



## PERCEBE

### 1. DEFINICIÓN

El percebe es un crustáceo que vive sujeto a las rocas, al igual que ocurre con los mejillones. Nunca se encuentran de forma individual sino que se crían formando colonias. Tienen una forma singular y un tamaño variable, y algunos alcanzan una longitud máxima de 12 centímetros. Los percebes no solo están amarrados a las rocas sino que también están sujetos en el fondo de embarcaciones y boyas. De este modo, crean uno de los problemas de acumulación de organismos más serios para este tipo de estructuras.

### 2. CARACTERÍSTICAS

En este marisco se diferencian 2 partes, el pedúnculo y la uña. El pedúnculo (pardo oscuro, casi negro) es la parte carnosa del crustáceo, de forma cilíndrica con la que se agarra a las rocas. En el extremo superior del pedúnculo se encuentra la uña (grisácea), una especie de caparazón formado por varias piezas. La parte comestible está en el interior del pedúnculo y se trata de un cilindro anaranjado que contiene una carne muy apreciada con un marcado sabor a mar, sobre todo si procede de las costas del Cantábrico.

### 3. CLASES DE PERCEBES

- **De sol:** Estos se desarrollan en zonas soleadas y se distinguen por su pedúnculo corto y grueso.
- **De sombra o aguarones:** Son penos apreciados, tienen un cuerpo más largo y delgado y mayor contenido en agua.

## 4. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Los percebes tienen un contenido en grasa muy bajo en comparación con otros mariscos, 0,4 gramos de grasa por cada 100 gramos de percebes. Entre los minerales que contienen destaca el potasio, que se encuentra en cantidad superior que en el resto de crustáceos, así como su contenido en vitaminas B1 y B2, que otros mariscos no tienen. No obstante, la ración habitual de este producto suele ser pequeña y el aporte de estos nutrientes es mínimo.

Tabla de composición nutricional por 100g de porción comestible:

Energía (kcal)	<b>660</b>
Proteínas (gr)	<b>157</b>
Hidratos de carbono (gr)	<b>0</b>
Fibra (gr)	<b>0</b>
Lípidos (gr)	<b>4</b>
Ácidos grasos saturados (gr)	<b>0,1</b>
Ácidos grasos monoinsaturados (gr)	<b>0,1</b>
Ácidos grasos poliinsaturados (gr)	<b>0,1</b>
Colesterol (mg)	<b>140</b>
Calcio (mg)	<b>80</b>
Fe (mg)	<b>3</b>
Zinc (gr)	<b>5</b>
Vitamina A (ug)	<b>120</b>
Vitamina C (gr)	<b>72</b>
Ácido fólico (ug)	<b>310</b>

## 5. NUESTRO MERCADO

La mayoría de los percebes que nos encontramos en nuestra Comunidad son gallegos, pero también existen percebes de otras procedencias: Francia, Asturias y Portugal. También llega a Galicia el percebe marroquí. Este es más largo y estrecho y de una tonalidad más clara que el gallego. También podemos encontrar el percebe canadiense que se distingue fácilmente del gallego por que posee más placas (uñas pequeñas) debajo de la uña superior, un mínimo de 35 frente a un máximo de 25 que posee el percebe gallego, esta uña, por otra banda es más roma y desgastada en el percebe canadiense.

## 6 .CULTIVO

En el nacimiento es una larva a la deriva en el mar. Al adoptar su forma adulta, elige la roca que va a ser su hábitat y, con su 'glándula de cemento', produce un líquido que lo fija a la roca. Para su buen desarrollo necesita, además de mar limpia y batida, amplios periodos de sol. El agua dulce de la lluvia estimula su crecimiento.

En buenas condiciones, en algo más de 6 meses consiguen el tamaño comercial.

Es hermafrodita, posee ambos aparatos reproductores, pero su fecundación es cruzada, uno fecunda el ovario de otro.