

MARISCOCRUSTÁCEO

Bogavante Europeo

(*Homarus Gammarus*)

El bogavante europeo es un crustáceo de cuerpo grande y alargado que habita en las aguas continentales europeas. Se caracteriza por tener un color azul oscuro que lo diferencia de su pariente americano, cuya tonalidad es más rojiza.

Este crustáceo cuenta con un par de robustas pinzas, que usa para partir y triturar su comida. Además también posee dos antenas de gran longitud que le sirven para explorar el medio.

El bogavante europeo es un animal de costumbres nocturnas que habita en los fondos arenosos de aguas poco profundas y que vive recluso en cuevas durante el día.

En cuanto a sus usos gastronómicos, podemos decir que la carne del bogavante europeo está considerada como la más sabrosa de entre todos los bogavantes. Así mismo también se trata de un alimento saludable y nutritivo ya que contiene ácidos grasos Omega, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, vitamina A y numerosos minerales tales como fósforo, calcio y hierro.

El Dato Curioso

El "estirón" del Bogavante

Durante los primeros años de vida de un bogavante su ritmo de crecimiento es tan acelerado que puede llegar a mudar su cáscara hasta 25 veces por año. A partir del 7º año este proceso se frena abruptamente y el animal comienza a crecer muy lentamente, cambiando su concha sólo una vez al año.



Llamàntol



Lumbrigante



Abakandoa



Llamàntol

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



Atlántico, (Escocia).

TEMPORADA



La veda se levanta de Julio a Agosto.

MÉTODO



Arte de trasmallo y arte de nasas.