**Bacalhau -(*Gadus morhua*)**

**Características da espécie**

Sou o BACALHAU, e faço parte da cozinha tradicional portuguesa. Sou um dos alimentos mais consumidos e apreciados pelos portugueses, principalmente na época natalícia, devido à forte tradição da igreja católica, desde a Idade Média, principalmente pelos países de língua portuguesa até os dias de hoje, sobretudo nas datas mais expressivas da religião católica.

Nado de boca aberta, então, o que entra é bem vindo, ingerindo assim tudo o que aparece.

**Origem Geográfica**

Sou originário do Atlântico Noroeste; Atlântico Nordeste e mar Báltico.

**Benefícios nutricionais do seu consumo**

Apresento uma elevada riqueza em proteínas de alto valor biológico, de minerais como o iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio e de vitaminas do complexo B.

**Estado de conservação**

Os meus stocks têm sofrido uma grande diminuição em ambos os lados do Atlântico.

No Atlântico Noroeste, os stocks de bacalhau têm sido sobreexplorados. As populações do Canadá estão em níveis tão baixos, que estão classificadas como em perigo de extinção.

No Atlântico Nordeste, a maioria dos stocks estão em muito más condições. Há exceção dos stocks da Islândia e do mar de Barents, todos os outros stocks estão sobrexplorados.

A destruição do fundo do mar e da vida marinha, a pesca com redes de arrasto de profundidade tem um grande impacto no fundo do mar e uma alta taxa de capturas acidentais de outras espécies, que são devolvidas ao mar, mas, na maioria dos casos, já sem vida.

**Sustentabilidade Da Espécie**

Atingimos a idade adulta por volta dos 2, 4 anos e medimos cerca de 100 cm de comprimento. Devido à exploração excessiva desta espécie , o tamanho e a idade dos peixes capturados tem diminuído, o que faz com que parte da população de bacalhau não chegue ao período reprodutivo antes de ser capturado.

**Tamanho Mínimo De Captura**

Atingimos a idade adulta por volta dos 2, 4 anos.

No estado adulto medimos cerca de 100 cm de comprimento. Por isso, nunca devemos ser apanhados com um cumprimento inferior.