# Percebe

Goose barnacle| Pouce-pied | Percebe | Entenmuschel
***Pollicipes pollicipes*** (Gmelin, 1790)

Tamanho máximo (comprimento)
Tamanho comercial (unha)

| 2 | 10 | 15 | | | | | | | | | | cm |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez | |
| | | | | | | | | 15/09 a 15/12 incl. | | | | |
| A Consumir | | | | | | | | Defeso | | | | |

**Família**: *Scalpellidae*

**Características Essenciais:** Vivem fixos às rochas expostas a forte hidrodinamismo na zona entre-marés, formando aglomerados densos designados por pinhas. Alimentam-se por filtração de zooplâncton e de outras partículas alimentares em suspensão na água, estendendo os seus cirros.

**Artes de Pesca:** Na Costa Vicentina e Sudoeste Alentejano a sua captura é efectuada manualmente com o auxílio de uma arrilhada, por terra, a partir da rocha ou por mar, com auxílio de embarcação.

**Valores culinários e gastronómicos:** O marisco de referência da Costa Vicentina e Sudoeste Alentejano. O seu forte sabor a mar é a sua principal característica, e a melhor forma de a manter é cozê-lo em água do mar com uma folha de louro.

**Valores Nutricionais (/100g):** O Percebe é uma boa fonte de ácido fólico (31 μg), importante na gravidez para prevenção da espinha bífida no feto, é igualmente rico em vitamina A (12 μg) que entre outras funções no nosso organismo protege os olhos e facilita a visão nocturna, em vitamina C (7,2 μg), que estimula as defesas do organismo reforçando o sistema imunitário e é indispensável para a formação de colagénio. É uma fonte importante de minerais, em especial Cálcio (0,8 mg), que desempenha um papel importante na coagulação do sangue e na regulação do ritmo cardíaco. O percebe apresenta também um baixo teor de colesterol (27,6 mg) e um valor energético de 8,85 Kcal.

**Conservação e Gestão**: Por razões biológicas relacionadas com a reprodução da espécie, o percebe tem uma época de defeso (apanha comercial e lúdica) entre 15 de Setembro (inclusive) e 15 de Dezembro (inclusive), durante a qual não pode ser apanhado.

Associação Marisqueiros da Costa Vicentina e Sudoeste Alentejano