



## MARISCOBIVALVO

### Zamburiña

(*Chlamys varia*)

La zamburiña es un molusco bivalvo de características muy similares a la vieira pero de tamaño más reducido. Sus valvas, de forma ovalada, tienen la misma forma, sin embargo la superior es más abombada. La tonalidad de su concha varía entre el rosado, anaranjado y marrón.

La zamburiña prefiere los hábitats rocosos y arenosos en profundidades que rondan los 100 metros. Una de sus características más destacadas es su hermafroditismo, ya que un mismo individuo tiene órganos reproductores masculinos y femeninos.

En cuanto a sus usos culinarios, la zamburiña es uno de los manjares más venerados en tierras gallegas, donde su tierna y fina carne es usada en numerosas recetas. Así mismo se trata de un alimento saludable gracias a su alto contenido en yodo y sodio.

### El Dato Curioso

#### La "Usurpadora"

En las rías gallegas es común capturar junto con la zamburiña otro tipo de bivalvo muy similar, la "volandeira". Ambas especies son tan parecidas que incluso en el mercado pueden llegar a venderse volandeiras como si fueran zamburiñas. Para distinguir las hay que fijarse en su concha: la de la zamburiña es alargada y con estrías más finas, mientras que la de la volandeira es más redondeada.



Zamburiña



Zamburiña



Zamburiña



Zamburiña

## Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	21 Kcal
Colesterol	50 Mg
Proteínas	4,75 gr
Sodio	43,80 Mg
Potasio	71,50 Mg
Calcio	30 Mg
Fósforo	78,80 Mg
Hierro	0,60 Mg



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



Atlántico y Pacífico (España, Reino Unido, Chile y Perú).

Todo el año, aunque la mejor época es de Septiembre a Diciembre.

Arte de rastrillo.