



# Ostras Gouthier



Desde hace más de una década **GOUTHIER** selecciona e importa ostras de la costa atlántica francesa. Ostras de diferentes caladeros, tanto del de **Marennes Oléron** como del de **Normandía**.

Hay dos tipos de ostras, la **ostra plana** (*Ostrea Edulis*) y la **ostra hueca** (*Crassostrea Gigas*). Antiguamente, en la zona de Marennes Oléron se cultivaba la ostra plana, pero tras varias epidemias que diezmaron los cultivos, fueron sustituidas por la ostra hueca.

La zona de **Marennes Oléron** es un caladero con un **ecosistema único**. Situada en la costa atlántica del suroeste francés a unos 150 Km. al norte de Burdeos es una bahía donde desembocan tres importantes ríos y que está resguardada del mar abierto por la isla de Oléron de 40 Km. de longitud.



Los **Clares** donde se afinan las ostras son balsas de poca profundidad, antiguas salinas de tierra arcillosa donde la influencia de las constantes mareas y de las aguas dulces de los tres ríos que allí desembocan, generan un peculiar ecosistema que enriquecerá y personalizará aún más el sabor de las ostras.

En estos Claires se cria un alga llamada "**Navicule Bleu**" que al ser filtrada por la ostra (una ostra filtra unos 7 litros de agua por hora) le da ese peculiar color verde turquesa.



## Valores nutricionales de las ostras

Una docena de ostras aportan al organismo:

- ⇨ 90 **calorías**
- ⇨ 16 gr. de **proteínas** (lo mismo que un filete de carne de 100 gr.)
- ⇨ La misma cantidad de **calcio** que un vaso de leche
- ⇨ **Vitaminas:** A, E, B1, B2, B6, B12, PP
- ⇨ **Oligoelementos:** hierro, cobre, zinc, magnesio, sodio, calcio, fósforo y potasio entre otros.

## Las ostras no engordan, porque:

100 ostras contienen aproximadamente las mismas calorías que 100 grs. de solomillo de buey.

Click en este botón  
para más  
información



Capta con tu  
móvil el **QR Code**  
y accede a más  
información sobre  
esta bodega.

