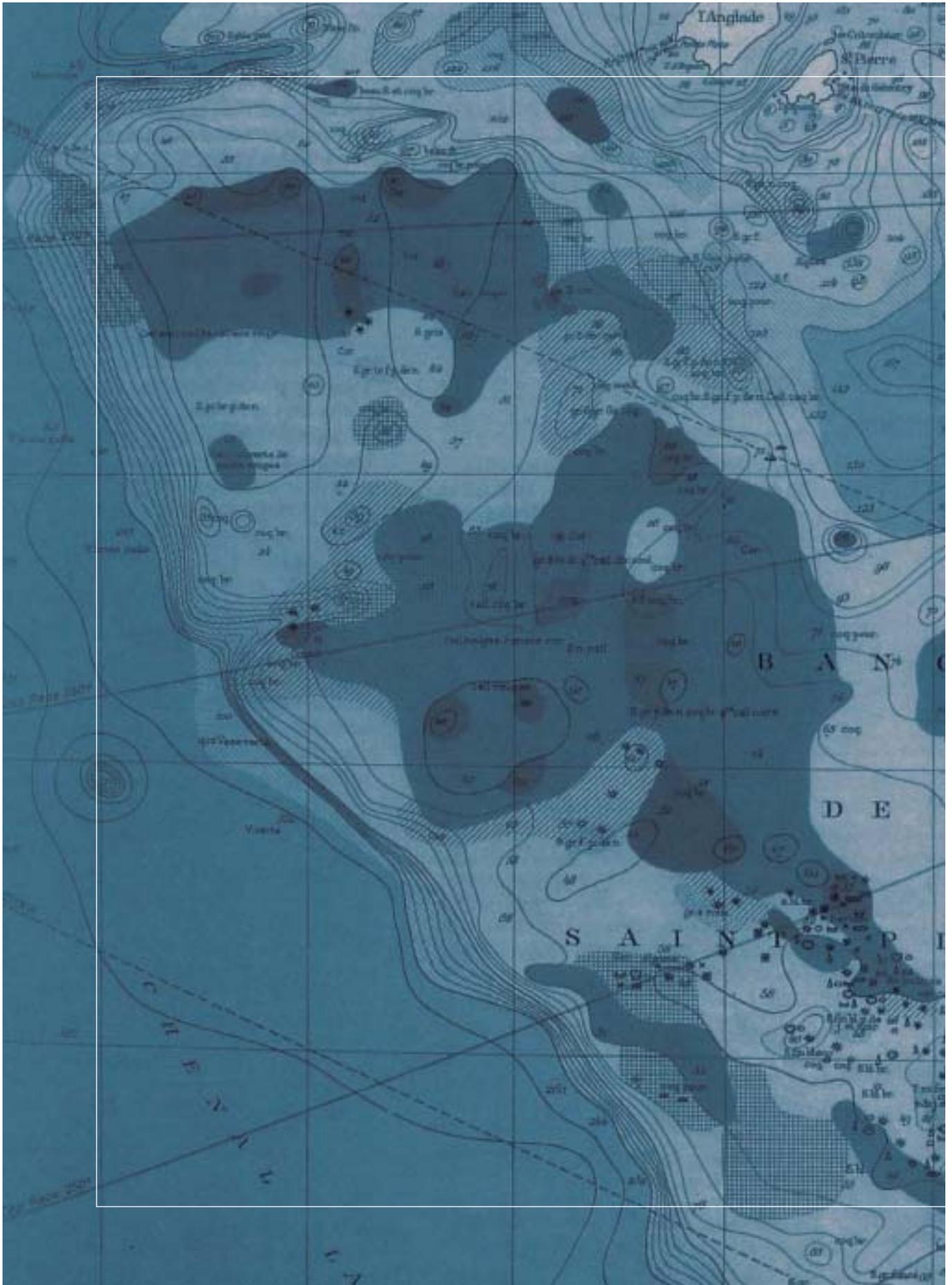


Zeinentzat:



Finantzatzailea:





AURKEZPENA

Bakailao-arrantzako euskal ontzi-jabeek sarri samar entzun ohi duten iruzkin bat edo, hobeto esan, azkenean arrangura bat izaten dena, zera da, alegia, gaur egun jaten den bakailaoak ez duela gure amonek prestatzen zuten eta errezeta zein baino zein goxoagoak eman dizkigun hark bezalako gustua.

Erantzuna, beti, berdina izaten da: gaur egun komertzializatzen den bakailao gehiena ez da bakailao horizta tradizionala, gatz hutsetan artisauek erara ontzian ondua, eta gure arrantza-flotak oraindik ere ekoizten duena; beste era batekoa da, beren kostak arrantza-tokietatik hurbil dauzkaten herrialdeetatik datorrena, eta arrain-prozesaketa laburragoa jasaten duena. "Bakailao horizta" deitzen zaio, ontzeko prozesu osoa jasan ondoren izaten duten haragi-tonuarengatik, eta, hain zuzen, horixe da kontsumitzaileek eskatzen dutena. Aitzitik, haragi zuriko bakailaoa, inportaziokoa (gure armadoreek egun duten arrantza-kuota eskasa dela-eta), merkatuan ugariena dena, ontzeko prozesua etenda lortzen da, eta bakailao hori komertzializatzen da. Bistan da, ez dela freskoa, baina ezin daiteke esan gazitua denik, baizik eta, gatza duen bakailaoa dela.

Eta badago kontsumitzaileari bakailao-usteko plater batek zenbaitetan sortzen dion harridura justifikatzen duen arrazoi bat ere. Pikareska sartu dela alegia arrainen komertzializazio-munduan ere eta, gure kasuan, *Gadus morhua*-z bestelako espezieak eskaini izan direla, bakailaoz "mozorrotuta".

Administrazio publikoak, eta bereziki Eusko Jaurlaritzak, ahalegin handia ari dira egiten horrelako iruzurrak eragozteko, batez ere arrain-produktuen etiketatua arautzeari dagokionez, liburuxka honekin berarekin ere egin nahi dugun bezala. Kontsumitzaileari bakailao gazitua bezala, edota, areago, gure lurrian betidanik kontsumitu izan dugun bakailao hori bezala eskaini diezazkioketen espezie desberdinak erakutsiko dizkiogu. Espezie horiek guztiek dituzte, noski, beren propietate elikagarri eta gastronomikoak, baina horiek oso bestelakoak dira guk kontsumitu nahi dugun bakailaoarenaren aldean.

Espero dezagun lan xume honek lagunduko diola kontsumitzaileari gaiari buruzko zalantzak argitzen eta animatuko duela ere dendetan eta berari gustatuko litzaiokeen bakailaoa bilatzen: gure amonen bakailao hura, betiko bakailao horizta hura alegia.

Miguel Iriondo

ARGUIBA ETA ARBAC-EKO
LEHENDAKARIA

“*Pikareska sartu dela alegia arrainen komertzializazio-munduan ere eta, gure kasuan, *Gadus morhua*-z bestelako espezieak eskaini izan dira, bakailaoz "mozorrotuta".*”

BAKILAOA, ESPEZIE IMITAEZINA



“**Liburuxka honen helburua, bakailoaren, hau da, kontsumitzaileek gehien estimatzen duten arrainetako baten komertzializazioan ematen ari den iruzurraz ohartaraztea da.**”

Gure flotak lantzen duen bakailoak (*Gadus morhua-k*) dituen ezaugarri gastronomikoak baldin baditu, itsas zabalean harrapatu eta berehala prozesatzen dutelako da: gatz puruekin gazitu eta ontziaren sotoetan hilabeteetan ondu dutelako.

Gaur egun, bakailo gazitu inportatua (Norvegia, Islandia eta Faroe Uharteetatik ekarria) komertzializatzen da gehienbat. Jatorrian gure betiko bakailo hori bera da, baina mami zuri eta bustiagoa izaten du, harez bestelako prozesua izan duelako (harrapatu eta egunetara gazitu dutelako), gure betiko bakailoak mami horizta eta deshidratatua eta aparteko zapore bereizgarria izaten duen bitartean. Gainera, bakailo horizta hau da kozinatzeko orduan emaitzarik onenak eskaintzen dituen ere, jelatina gehiago ateratzen baitzaio eta, beraz, saltsa hobeto loditzen baitu.

Liburuxka honen helburua, bakailoaren, hau da, kontsumitzaileek gehien estimatzen duten arrainetako baten komertzializazioan

ematen ari den iruzurraz ohartaraztea da. Beste bakailao-barietate batzuk (adibidez, Pazifikoko bakailaoa edo Groenlandiako bakailaoa) ari dira saltzen, *Gadus morhua* balira bezala, edo *Gadus morhua*-z bestelako espezieak (eglefinoa, ikazkina, abadira, berruenda, etab.). Espezie hauek, desberdinak izanik ere, antzeko ezaugarri morfologikoak dituzte beren artean eta, beraz, eraman dezakete bat okerreko tipifikazioak egitera.

Testuinguru honetan, iritsi izan dira paneka edo legatza bezalako arrain-espezieak (azken hau ez da gadidoen familiakoa) komertzializatzen. Jadanik hondatuta daudenean eta freskotan saltzeko balio ez dutenean, bakailao gazitu eta apurtua bezala prestatuta. Horrekin guztiarekin, bada, iruzur egiten zaio kontsumitzaileari.

Alabaina, biologia molekularreko teknikan azken urteotan eman diren aurrerapauso handiei esker, hemendik gutxi barru izango ditugu esku artean *arrain-espezie desberdinak bereizteko metodo bizkor eta errazak*. Teknika horiek, inolako zalantzarik gabe, kontsumitzailearen interesak defendatzeko tresna baliotsua izango dira, zeren, kasu honetan bezala, gadidoen espezie batzuk kalitate edo balio komertzial desberdineko beste batzuek ordezteak suposatzen duen iruzur komertzialaren aurka jokatze bidea emango baitute.

Kontsumitzaileak zer arrain erosten duen, non harrapatua izan den eta zein metodorekin eta non prozesatua izan den jakiteko eskubidea du.

Oraingoz ez dago produktu gazitu honetan egin daitekeen iruzurra erregulatuko duen araudi espezifikorik. Badago, bai, arrain fresko, hoztu edo egosiarentzako etiketatuari buruzko araudi bat, nahitaez bete beharrekoa (331/1999 Errege Dekretua). Araudi honek, besteak beste, espeziea (izen komertziala eta zientifikoa) eta bere jatorrizko herrialdea identifikatzea exijitzen du. Zentzu honetan, badago arrain izoztuari buruzko lege-proiektu bat ere. Arrain gazituaren kasuan, ordea, *Janari-edarien Etiketatua, Aurkezpen eta Publizitateko Arau Orokorra* (1334/1999 Errege Dekretua) baliatu beharko dugu. Eta zera esaten du arau horrek: "produktuaren salmenta-izenak, erosleari berorren benetako izaera ezagutzeko eta nahas lezaketan produktuetatik bereizteko bidea emango dion adinako zehaztasuna izan beharko du... eta izendapen horri komertzialki aurkezteko moduak lagunduko dio".

Bakailao-lagin desberdinen eta antzeko espezieen arteko konparaziozko analisia

AZTIk gazitutako bakailao horiztaren, Norbegiako bakailaoaren eta Islandiako bakailaoaren artean 1997an egindako konparaziozko analisi kimiko eta sensorialaren arabera, zera ondorioztatzen da:

- *Bakailao horiztaren laginek hezetasun txikiagoa dute, batez beste % 75,6ko hezetasun-balioarekin, eta, aldi berean, proteina-eduki handiagoa, batez beste % 22ko proteina-edukiarekin.*
- *Bakailao horiztaren mamiak kolore ilunagoa du (tonu horizta), inportaziokoenak ez bezala, hauek haragi zuriagoa dute eta. Zapore bereizgarri eta biziagoa du, eta bera da sukaldean prestatzeko orduan emaitzarik onenak eskaintzen dituen ere (jelatina gehiago ateratzen zaio eta hobeto loditzen du saltsa). Itxura trinkoa du eta ehundura atsegina (ataletan desegiten da).*



AZTIk gazitutako bakailao horiztaren eta Espainiako merkatuan erositako antzeko beste hainbat espezieen artean 2001ean egindako konparaziozko analisiaren arabera, zera ondorioztatzen da:

- *Bakailao horizta da sukaldaritzan ongien erreakzionatzen duena: oso ondo loditzen du saltsa eta bere bolumenari ia % 100ean eusten dio.*
- *Kolore horizta du eta ehundura atsegina, aparteko zapore bizi oso atsegin eta goxoarekin.*

Balio nutritiboa

Nutrizioaren ikuspegitik begiratuta, oso janari aberatsa da balio biologiko eta digerigarritasun handiko proteinetan, koipe eta kaloria gutxirekin. Bere edukiaren % 80 inguru ura da (freskotan), eta oso aberatsa da gorputzarentzat behar-beharrezkoak diren bitaminetan (batez ere B taldekoetan) eta gatz mineraletan. Bakailao freskoa edo beratua, sodio gutxi eta potasio asko duelako, bereziki gomendagarria gertatzen da presio arterial altuko pertsonentzat.

Bakailaoaren nutrizio-taulak

BAKAILAO

	100 g-ko zati jangarriko kopuruak (1)	Bakailao-anoa bat (175 g)
Energia (kcal)	74,40	97,65
Proteina (g)	17,70	23,23
Koipea (g)	0,40	0,525
Kolesterola (mg)	50,00	65,62
Karbohidratoak (g)	0,00	0,00
Kaltzioa (mg)	24,00	31,5
Magnesioa (mg)	20,00	26,25
Sodioa (mg)	89,00	116,81
Potasioa (mg)	274,00	359,62
Fosforoa (mg)	180,00	236,25
Tiamina (B1) (mg)	0,08	0,10
Erriboflabina (B2) (mg)	0,10	0,13
Piridoxina (B6) (mg)	0,33	0,43 (%21,5 EGK*)
B12 bitamina (µg)	0,53	0,70 (%70 EGK)
Niazina (Niazina mg balokideak)	2,00	2,25
D Bitamina (µg)	1,30	1,46

Iturria: Jose M^a Mataix eta Mariano Mañas (1998).
TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS ESPAÑOLES.
3. edizioa, Granadako Unibertsitatea.

* EGK: Egun bakoitzerako gomendatutako kantitatea.
Datu hauek 930/1992 Errege Dekretuaren ("Norma de etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios" - BOE, 187. zenbakia, 1992ko abuztuaren 5ekoa) jaraberakoak dira. Eranskina: Egun bakoitzerako gomendatutako kantitateetan (EGK) deklaratu daitezkeen bitamina eta gatz mineralak.

(1) Bakailao freskoaren kasuan benetan jaten den partearen % 75ekoa da (100 g bakailaoatik 75 g aprobetxatzen dira).

BAKAILAO BERATUA

	100 g-ko zati jangarriko kopuruak (2)	BAKAILAO
Energia (kcal)		107,60
Proteina (g)		26,00
Koipea (g) (3)		0,4
Kolesterola (mg)		50,00
Karbohidratoak (g)		-
Kaltzioa (mg)		-
Magnesioa (mg)		-
Sodioa (mg)		3120,00
Potasioa (mg)		100,00
Fosforoa (mg)		157,00
Tiamina (B1) (mg)		-
Erriboflabina (B2) (mg)		-
Piridoxina (B6) (mg)		-
B12 bitamina (µg)		5,00 (%500 EGK*)
Niazina (Niazina mg balokideak)		-
D Bitamina (µg)		-

Iturria: Jose M^a Mataix eta Mariano Mañas (1998).
TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS ESPAÑOLES.
3. edizioa, Granadako Unibertsitatea.

* EGK: Egun bakoitzerako gomendatutako kantitatea
(2) Bakailao beratua kasuan benetan jaten den partearen % 80koa da, eta bakailao gazitu beratua kasuan, % 100.

BAKAILAOA

AHO HANDIA, BEHEKO
MASAILEZURRA GOIKOA BAINO
LABURRAGOA.

EZKATA TXIKIAK,
ALBO-LERROA OSO
NABARMENA.

BIZARRA BEHEKO
MASAILEZURREAN.

NORMALEAN 50-80 ZM IZATEN
DITUZTE, 1,1-1,3 KG-KO PISUA,
ETA 5-6 URTEKOAK IZATEN DIRA.
7 URTE INGURUAN HASTEN DIRA
UGALTZEN.

Kontserbatzeko metodoak

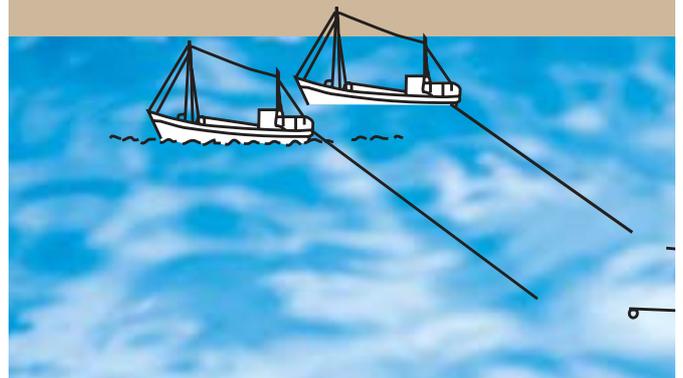
Bakailaoa itsas zabalean kontserbatzeko metodo erabilienak **gazitza** (arrainari erraiak eta burua kenduta), **izoztea** (burua eta erraiak kendu ondoren eta xerratzea) dira.

Lehorreratu ostean, hainbat erataria komertzializatzen da Atlantikoko bakailaoa: freskorik, gazituta (berde edo lehorra), beratu eta hoztuta (atmosfera aldatutan enbasatuta edo enbasatu gabe), gazitu gabe lehortuta, izoztuta (xerrak eta solomoak), ketuta, eskabetxean, plater prestatutan (hoztuta edo esterilizatuta), etab. Bakailao gazituak garrantzi handia du Estatu mailan eta hainbat modutara saltzen da: osorik (lehortuta), solomotan, hezurrik gabeko zatitan, mendrezkak, apurtuta, isatsak, etab.

Gero, erabiltzen dira beste hainbat azpiproduktu ere: bakailao-gibela, bakailao-gibeleko olioa (A eta D bitamina ω -3 gantz-azido asko dituen), arrabak, azala, mihia, etab.



Arrantza-aparailuak: Pelagiko arraste-sareak bikoteka



Gadus morhua

GORPUTZ TRINKO ETA LUZANGA.

TAILA HANDIENA	160 ZM
PISU HANDIENA	80 KG
ADIN HANDIENA	20 URTE



Ezaugarri organoleptikoak

• Morfologia

Grisaxka-arre horizta berdexka jaspeatu eta titakatua.

Albo-lerro zurixka.

Gris argiagoa azpialdean.

Hegats biribilduak.

• Muskuluaren ezaugarriak

Kolore urre-horizta.

Loditasun ertaina.

Forma triangeluarra.

Itxura garbia.

• Kozinatzean izaten dituen erreakzioak

Bolumena ia esateko % 100ean mantentzen du.

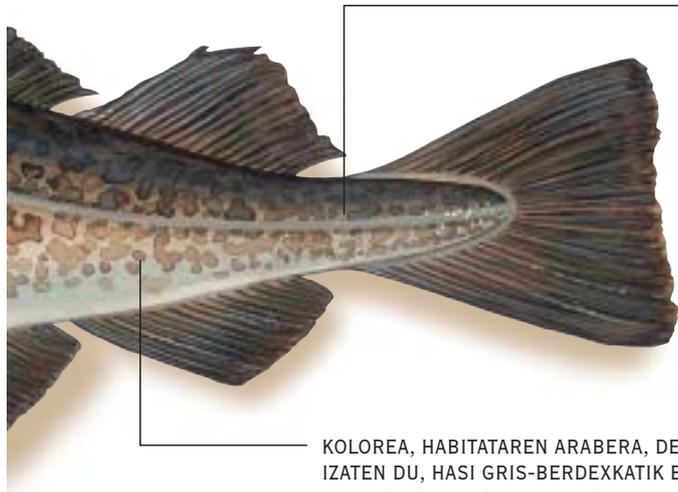
Oso ondo erreakzionatzen du saltsa loditzeko orduan, jelatina modu uniformean jariatuz.

• Kozinatu ondoren

Kolore horizta.

Zapore bereizgarri eta bizia, oso atsegin eta goxoa, ehundura atsegina (atalka apurtzen da), lehor samarra eta jelatinatsua (oso ondo loditzen du saltsa).

Analizatutako laginen batezbesteko taila eta pisua:
57,5 zm eta 905,3 g



KOLOREA, HABITATAREN ARABERA, DESBERDINA IZATEN DU, HASI GRIS-BERDEKATIK ETA MARROI GORRIZTARAINO, TITA UGARIEKIN.

IZEN ARRUNTA:

BAKAILAOA

IZEN ZIENTIFIKOA:

Gadus morhua (LINNAEUS, 1758)

BESTE HAINBAT HERRIALDETAKO IZENAK:

DORSCH, KABELJAU (ALEMANEZ)

ATLANTIC COD, COD (INGELESEZ)

CABILLAUD, MORUE (FRANTSESEZ)

MERLUZZO BIANCO, MERLUZZO (ITALIERAZ)

BACALHAU DO ATLÂNTICO, BACALHAU (PORTUGESEZ)

BANAKETA:

ITSASALDE HAUETAN BIZI DA: IPAR ATLANTIKOAN (40-80° IPARRALDERA IPAR-MENDEBALDEKO ATLANTIKOAN ETA 48-80° IPAR-EKIALDEKOAN) ETA INGURUKO EREMUETAN (BALTIKO ITSASOAN, ITSASO ZURIAN), AMERIKAKO EKIALDEKO KOSTETAN, GROENLANDIAN, ISLANDIAN ETA EUROPAKO ITSASERTZETAN, HASI BIZKAIKO GOLKOTIK ETA BARENTS ITSASORAINO.

HABITATA:

UR EPEL/ HOTZETA KO ETA SUBARKTIKOETA KO ESPEZIEA, DEMERTSALA (BIDE LUZEAK EGITEN DITU BAINA HONDOARI LOTUTA BETI), PLATAFORMA KONTINENTALEAN BIZI DA, HASI KOSTA-LERROTIK ETA 400 METROTARAINO. ITSAS URETAN EDO GAZIKARETAN (BALTIKO ITSASOAN). TALDEAN IBILTZEN DA LEKU BATETIK BESTERA.

FLOTAREN HARRAPAKETA:

BIKOTEKAKO ARRASTE-FLOTA. HARRAPAKETA K IPAR-EKIALDEKO ARTIKOAN EGITEN DIRA GEHIENBAT, MENDEBAL ATLANTIKOKO SOTCK-EK ORAINDIK ARRANTZA-MORATORIAN JARRAITZEN DUTELAKO. ESPAINIAKO ETA EUSKAL HERRIKO FLOTARENTZAT ESPEZIERIK GARRANTZITSUENETAKO BAT IZAN DA: 1999AN, ADIBIDEZ, 10.000 T INGURU HARRAPATU ZIREN.



Bakailao "horizta" ondo beratzeko eta ebaketa-mota desberdinak zuzen egiteko gomendioak

BERATZEA

Bakailao-haragia uretan behar adina denbora edukiz, gatzaren parte bat kentzeko prozesuari esaten zaio beratzea. Beratzeko denbora, gezatu nahi den kopuruaren eta bakailao-zati moten arabera da.

Behin ebaki eta kanpoaldeko gatz solido guztia kendu ondoren, ontzi batean ipiniko da, urarekin. Uraren bolumena **bakailaoaren pisuaren bost halakoa** izango da eta, beratzeko prozesu guztian, **ontzia hozkailuaren barnean** edukitzea komeni da. 4 eta 7 °C arteko tenperaturan edukitzea gomendatzen da.

Hamabi orduz behin aldatu behar da ura, 4 edo 5 aldiz, lortu nahi dugun beratze-mailaren arabera. Nolanahi ere, 48-60 bat ordu beharko dira ondo-ondo beratzeko.

Eta nahi dugun beratze-maila lortzen dugunean, xukatu eta zapi batekin lehortu egingo ditugu bakailao-puskak. Eta behin beratu eta lehortuz gero, ahalik eta lasterren kozinatzea komeni da, berehala hondatzen da eta.

EBAKETA-MOTA DESBERDINAK

Bakailao "horiztaren" parte bakoitza, zertarako kozinatu nahi dugun, egokiagoa gertatzen da hartarako, dituen ezaugarri espezifikoengatik.



SOLOMOAK:

Era askotara presta daitezke eta, horrexegatik, berak dira bakailaoaren parterik gutziziatuenak ere.

Presta daitezke: tomate eta piperrekin, Bizkaiko erara, saltsa berdean, pil-pilean eta Club Ranero modura.



TAKO HEZURGABEAK:

Frijituta, bakarrik edo piperrekin, prestatzeaz gainera, egin daitezke Bizkaiko erara, saltsa berdean, pil-pilean, Club Ranero modura eta tomate eta piperrekin.



ISATSAK:

Hauek prestatzeko modu on-on bat, azpian patata-xerrekin eta saltsa berdean izaten da.



MENDREZKAK:

Goxo-goxoak ateratzen dira patatekin eta saltsa berdean.



APURTUTA:

Ezin egokiagoa ajoarrieroa, tortillak, piper beteak eta krocketak egiteko.



Bakai laoarekin

nahas daitezkeen

antzeko espezieak



PAZIFIKOKO BAKAILAOA *Gadus macrocephalus*

IZEN ARRUNTA:

PAZIFIKOKO BAKAILAOA

IZEN ZIENTIFIKOA:

Gadus macrocephalus (TILSIUS, 1810)

BESTE HAINBAT HERRIALDETAKO IZENAK:

PAZIFISCHER KABELJAU (ALEMANEZ)
PACIFIC COD, GRAYCOD, GRAYFISH (INGELESEZ)
MORUE GRISE, MORUE DU PACIFIQUE (FRANTSESEZ)
MERLUZZO DEL PACIFICO (ITALIERAZ)
BACALHAU DO PACIFICO NORTE (PORTUGESEZ)



BANAKETA:

PAZIFIKOAREN IPARRALDEAN BIZI DA, HASI ITSASO HORITIK ETA BERING ITSASARTERAINO, ALASKAKO ALEUTIAR UHARTEETAN ZEHAR ETA HEGOALDERANTZ KALIFORNIARAINO.

HABITATA:

DEMERTSALA DA, ITSASOKOA, PLATAFORMA KONTINENTALEAN ZEHAR AURKITZEN DA, 500 BAT M-KO SAKONERAN.

DESKRIPZIOA:

TAILA HANDIENA 117 ZM, PISU HANDIENA 23 KG ETA ADIN HANDIENA 13 URTE. ATLANTIKOKO BAKAILAOAREN ANTZ-ANTZEKOA DA, BAINA TXIKIAGOA JENERALEAN.

FLOTAREN HARRAPAKETAK:

EZ DU GARRANTZI EKONOMIKO HANDIRIK. NAZIOARTEKO FLOTAK ARRASTE-SARE PELAGIKOAK ERABILTZEN DITU BAKAILAO HAU HARRAPATZEKO.

Arrantza-aparailuak: Pelagiko arrastea



• Komertzializazioa:

Hainbat modutara komertzializatzen da: freskoa, izoztuta (xerratan), gazituta, apurtuta, etab. Asko estimatzen dute japoniarrek. Pixkana-pixkana gero eta garrantzi handiagoa ari da hartzen Espainiako merkatuan.

• Bakailao horizatitak zertan bereizten den:

Morfologia

Bakailao horiztaren antzeko kolorea eta forma ditu, baina tonu ilunagoak jeneralean. Titak ez ditu hain nabarmen edo biziak, eta albo-lerroa ilunagoa du..

Muskuluaren ezaugarriak

Kolore zurixkagoa eta xerrak lodiagoak.

Kozinatzean izaten dituen erreakzioak

Bolumena % 20 inguru galtzen du eta jariatzen duen jelatina ez da hain lodia.

Kozinatu ondoren

Kolore zuriagoa, zapore motelagoa, ehundura gomatsuagoa.

Analizatutako laginen taila eta batezbesteko pisua

42,8 zm eta 752,5 g

• Balio nutritiboak

Proteina asko eta kaloria eta koipe gutxikoa. B12 bitamina eta selenio askokoa. Sodio eta potasio arteko balantze egokia duena.

• Informazio nutrizionala

Arrain freskoaren 100 g-ko zati jangarriko kopuruak.

Energia (kcal)	82,00	Fosforoa (mg)	174,00
Proteina (g)	17,90	Selenioa (µg)	36,5
Koipea (g)	0,63	Tiamina (B1) (mg)	0,022
Kolesterola (mg)	37,00	Eriboflabina (B2) (mg)	0,042
Karbohidratoak (g)	0,00	Piridoxina (B6) (mg)	0,40
Kaltzioa (mg)	7,00	B12 bitamina (µg)	0,90
Magnesioa (mg)	24,00	Niazina (mg)	2,04
Sodioa (mg)	71,00	D bitamina (µg)	- (daturik gabe)
Potasioa (mg)	403,00		

USDA Nutrient Database for Standard Reference

ABADIRA *Pollachius-pollachius*

IZEN ARRUNTA:

ABADIRA

IZEN ZIENTIFIKOA:

Pollachius-pollachius (LINNAEUS 1758)

BESTE HAINBAT HERRIALDETAKO IZENAK:

POLLACK (ALEMANEZ)

POLLACK LYTHE; POLLOCK (INGELEASEZ)

LIEU JAUNE; COLIN JAUNE (FRANTSESEZ)

MERLUZZO GIALLO; POLLACK (ITALIERAZ)

JULIANA (PORTUGESEZ)



BANAKETA:

ATLANTIKOAREN EKIALDE
GUZTIAN HEDATUA DAGO,

HASI NORBEGIAKO IPARRALDETIK ETA BIZKAIKO GOLKORAINO,
BRITAINIAR UHARTEAK ETA ISLANDIA BARNE.

HABITATA:

KOSTALDEKO URETAN BIZI DA, ERDI MAILAN ETA HONDOARI
LOTUA.

DESKRIPZIOA:

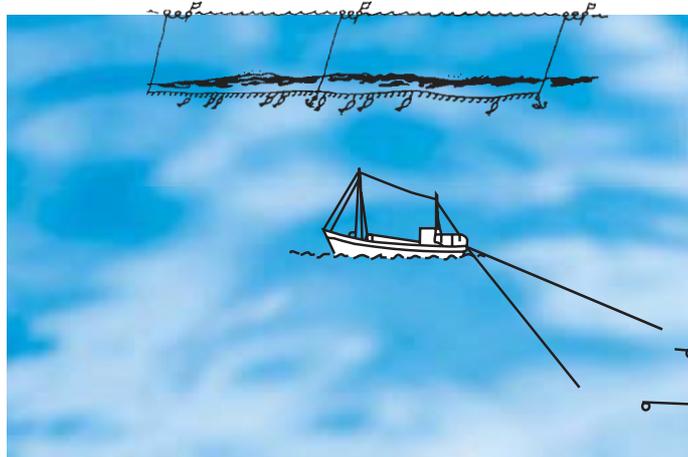
60-80 ZM NEURTZEN DU, BAINA IRITS DAITEKE 130 ZM-TARAINO
ERE. POLLACHIUS VIRENS-ETIK, HONEK BEHEKO MASAILEAN
BIZAR TXIKI BAT DARAMALAKO BEREIZTEN DA.

ABADIRA IKAZKINAREN ANTZ-ANTZEKO ARRAINA DA; EZ DU
BIZARRIK ETA BIZKARRALDEAN KOLORE ARRE OLIBAKARA ILUNA
DU, ZILAR-KOLOREKO SAHETSEKIN.

FLOTAREN HARRAPAKETAK:

ABADIRA, BIGARREN MAILAKO ARRAINA BEZALA HARRAPATZEN
DA LEGATZAREN ETA BAKAILAOAREN HARRAPAKETETAN ETA
NAHIKO BALIO KOMERTZIAL ESKASA DU EUROPAKO
MENDEBALDEKO MERKATUAN.

Arrantza-aparailuak: Tretza Pelagiko arrastea



• Komertzializazioa:

Batez ere freskoa (xerratan), izoztua, gazitua edo ketua
komertzializatzen da. Oso ona da surimia eta eratorri pila bat (fishcakes,
fish balls, etab.) egiteko.

• Bakailao horizatik zertan bereizten den:

Morfologia

Kolore arre olibakara,
horizta edo arrosakara.
Eduki ditzake sare-
tankerako lerro horizta edo
gorritzak.

Batzuetan orban beltz txiki
bat dauka bular-hegatsen
axilan. Gris argiagoa
azpialdean.

Hegatsak triangeluarraoak ditu.

Muskuluaren ezaugarriak

Kolore zurixka.

Kozinatzean izaten dituen erreakzioak

Ez du halako desberdintasunik izaten bakailaoaren aldean.

Kozinatu ondoren

Kolore nahiko zurixka. Zapore bereizgarria baina motelxeagoa.
Ehundura lehorra eta zuntzezkoa.

Analizatutako laginen batezbesteko taila eta pisua

49 zm eta 599 g

• Balio nutritiboa

Gainerako gadidoak bezala, oso proteina-iturri ona da abadira. Aberatsa
B12 bitaminan eta selenioan (0,03 mg/100g) eta sodio/potasio balantze
orekatua du.

• Informazio nutrizionala

Arrain freskoaren 100 g-ko zati jangarriko kopuruak.

Energia (kcal)	75,90	Fosforoa (mg)	250,00
Proteina (g)	17,40	Tiamina (B1) (mg)	0,08
Koipea (g)	0,70	Eribofabina (B2) (mg)	0,07
Kolesterol (mg)	50,00	Piridoxina (B6) (mg)	0,33
Karbohidratoak (g)	0,00	B12 bitamina (µg)	2,00
Kaltzioa (mg)	16,00	Niazina (mg)	4,90
Magnesioa (mg)	23,00	D bitamina (µg)	Az.*
Sodioa (mg)	80,00	*Az.: aztamak	
Potasioa (mg)	320,00		

Iturria: Jose M^o Mataix eta Mariano Mañas (1998). TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS
ESPAÑOLES. 3. edizioa, Granadako Unibertsitatea.

IKAZKINA *Pollachius virens*

IZEN ARRUNTA:

IKAZKINA

IZEN ZIENTIFIKOA:

Pollachius virens (LINNAEUS, 1758)

BESTE HAINBAT HERRIALDETAKO IZENAK:

SEELACHS; KÖHLER (ALEMANEZ)
SAITHE; COALFISH; BLACK COD (INGELEASEZ)
LIEU NOIR; COLLIN NOIR (FRANTSESEZ)
MERLUZZO CARBONARO (ITALIERAZ)
ESCAMUDO; PALOCO (PORTUGESEZ)



BANAKETA:

ATLANTIKO IPARRALDEAN BIZI DA, HASI BARENTS ITSASOTIK ETA SPITSBERGEN-ETIK ETA BIZKAIKO GOLKORAINO, ISLANDIA ETA GROENLANDIAKO HEGO-MENDEBALDEA BARNE, ATLANTIKOKO EKIALDEAN, ETA HUDSON-GO ITSASARTETIK IPAR KAROLINARAINO. OSO GUTXITAN AURKITZEN DA BANAKETA-LERRUNEKO MUTURRETAN.

HABITATA:

DEMERTSALA, ITSASOKOA, EZ DAGO BESTE ESPEZIE GADIFORMEAK BEZAIN LOTUA HONDOARI ETA DENBORA GEHIAGO EGITEN DU UR-ZUTABEAN LIBRE MUGITZEN. BERE BANAKETA-LERRUN BERTIKALA 37 ETA 364 M ARTEKOA DA, NAHIZ ETA GEHIENBAT 110 ETA 181 M ARTEAN AURKITZEN DEN. UDABERRIAN KOSTALDEKO URETARA HURBILTZEN DA ETA NEGUAN UR SAKONETARA ITZULTZEN.

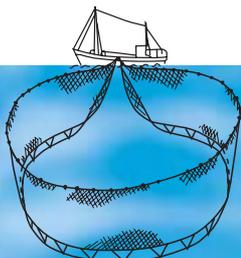
DESKRIPZIOA:

IKAZKINAK KOLORE ILUNAGOA DU ETA EZ DA HAIN TIRAGARRIA, BAKAILAOA BEZALAKO ANTZEKO BESTE ESPEZIEEN ALDEAN. GORPUTZ FUSIFORMEA, LUZANGA, ALBOETATIK ESTUA. TAILA HANDIENA 130 ZM, PISU HANDIENA 32 KG, ADIN HANDIENA 25 URTE, BAINA NORMALEAN EZ DA 6,8 KG-TIK ETA 91,4 ZM-TIK PASATZEN.

FLOTAREN HARRAPAKETA:

EZ DAGO IKAZKIN-ARRANTZA ESPEZIFIKORIK; BAKAILAO-ARRANTZAREN OSAGARRI BEZALA BAKARRIK HARRAPATZEN DA, ETA HONEN HARRAPAKETEN % 5-10 INGURURA IRISTEN DA.

Arrantza-aparailuak: Ingurasare zerraduna



• Komertzializazioa:

Modu askotara saltzen da: freskoa, izoztua (xerratan eta bloketan), gazitua (berdean edo lehortuta) eta ketua, xerratan. Haragiaren kolore ilunagatik, janari prestatuak egiteko erabiltzen da ikazkina. Alemanian ketu eta tindatu egiten dute bere haragia eta "itsasoko izokina" delakoa egiteko erabiltzen dute. Norbegan, berriz, batik bat lehortuta kontsumitzen dute.

Ikazkinetik abiatuta, lor daitezke surimia eta gibela eta gibelesko olio bezalako azpiproduktuak.

• Bakailao horizatik zertan bereizten den:

Morfologia

Arre oliba, horizta edo arrosakara. Bizkarralde grisaxka. Albo-lerroa gutxi markatua. Gris argiagoo azpialdean. Hegats triangeluarak.



Muskuluaren ezaugarriak

Kolore horizta eta pixka bat arrea.

Kozinatzean izaten dituen erreakzioak

Ez dio eusten bolumenari eta % 35 inguru lermatzen da. Gaizki erreakzionatzen du saltsak loditzeko orduan eta jelatina gutxi jariatzen du.

Kozinatu ondoren

Kolore horizta. Zapore bereizgarri eta motela. Ehundura lehor eta gomatsuagoa.

Analizatutako laginen batezbesteko taila eta pisua

32 zm eta 322 g

• Balio nutritiboa

Gadidoen familiako beste koipe gutxiko arrainak bezala, oso proteina-iturri ona da, aberatsa B12 bitamina eta selenioan, sodio eta potasio arteko balantze egokiarekin.

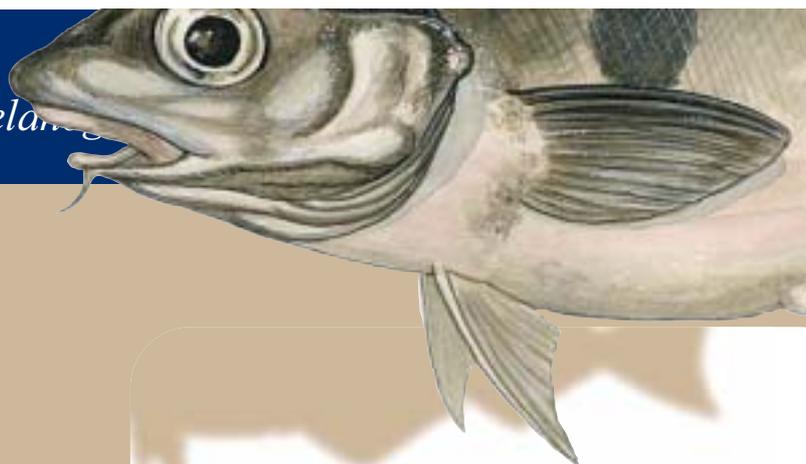
• Informazio nutrizionala

Arrain freskoaren 100 g-ko zati jangarriko kopuruak.

Energia (kcal)	(daturik gabe)	Fosforoa (mg)	230
Proteina (g)	16,5	Selenioa (µg)	0,03
Koipea (g)	0,3	Tiamina (B1) (mg)	0,05
Kolesterol (mg)	49	Erriboflabina (B2) (mg)	0,20
Karbohidratoak (g)	0,3	Piridoxina (B6) (mg)	0,5
Kaltzioa (mg)	7,5	B12 bitamina (µg)	4
Magnesioa (mg)	22	Niazina (mg)	3,4
Sodioa (mg)	77	D bitamina (µg)	0,7
Potasioa (mg)	396		

SEAFOOD FROM NORWAY. Norwegian Seafood Export

EGLEFINOa *Melanogrammus aeglefinus*



IZEN ARRUNTA:
EGLEFINOa

IZEN ZIENTIFIKOA:
Melanogrammus aeglefinus
Gadus aeglefinus (LINNAEUS 1758)

BESTE HAINBAT HERRIALDETAKO IZENAK:
SCHELLFISCH (ALEMANEZ)
HADDOCK (INGELESEZ)
ÉGLEFIN, AIGLEFIN, ÂNON (FRANTSESEZ)
EGLEFINO (ITALIERAZ)
ARINCA (PORTUGESEZ)



BANAKETA:

IPAR ATLANTIKOAREN BI ALDEETAN BIZI DA, ETA BAKAILAOAREN BANAKETA-LERRUNAREN ANTZEKOA DU.

HABITATA:

UR HOTZETAN BIZI DA, 40-300 M-KO SAKONERAN ETA GERUZAMOTA OROTAN.

DESKRIPZIOA:

BATEZBESTEKO PISUA 0,45-2,3 KG. ALBO-LERROAREN ONDOAN ETA GORPUTZAREN BI ALDEETAN ORBAN ILUN BAT DUELAKO BEREIZTEN DA BAKAILAOTIK. GAINERA BERE LEHEN BIZKAR-HEGATSA ASKOZ PUNTA-ZORROTZAGOA DA ETA ISATS-HEGATSA ERE URKILAGOTUA DU.

FLOTAREN HARRAPAKETAK:

EZ DA EGITEN PROPIO EGLEFINO-ARRANTZARIK; BAKAILAO-ARRANTZAREN OSAGARRI BEZALA BAKARRIK HARRAPATZEN DA, ETA HONEN HARRAPAKETEN % 5-10 INGURURA IRISTEN DA.

Arrantza-aparailuak: Pelagiko arrastea



• Komertzializazioa:

Garrantzi ekonomikoa duen arraina da. Oso modu desberdinetara prestatuta jaten da. Batik bat freskorik merkaturatzen da, baina saltzen da izoztua, gazitua (berdean edo lehorra), ketua edo prestatua. Ospe handia du Estatu Batuetan eta gatz eta kezko tratamendu mistoarekin prestatzen dute. Eglefinoa egokia da surimia eta eratorriak produzitzeko ere.

• Bakailao horizatik zertan bereizten den:

Morfologia

Orban beltz berezi-berezi bat du albo-lerroaren azpian, bizkar-hegatsaren parean. Albo-lerroa ere beltza du. Bizkarralde gris bioletakara (bere jatorriaren arabera), kolorea sare-tankeran banatu gabe. Ez du titarik. Gris platinosa azpialdean. Hegats triangeluarragoak.

Muskuluaren ezaugarriak

Kolore zuri-berdexka. Forma obalatuaxegoa.

Kozinatzean izaten dituen erreakzioak

Bolumenari ia esateko % 100ean eusten dio. Oso ondo erreakzionatzen du saltsa loditzeko orduan, jelatina franko jariatuz.

Kozinatu ondoren

Kolore zuri samarra. Zapore bereizgarria, motelaxeagoa. Ez du hain chundura trinkoa eta pixka bat gomatsua da.

Analizatutako laginen batezbesteko taila eta pisua

51 zm eta 881 g

• Balio nutritiboak

Bere proteina-ekarpen handiarengatik bereizten da eglefinoa. Eta gero asko dauka B12 bitamina, piridoxina eta seleniotik ere (mineral honek zeregin handia du bihotzeko gaixotasunak eta minbizia prebenitzeko orduan). Eglefino freskoak, gainera, sodio/potasio balantze mesedegarria du osasunarentzat. Koipe gutxikoa da eta aberatsa bitaminetan eta mineraletan.

• Informazio nutrizionala

Arrain freskoaren 100 g-ko zati jangarriko kopuruak.

Energia (kcal)	87,00	Fosforoa (mg)	188,00
Proteina (g)	18,91	Selenioa (µg)	30,20
Koipea (g)	0,720	Tiamina (B1) (mg)	0,035
Kolesterola (mg)	57,00	Eriboflabina (B2) (mg)	0,037
Karbohidratoak (g)	0,00	Piridoxina (B6) (mg)	0,30
Kaltzioa (mg)	33,00	B12 bitamina (µg)	1,202
Magnesioa (mg)	39,00	Niazina (mg)	3,803
Sodioa (mg)	68,00	D bitamina (µg)	Daturik gabe
Potasioa (mg)	311,00		

USDA Nutrient Database for Standard Reference

BERRUENDA TXIKIA *Molva dypterygia*

IZEN ARRUNTA:

BERRUENDA TXIKIA

IZEN ZIENTIFIKOA:

Molva dypterygia (PENNANT, 1784)

BESTE HAINBAT HERRIALDETAKO IZENAK:

BLAULENG (ALEMANEZ)

BLUE LING (INGELESEZ)

LINGUE BLEUE (FRANTSESEZ)

MOLVA AZZURRA (ITALIERAZ)

DONZELA AZUL; MARUCA AZUL (PORTUGESEZ)



• Komertzializazioa:

Antzeko espezieak bezalaxe komertzializatzen da (freskoa, gazituta, etab.). Saltzen dira bere arrabak ere.

• Bakailao horizatetik zertan bereizten den:

Morfologia

Kolore aldagarriak, jaspeatua. Lehen bizkar-hegatsa altuagoa eta triangeluarra. Bizkar-hegatsa, isats-hegatsa eta uzki-hegatsa kolore argiagoz orlatuak.

Muskuluaren ezaugarriak

Kolore zuri grisaxka. Lodi samarra. Forma oso luzanga

Kozinatzean izaten dituen erreakzioak

Ez dio eusten bolumenari, gutxi gorabehera % 75eraino lermatzen da. Nahiko ondo erreakzionatzen du saltsa loditzeko orduan, jelatina malutatan jariatuz, baina hau ez da oso trinkoa izaten.

Kozinatu ondoren

Kolore zurixka atsegina. Zapore bereizgarri motelxeagoa. "Arrain"-gustu gehiago. Ehundura bigunagoa, baina ez ore-modukoa.

• Balio nutritiboa

Balio biologiko handiko proteina-iturri ona, aberatsa da B12 bitaminan eta sodio/potasio balantze orekatua du gordinik.

• Informazio nutrizionala

Arrain freskoaren 100 g-ko zati jangarriko kopuruak.

Energia (kcal)	-	Fosforoa (mg)	160,00
Proteina (g)	15,7	Tiamina (B1) (mg)	0,05
Koipea (g)	-	Eriboflabina (B2) (mg)	0,12
Kolesterola (mg)	-	Piridoxina (B6) (mg)	0,33
Karbohidratoak (g)	-	B12 bitamina (µg)	2,00
Kaltzioa (mg)	9,00	Niazina (mg)	2,50
Magnesioa (mg)	23,00	D bitamina (µg)	-
Sodioa (mg)	104,00		
Potasioa (mg)	312,00		

SEAFOOD FROM NORWAY. Norwegian Seafood Export Council.



BANAKETA:

ATLANTIKOAREN IPAR-EKIALDEAN BIZI DA, HASI BARENTS ITSASO ETA ISLANDIATIK ETA MAROKORAINO. MEDITERRANEOKO MENDEBALDEAN ETA, ORAINDIK GUTXIAGO, ATLANTIKOKO IPAR-MENDEBALDEAN ERE IKUSTEN DA.

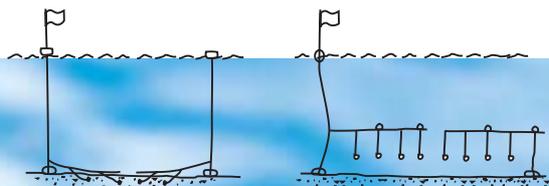
HABITATA:

200-1.000 M ARTEKO UR SAKONETAN AURKI BADAITEKE ERE, SARRIAGO IBILTZEN DA 350-500 M ARTEKO URETAN. DEMERTSALA, ITSASOKOA. KRUSTAZEO ETA ARRINEZ ELIKATZEN DA. UDABERRIAN UGALTZEN DA, MAIATZETIK EKAIN-HASIERA BITARTEAN NORMALEAN.

DESKRIPZIOA:

LEHEN BIZKAR-HEGATSA ALTUAGOA ETA TRIANGELUARRAGOA DUELAKO BEREIZTEN DA BAKAILAOTIK. TAILA HANDIENA 155 ZM, PISU HANDIENA 30 KG, ADIN HANDIENA 20 URTE.

Arrantzako aparailuak: tretza kalatuak



BERRUENDA HANDIA *Molva molva*

IZEN ARRUNTA:
BERRUENDA HANDIA

IZEN ZIENTIFIKOA:
Molva molva (LINNAEUS, 1758)

BESTE HAINBAT HERRIALDETAKO IZENAK:
LENG (ALEMANEZ)
LING (INGELESEZ)
LINGUE COMMUNE (FRANTSESEZ)
MOLVA (ITALIERAZ)
DONZELA; MARUCA; LINGUE (PORTUGESEZ)



BANAKETA:

ATLANTIKOAN BIZI DA (20-80 ° I), HASI BARENTS ITSASO ETA ISLANDIATIK, ETA MAROKORAINO. GERO, OSO NOIZIK ETA BEHIN, AURKI DAITEKE MEDITERRANEOKO IPAR-MENDEBALDEAN, GROENLANDIAKO HEGOALDEAN ETA KANADAN ERE.

HABITATA:

HONDO HARRITSUETAN BIZI DA, 60-1.000 M ARTEKO SAKONERAKO URETAN, BAINA SARRIAGO 100-400 M ARTEKOETAN. DEMERTSALA, ITSASOKOA. BAKARKA BIZI DA.

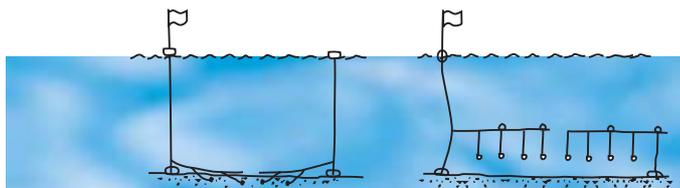
DESKRIPZIOA:

ITSAS AINGIRAREN ETA BAKAILAOAREN ARTEKO ITXURA DU. TAILA HANDIENA 200 ZM (BAINA NORMALEAN 150-180 ZM), PISU HANDIENA 30 KG, ADIN HANDIENA 14 URTE.

FLOTAREN HARRAPAKETA:

GARRANTZI EKONOMIKO TXIKIA DU. HONDOKO TRETZAREKIN HARRAPATZEN DA.

Arrantza-aparailuak: Tretza kalatuak



gazituta saltzen da, baina freskoa eta izoztuta ere bai, maila apalago batean.

- **Bakailao horizatik zertan bereizten den:**

Morfologia

Arre horizta arrosakara edo berdexka, gutxi-asko jaspeatua. Lehen bizkar-hegatsa beltza atzealdetik. Bizkar-, isats- eta uzki-hegatsak kolore argiagoz orlatuak. Hegats biribilduak.

Muskuluaren ezaugarriak.

Kolore horizta, pixka bat arrea. Forma obaldua.

Kozinatzean izaten duen erreakzioa

Ez dio eusten bolumenari, gutxi gorabehera % 50eraino lermatzen da. Oso gaizki erreakzionatzen du saltsa loditzeko orduan; jelatina gutxi jariatzen du eta hura malutatan.

Kozinatu ondoren

Kolore horizta. Zapore bereizgarria, motelxeagoa. "Arrain"-gustu handiagoa. Ehundura lehorra, ore-modukoa eta ez hain trinkoa.

Analizatutako laginen batezbesteko taila eta pisua

35 zm eta 512 gr

• Balio nutritiboa

Bakailaoaren familiako gainerako espezieak bezala, berruenda handia ere balio biologiko handiko proteina-iturri aparta da, eta asko dauka selenio, kaltzio eta magnesiotik.

• Informazio nutrizionala

Arrain freskoaren 100 g-ko zati jangarriko kopuruak.

Energia (kcal)	87,00	Fosforoa (mg)	198,00
Proteina (g)	18,99	Selenioa (µg)	36,50
Koipea (g)	0,64	Tiamina (B1) (mg)	0,11
Kolesterola (mg)	40,00	Erriboflabina (B2) (mg)	0,19
Karbohidratoak (g)	0,00	Piridoxina (B6) (mg)	0,304
Kaltzioa (mg)	34,00	B12 Bitamina (µg)	0,560
Magnesioa (mg)	63,00	Niazina (mg)	2,30
Sodioa (mg)	135,00	D Bitamina (µg)	-
Potasioa (mg)	379,00		

USDA Nutrient Database for Standard Reference

GROENLANDIAKO BAKAILAOA *Gadus ogac*

IZEN ARRUNTA:
GROENLANDIAKO BAKAILAOA

IZEN ZIENTIFIKOA:
Gadus ogac (RICHARDSON, 1836)

BESTE HAINBAT HERRIALDETAKO IZENAK:
GRÖNLAND-DORSCH, GRÖNLAND-KABELJAU (ALEMANEZ)
GREENLAND COD (INGELESEZ)
MORUE OGAC, OGAC (FRANTSESEZ)
MERLUZZO BIANCO (ITALIERAZ)
BACALHAU DA GRONELÂNDIA (PORTUGESEZ)



BANAKETA:

ATLANTIKO ETA ARKTIKOKO UR HOTZETAN ZABALDUA DAGO, HASI ALASKATIK ETA GROENLANDIARAINO, ARKTIKOKO KOSTAN ZEHAR, ETA HEGOALDERANTZ, TERNUATIK, LABRADORKO PENINTSULATIK ETA SAN LORENTZOKO GOLKOTIK BARRENA. KOSTALDEKO URETAN ETA FIORDO ETA PORTUETAN BIZI DA, ESTUARIO BATZUETAN BARRURA ERE SARTUZ.

HABITATA:

DEMERTSALA, ITSASOKOA, PLATAFORMA KONTINENTALEAN ZEHAR DAGO, 500 BAT M-KO SAKONERAN.

DESKRIPZIOA:

GORPUTZ LUZE ETA ASTUNEKOA DA ETA ALBO-LERROA EZ DU ATLANTIKOKO BAKAILAOARENA BEZAIN MARKATUA. 70-80 ZM-KO LUZERA DU, ETA 8-9 URTEKO ADINA.

• Komertzializazioa:

Garrantzi komertzial txikia du eta Atlantikoko bakailaoren modu beretan saltzen da (izoztuta, gazituta, etab.). Ur hotz-hotzetara moldatua dagoelako, gehiago erabiltzen da bioteknologia, genetika eta biokimika bezalako arloetan.

• Bakailaotik zertan bereizten den, freskoan:

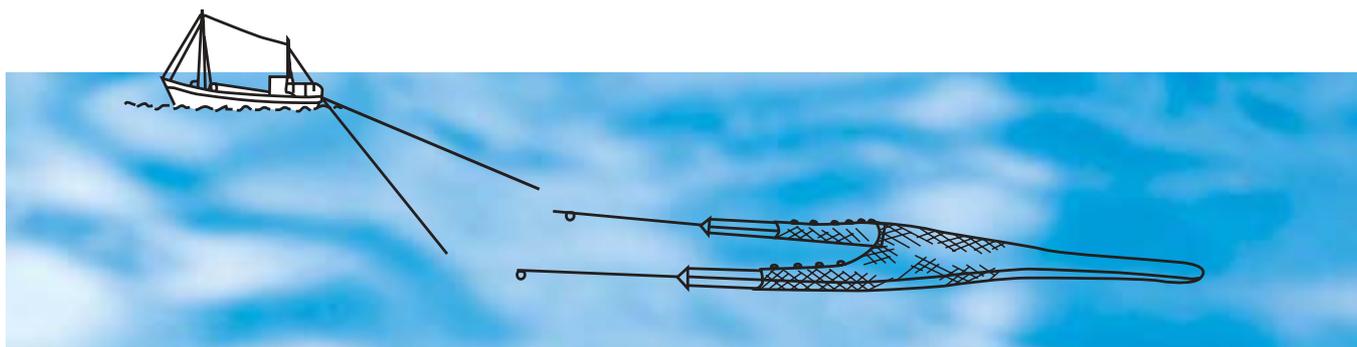
Normalean, *Gadus Morhua* baino txiki eta biribilagoa da eta kolore ilunagoa du, tonu pixka bat horiztekin (bai kanpotik eta bai barrutik). Koipe gutxi du eta bere haragia zurixka da, ezkatatsua eta bakailaorena baino gogorragoa.

• Informazio nutrizionala

Gadus morhua-ren antz-antzeko konposizio kimikoa eta balio nutrizionala ditu.

Espezie hau berez freskoan komertzializatzen da eta Espainiako merkatuan ez da oraindik asko sartu gazituta. Horregatik, ezin lortu izan dugu analisi sentzoriala egiteko laginik.

Arrantza-aparailuak: Pelagiko arrastea



ALASKAKO ABADIRA *Theragra chalcogramma*

IZEN ARRUNTA:

ALASKAKO ABADIRA

IZEN ZIENTIFIKOA:

Theragra chalcogramma (PALLAS, 1811)

BESTE HAINBAT HERRIALDETAKO IZENAK:

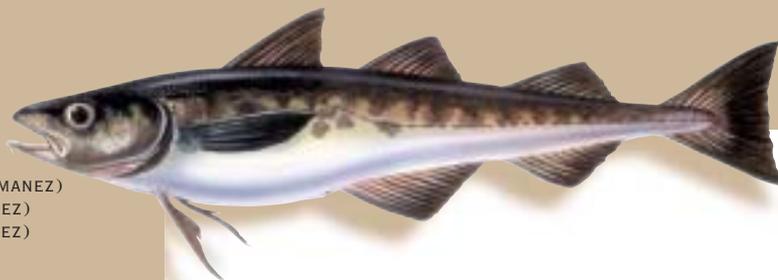
PAZIFISCHER POLLACK; ALASKA-POLLACK (ALEMANEZ)

ALASKA POLLACK; WALLEYE POLLACK (INGELESEZ)

MORUE DU PACIFIQUE OCCIDENTAL (FRANTSESEZ)

MERLUZZO DELL'ALASCA (ITALIERAZ)

ESCAMUDO DO ALASCA (PORTUGESEZ)



BANAKETA:

BIZI DA PAZIFIKOAREN IPARRALDEAN —HASI KALIFORNIATIK ETA BERING ITSASARTERAINO—, PAZIFIKOAREN EKIALDEAN ETA KAMTXATKATIK JAPONIAKO ITSASOAREN HEGOALDERAINO, ASIAKO ALDETIK.

HABITATA:

UR-ZUTABE GUZTIAN MUGITZEN DA, UR-AZALETIK HASI ETA 366 M-TARAINO.

DESKRIPZIOA:

TAILA HANDIENA 91 ZM, BEGI HANDI SAMARRA.

FLOTAREN HARRAPAKETA:

NAZIOARTEKO FLOTAK ARRASTE-SARE PELAGIKOAK ERABILTZEN DITU ARRAIN HAU HARRAPATZEKO.

• Komertzializazioa:

Ez du estimazio komertzial handiegirik. Surimia eta arrantzako beste produktu berregituratuak egiteko lehenagia bezala erabiltzen da. Saltzen da izoztuta eta gazituta ere.

• Bakailaotik zertan bereizten den, freskoan:

Tamaina txikia. Haragi biguna eta erraz hondatzen dena. Zapore motel samarrekoa.

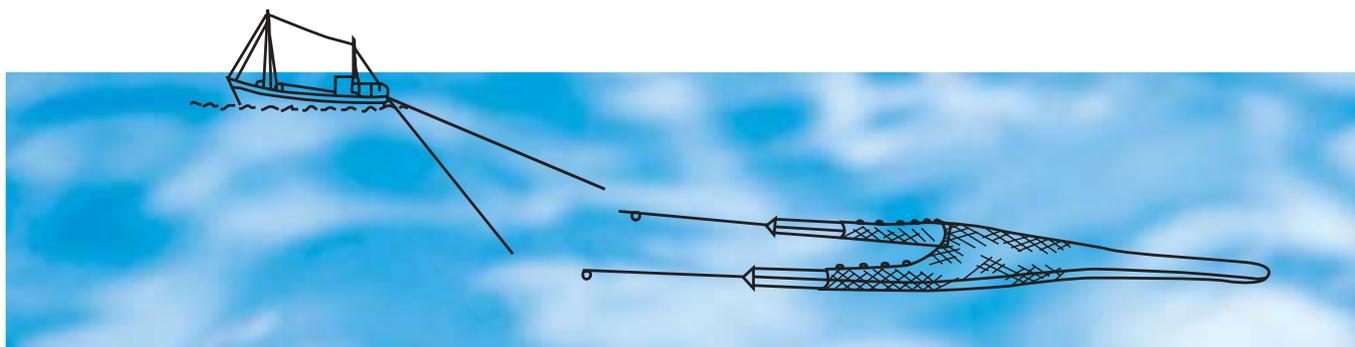
• Balio nutritiboa

Kaloria gutxiko arraina, oso aberatsa proteinetan. Mineral- eta bitamina-iturri ona.

Espezie hau berez freskoan komertzializatzen da eta Espainiako merkatuan ez da oraindik asko sartu gazituta.

Horregatik, ezin lortu izan dugu analisi sensoriala egiteko laginik.

Arrantza-aparailuak: Pelagiko arrastea





30. hamarkadan argitaratutako zigiluen bilduma, arrainaren kontsumoa bultzatzea helburu zutenak.