

MARISCOBIVALVO

Navaja Gallega

(*Ensis siliqua*)

La navaja es un molusco bivalvo perteneciente a la familia de los Solenaceae, que habita en aguas del Mediterráneo, mar del Norte y océano Atlántico. Concretamente esta navaja se extrae de las rías gallegas, unas aguas únicas que confieren a sus navajas un sabor y una textura inigualables.

Su peculiar nombre le viene dado por sus valvas de forma rectangular, algo curvadas y duras que recuerdan al filo de una navaja. Los individuos adultos pueden llegar a alcanzar los 20 cm de longitud. Las navajas viven enterradas en fondos arenosos de poca profundidad, llegando a excavar hasta 15 centímetros para anclarse en la arena de donde sobresalen verticalmente. En cuanto a su reproducción, estos moluscos son unisexuales por lo que necesitan la acción del agua para transportar sus gametos de un individuo a otro.

En referencia a sus usos gastronómicos, la carne de navaja es conocida por su ternura y exquisitez, siendo a su vez un alimento nutritivo gracias a su aporte de hierro, sodio y vitaminas A, B y D.

El Dato Curioso

“Echando el ancla”

Cuando una navaja logra fijarse en el sustrato marino es muy difícil sacarla de ahí. Suele enterrarse unos 15 centímetros en la arena y su sistema de anclaje es tan perfecto que ha llegado a compararse con el de las anclas de los barcos.



Navalla gallega



Navaja gallega



Navaja gallega



Navalla gallega

Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	86 Kcal
Carbohidratos	3,69 gr
Proteínas	26,70 gr
Lípidos	1,6 gr
Sodio	286 Mg
Potasio	320 Mg
Calcio	26 Mg
Fósforo	197 Mg
Hierro	4 Mg
Vitamina B2	0,21 Mg
Vitamina B1	0,16 Mg
Vitamina B12	12 Mg



ORIGEN



Atlántico (Galicia).

TEMPORADA



Todo el año, pero su mejor época es de Octubre hasta Abril.

MÉTODO



Arte de batea, arte de los "longlines".