



MARISCOGASTERÓPODO

Bígaro Rubio

(Nassarius mutabilis)

El bígaro rubio es un molusco gasterópodo de la familia Littorinidae que habita en las aguas del océano Atlántico.

Este molusco conocido comúnmente como caracolillo de mar se caracteriza por tener una concha dura y ovalada en forma de espiral. La concha del bígaro puede llegar a alcanzar una longitud de entre 2 y 4 centímetros.

Este caracol de mar vive en zonas rocosas de las costas y desembocaduras de los ríos, aunque es muy fácil verlo fuera del agua adherido a los salientes rocosos ya que posee una gran resistencia. La reproducción de este molusco es externa ya que la hembra deposita sus gelatinosos huevos sobre las algas y los machos acuden allí para fecundarlos.

En cuanto a sus usos gastronómicos el bígaro es un marisco muy popular en el norte de España, siendo más desconocido en el resto. Sin embargo su fina carne y su intenso sabor están conquistando poco a poco el mercado. Además se trata de un alimento saludable ya que es bajo en grasas y tiene un importante aporte de hierro, magnesio y vitamina B12.

El Dato Curioso

La "voz" del Bígaro

El bígaro es capaz de producir sonidos perceptibles, ya que genera una serie de vibraciones que se ven ampliadas por la particular forma de su concha, actuando esta como una especie de megáfono que libera el sonido al exterior.



Cargolí ros



Caramuxo



Caracolillo



Cargolí ros

Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	91 Kcal
Proteínas	18,3 gr
Lípidos	2 gr
Colesterol	200 Mg
Sodio	270 Mg
Potasio	212 Mg
Calcio	60 Mg
Fósforo	242 Mg
Hierro	0,70 Mg
Vitamina B2	0,11 Mg
Vitamina B1	0,12 Mg
Vitamina B12	1 Mg



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



España, Francia, Italia y Marruecos.

Todo el año.

Se pesca manualmente.