

## MARISCOBIVALVO

### Ostra Plana

(*Ostrea spp*)

La Ostra plana es un molusco bivalvo perteneciente a la familia de los Ostreoida que habita en las aguas del Atlántico y el Mediterráneo.

Este molusco se caracteriza por tener un par de valvas de forma ovalada aunque muy irregulares entre sí. La valva inferior es más cóncava para poder fijarse al sustrato marino, mientras que la superior es plana y funciona a modo de tapadera. El color de la concha varía entre gris, verdoso y marrón. Por el contrario el músculo, que es la parte comestible, tiene una tonalidad entre rosada y amarillenta.

Las ostras suelen vivir en profundidades en torno a los 80 metros, ya sea incrustadas en la roca o enterradas en la arena. En cuanto a su reproducción, estos moluscos son unisexuales por lo que utilizan el agua para transportar sus gametos de un individuo a otro.

En lo que respecta a sus usos gastronómicos, el consumo de la ostra siempre ha estado ligado al lujo y al placer, y no es para menos ya que su carne es una de las más ricas y jugosas entre los mariscos de concha. Por otro lado la ostra también es un alimento saludable ya que aporta importantes nutrientes para nuestro organismo, además de hierro y vitamina B12.

### El Dato Curioso

#### La sexualidad de la ostra

Al contrario que muchos de sus parientes, la ostra plana nace con un órgano sexual determinado, bien macho o bien hembra. Algo que permanecerá inmutable el resto de su vida y que provoca que su reproducción sea "más" complicada que la de aquellas ostras que sí pueden cambiar de sexo.



### Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	83,55 Kcal
Carbohidratos	4,80 gr
Proteínas	9,6 gr
Sodio	452,50 Mg
Potasio	250 Mg
Calcio	109,3 Mg
Fósforo	172 Mg
Hierro	5,28 Mg
Vitamina B2	0,72 Mg
Vitamina B1	0,15 Mg
Vitamina B12	17,75 Mg



ORIGEN



Atlántico y Mar Noruego (España, Francia, Portugal y Noruega).

TEMPORADA



Todo el año, aunque su mejor época va de Abril hasta Junio.

MÉTODO



Arte de batea.