

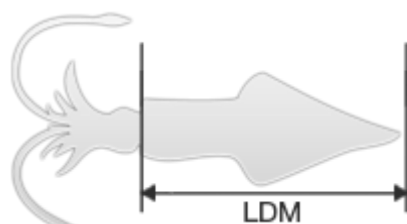
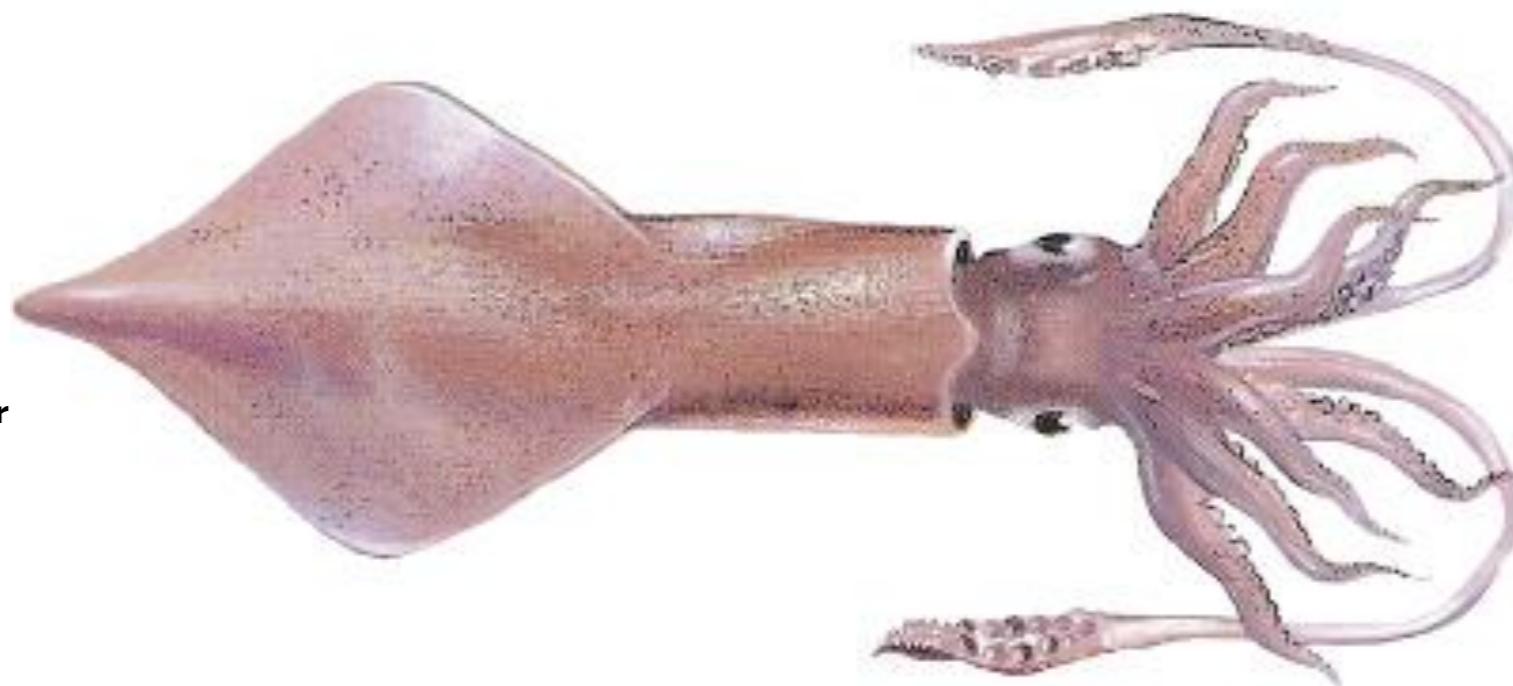
Lura

Código FAO: SQR

Nome científico
Loligo vulgaris

Nome galego
Lura

Nome castelán
Calamar ou calamar europeo



Tamaño mínimo: 10 cm

Forma de medición: a lura, choco e especies afíns mediranse pola lonxitude dorsal do manto

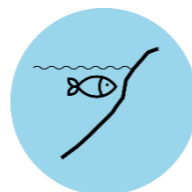


Mellor época de consumo:

XAN FEB MAR ABR
MAI XUN XUL AGO
SET OUT NOV DEC



Tipo de produto:
Cefalópodo

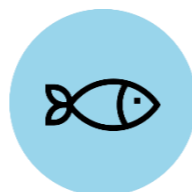


Hábitat:

Habita en mar aberto ata os 200 m de profundidade. De abril a decembro, aproxímase á costa, agrupándose en bancos máis ou menos densos.



Arte de pesca:
**Bolicho
Poteiras**



Comercialización:
Fresca

Sabías que...?

É un cefalópodo de corpo musculoso, alongado con forma de cilindro comprimido e afiado, terminado con dúas aletas triangulares, a modo de torpedo. As aletas triangulares, con forma de rombo, esténdense desde o extremo final ata a metade do corpo. Posúe unha cuncha interna reducida a unha fina lámina transparente, en forma de pluma.

A súa cor é rosa transparente ou parda con pintas polo dorso. Posúe 10 brazos, 8 cortos e 2 longos que forman os tentáculos, e que utilizan para atrapar as súas presas.

Na boca ten un pico de quitina chamado *pico de loro* co que tritura as súas presas. Utiliza o sifón do seu corpo para desprazarse bombeando auga a chorro e para expulsar tinta para fuxir dos depredadores.

Posúe unha grande capacidade para mimetizarse co fondo, variando a súa cor como unha reacción a diversos estímulos.

Aliméntase de pequenos peixes, crustáceos, poliquetos e doutros cefalópodos.

O tamaño mínimo sitúase entre 15 e 25 cm.

Aporta
minerais
Potasio,
Calcio, Fósforo

Aporta
proteínas
de alto valor
biolóxico

Aporte de
ácidos graxos
omega 3

Aporta
minerais
como o Zinc,
cobre e Ferro

Rico en
vitaminas B12,
E e niacina

Como cociñalas:

O seu delicioso sabor poténciase en guisos coa súa tinta ou nos clásicos fritos ou rebozados. Pódense preparar encebolladas tamén en arroces, en empanada ou recheas.