



MARISCOBIVALVO

Ostrón

(*Crassostrea gigas*)

El ostrón es un molusco bivalvo perteneciente a la familia de los Ostreoida. Originario de las costas asiáticas del Pacífico, actualmente se localiza en numerosas partes del mundo gracias a su alta capacidad de adaptación.

Se trata de una ostra de grandes dimensiones, pudiendo alcanzar entre los 13 y 16 centímetros de diámetro. Sus valvas son casi circulares, pero muy desiguales entre sí debido a las pronunciadas marcas de crecimiento que presentan. Tiene un color variable que va del pardo al gris. El ostrón habita en fondos rocosos a unos 80 metros de profundidad, donde vive adherido al sustrato.

En cuanto a sus usos gastronómicos, el ostrón es un manjar muy apreciado cuyo sabor a mar, algo más fuerte que el de la ostra común, es capaz de conquistar los paladares más exigentes. Así mismo su consumo también aporta importantes nutrientes para nuestro organismo, además de hierro y vitamina B12.

El Dato Curioso

¿ El Ostrón o la "Ostrona"?

El ostrón, al igual que otras muchas especies de ostras, nace siendo macho pero es capaz de cambiar de sexo a lo largo de su vida. Sin embargo este molusco presenta una peculiar característica ya que cuando el alimento escasea, el ostrón suele permanecer en su "estado" de macho. Sin embargo cuando hay abundancia de nutrientes casi todos ellos optan por ser hembras.



Ostra portuguesa



Ostra rizada



Ostrón



Ostrón

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



Mediterráneo y Atlántico
(España, Francia y Holanda).

TEMPORADA



Todo el año.

MÉTODO



Arte de batea.