

El Bacalao (Gadus morhua)

El bacalao, conocido como "fiel amigo", es el pescado más representativo de Portugal, aunque no se pesca en sus aguas. Es muy importante en su gastronomía. Su nombre científico es *Gadus morhua* y pertenece a la familia *Gadidae*.

Características:

El bacalao vive cerca del fondo del mar en aguas frías del Atlántico Norte, cerca de lugares como Canadá, Noruega e Islandia. Puede medir hasta 2 metros y pesar más de 90 kg, pero los que se venden suelen medir entre 50-80 cm. Se alimenta de peces pequeños y crustáceos, y tiene una gran capacidad para reproducirse, ya que una hembra puede poner hasta 9 millones de huevos.

Hábitat y pesca:

El bacalao vive a profundidades de 150-200 metros y se distribuye en todo el Atlántico Norte. La pesca de bacalao se hace con redes de arrastre y palangres, y una gran parte de la captura viene de Galicia, especialmente de Vigo.

Usos en la cocina:

El bacalao es muy popular en la cocina portuguesa y gallega. Se puede comer fresco o salado. Se prepara de muchas formas: crudo, asado, con aceite o con crema. Es un pescado bajo en grasas y tiene muchas proteínas y minerales. El aceite de su hígado se usa para tratar deficiencias vitamínicas.

Recetas tradicionales:

En Portugal hay más de 1.000 formas de cocinar el bacalao. Algunas de las más conocidas son *Bacalhau à Brás*, *Bacalhau com Natas*, *Bacalhau à Lagareiro* y *Bacalhau à Gomes de Sá*.

Otros pescados populares:

Además del bacalao, en Portugal también son muy populares la sardina (sobre todo en las fiestas) y el robalo.

