

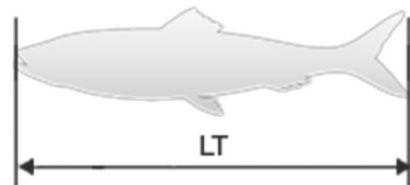
Aguja

Código FAO: GAR

Nombre científico
Belone belone

Nombre gallego
Agulla

Nombre castellano
Aguja



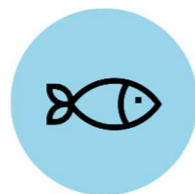
Tamaño mínimo: 25 cm

Forma de medición: El tamaño se medirá desde la punta de la cabeza hasta el extremo de la aleta caudal

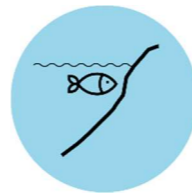


Mejor época de consumo:

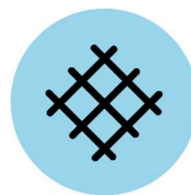
EN FEB MAR ABR
MAY JUN JUL AGO
SET OCT NOV DIC



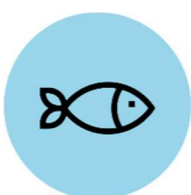
Tipo de producto:
Pescado



Hábitat:
Especie pelágica. Vive cerca de la superficie a unos 100 m de profundidad. A la aguja le gustan las aguas abiertas y batidas. Es un pez que nada muy rápido. Se acerca a la costa en verano formando pequeños bancos.



Arte de pesca:
**Enmalle
Línea y cordel**



Comercialización:
**Fresca
En conserva**

Sabías que...?

La aguja es un pescado azul, de cuerpo alargado y estrecho, de color verdoso con brillos plateados en la zona del lomo. Sus mandíbulas son largas y finalizan en punta. Su longitud es casi el doble que la de la cabeza y están armadas con dientes afilados. Los ojos tienen las córneas de color amarillo.

La espina y las escamas tienen tonalidades azules verdosas muy características.

Es un gran depredador, alimentándose mayoritariamente de pequeños peces.

Cuando se siente amenazada, son característicos sus saltos fuera del agua.

Alcanza la madurez sexual a los 2 años de vida. El tamaño común va de 30 a 60 cm, pero puede llegar a los 75 cm de longitud. En el Atlántico se reproduce desde finales de febrero hasta finales de junio.

Minerales:
destaca la presencia de Fósforo y Magnesio

Aporte de **proteínas** de alto valor biológico

Alto contenido en ácidos grasos **omega 3**

Incluye todos los **aminoácidos** esenciales

Rico en **vitaminas** del grupo B, B3, B6, B9 y B12

Como cocinarla:

La aguja posee una carne compacta muy sabrosa que puede acoger diferentes preparaciones en la cocina. Se puede consumir frita, ahumada, guisada con patatas o pasta, en empanada, tostas o ensaladas.

También se elabora en escabeche y a la plancha.

En la Costa da Morte es muy frecuente prepararla en caldeirada junto con otros pescados azules.