



El 2017 es van subhastar a Catalunya 144,2 tones de canana, per un import total de 641.340 € i amb preu mig a llotja de 4,4 €/Kg.

Nom científic *Illex Coindetii*

Sin. Aluda, alutja, canada, pota, volador

Trad. Pota europea (esp); Toutenoncommun (fra); Europeanflyingsquid (eng)

Talla màxima de 37 cm en femelles i 32 cm en mascles; comuna de 18 a 27 cm.

Com el reconeixeràs?

Mantell llarg i estret. Longitud de les aletes: 35% de la del mantell i amplada un 55-60%. Hi ha diferents espècies de canana. Les més habituals són la canana blanca i la canana negra, més gran i de pell més fosca.

Com es pesca?

Gran interès comercial. Es pesca amb arts d'arrossegament i soltes. No està regulada ni té talla mínima legal.

On viu?

Viu entre la superfície i els 1.100 m de fondària. De dia sobre el fons i de nit, entre dues aigües. Es reproduïx tot l'any, amb un pic de reproducció a la primavera i un altre a la tardor. Viu de 12 a 18 mesos. S'alimenta de crustacis, peixos i d'altres pops i sèpies. Es troba a la Mediterrània, i a l'Atlàntic oriental, del mar del Nord al golf de Guinea.

Com es cuina?

Físicament són semblants al calamar i es netegen igual. La carn és més dura, pel que la cocció haurà de ser més llarga. Es pot cuinar amb o sense pell i accepta una gran varietat de coccions o presentacions. Als mercats són productes barats i de molta qualitat. És relativament abundant.

A la dieta

Destaca en vitamines B3 i B12, minerals com el fòsfor, el potasi i el magnesi i té una baixa aportació en greixos.

CANANA | ALS FOGONS

Tipus de receptes que es poden fer amb aquesta espècie:

Arròs a la cassola
Canana a la romana
Canana amb ceba
Cananes farcides
Mar i muntanya de cananes i conill
Romesco de canana amb patates
Canana amb fesols

CANANES FARCIDES 4-6 persones

800 g de cananes netes
400 g carn picada mixta
1 gra d'all
2 cebes tallades a talls petits
1 tomàquet madur ratllat
Oli d'oliva
Sal i pebre

PREPARACIÓ

En un bol barregeu la carn picada amb l'all picat i saleu-ho.

En una cassola feu un sofregit amb la ceba i el tomàquet, salpebreu-ho al vostre gust i deixeu-ho cuinar uns 30 minuts.

Farcieu les *caputxes* de les cananes amb la carn i reserveu-les.

Afegiu les cananes farcides al sofregit i deixeu-ho cuinar 30 minuts més, a foc suau.

Si veieu que la salsa redueix massa podeu afegir-hi una mica de fumet o aigua.