

Berberecho

Berberecho *Cerastoderma edule*

(Eng) Common edible cockle

(Fr) Coque commune

Código 3-ALFA-FAO

COC

El berberecho es un molusco bivalvo de la familia Cardiidae con una concha característica en forma de corazón.

Viven enterrados en fondos arenosos y fangosos, desde la franja litoral hasta los 10 m de profundidad. Soportan variaciones de salinidad moderadas, siendo habitual encontrarlos en las desembocaduras de ríos y estuarios.

Se alimentan de fitoplancton que obtienen filtrando constantemente el agua donde habitan.

Su sabor y su aroma son característicos, convirtiendo al berberecho en uno de los mariscos más codiciados.



El berberecho más demandado proviene de las Rías Baixas gallegas, en concreto de la Ría de Muros-Noia, donde existe el distintivo “Berberecho de Noia. Pesca artesanal. Rías Galegas” que garantiza el origen de este cotizado molusco y su calidad gastronómica. En el municipio coruñés de Noia se puede disfrutar de las Jornadas de Exaltación del Berberecho con múltiples actividades que nos permitirán conocer las cualidades y posibilidades gastronómicas de este delicioso manjar.

Características

- Su concha presenta forma de corazón, con entre 22 y 28 costillas radiales que parten desde la unión de las conchas hasta el borde, donde presenta unas líneas perpendiculares que le dan aspecto característico en forma de tejado. El ligamento o charnela es prominente y de color marrón.
- Su coloración varía en función del sustrato, siendo principalmente blanquecino, amarillo pálido o marrón.
- Su carne es redondeada, menuda y consistente, en la que destaca el color anaranjado de su pie.
- Tiene un crecimiento rápido, alcanzando la talla comercial en el primer año.

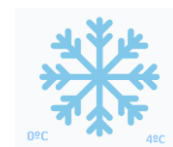
Hábitat



Sus áreas de distribución son el Atlántico, Mediterráneo, Mar Negro, Caspio y costa noroeste de África. El 90% de las ofertas de nuestro mercado dependen de las extracciones en Galicia. Se captura en la zona FAO 27 (Atlántico noroeste)

Comercialización

Se comercializa fresco y depurado
La talla mínima de captura es de 40mm





Artes de Pesca

La cosecha del berberecho se hace utilizando métodos tradicionales y artesanales: desde embarcación, en la modalidad de marisqueo a flote, y a pie, desde la modalidad de marisqueo a pie. El arte de pesca empleado es el “rastreo de berberecho”

Temporada

El berberecho puede consumirse desde septiembre a mayo, abriendo las concesiones de extracción en función de la situación del recurso, por lo que puede llegar a consumirse durante todo el año.

Zona y Método de producción

Indicado en la etiqueta

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (370 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	47	26	3.000	2.300
Proteínas (g)	10,7	5,9	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,05	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,03	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,13	0,07	17	13
ω-3 (g)	0,103	0,057	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,008	0,004	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	40	22,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	88,8	49,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	128	71,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	24	13,3	10	18
Yodo (µg)	160	88,8	140	110
Magnesio (mg)	51	28,3	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,7	15	15
Sodio (mg)	56	31,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	314	174	3.500	3.500
Fósforo (mg)	130	72,2	700	700
Selenio (µg)	24,3	13,5	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,08	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,1	2,3	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,1	0,06	1,8	1,6
Folatos (µg)	17	9,4	400	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	250	139	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,4	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BERBERECHO). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento.

Información nutricional

Los berberechos tienen una porción comestible de 15 gr por cada 100 gr de producto fresco. Se caracterizan por presentar un bajo contenido en grasa de solo un 0,5%, por lo que se trata de un alimento con escaso aporte calórico. La cantidad de colesterol que contiene es baja, si se compara con otros mariscos.

Una ventaja que ofrece el consumo de berberechos se encuentra en el contenido de yodo y hierro, estando especialmente indicado su consumo en caso de anemia ferropénica.

De los contenidos en vitaminas destacan la niacina, dentro de las hidrosolubles; y la vitamina A, dentro de las liposolubles, siendo ambos aportes próximos al 15% de las ingestas diarias recomendadas para ambos nutrientes.

Alérgenos



En Relación a la Información Facilitada al consumidor final y regulada por el Reglamento(EU) 1169/2011 informamos que este producto se encuentra incluido en el Anexo II del citado Reglamento en la categoría de **MOLUSCOS**

La principal proteína responsable de las reacciones alérgicas a los moluscos es una proteína termoestable, por tanto resistente al calor y a la cocción. Esto significa que un paciente alérgico a los moluscos presentará síntomas con estos tanto si los come crudos como cocidos.