

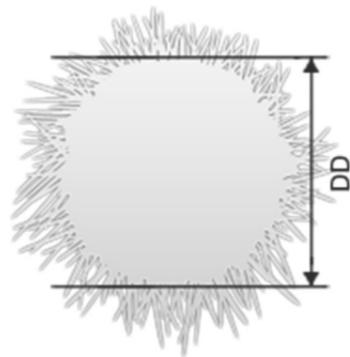
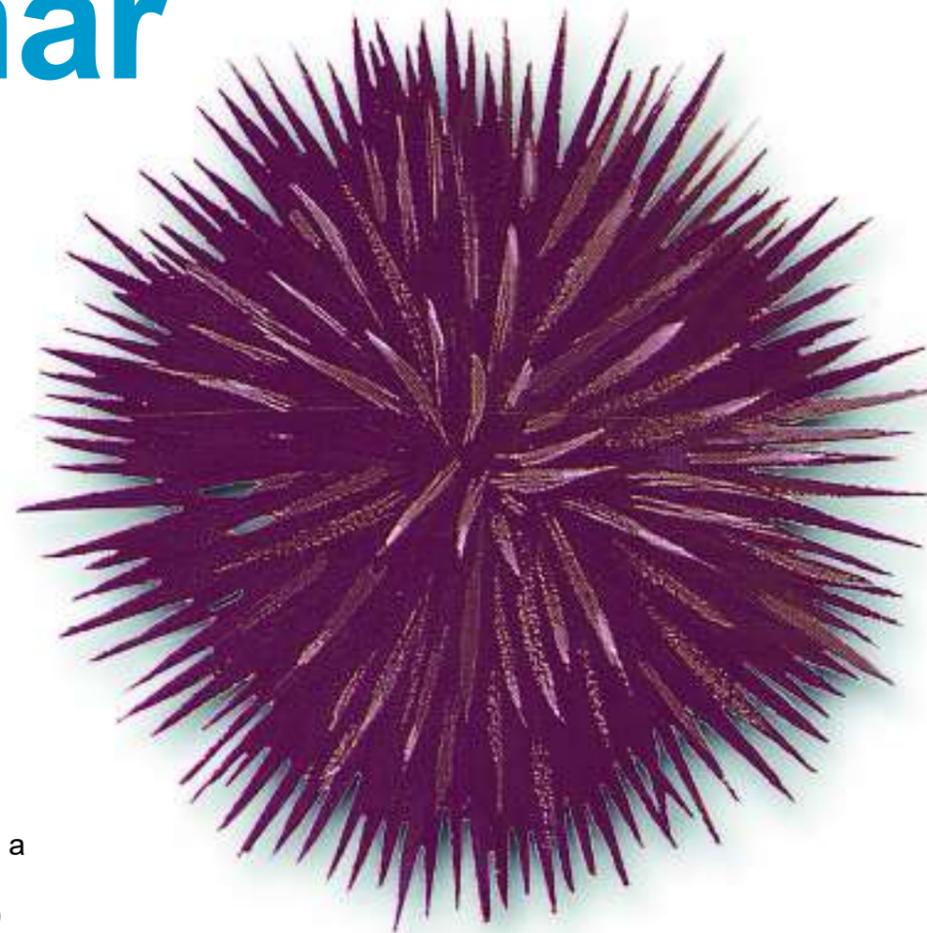
# Erizo de mar

Código FAO: URM

Nome científico  
***Paracentrotus lividus***

Nombre galego  
**Ourizo**

Nombre castellano  
**Erizo de mar**



Tamaño mínimo: 5,5 cm

Forma de medición: en los equinodermos el tamaño se mide a lo largo del diámetro de su dermatoesqueleto (cascara) (DD)

## Sabías que...?

Tiene un caparazón con forma globosa de color rojo, violácea, parda o verdosa, provisto de espinas de longitud variable. El cuerpo del erizo no es totalmente esférico, sino que está algo achatado por las zonas de la boca y del ano.

Es un animal esencialmente herbívoro. Se alimenta de algas y fanerógamas aunque pueden ingerir pequeños animales como moluscos o esponjas. Para eso utilizan 5 potentes dientes que están situados en un curioso sistema llamado linterna de Aristóteles.

Emplea los pies ambulacrales para fijarse al sustrato y realizar desplazamientos lentos.

Huye de la luz. Para protegerse, cubre su cuerpo con piedras, conchas, algas, etc.

La reproducción tiene lugar desde finales de primavera hasta principios de otoño. Las gónadas femeninas son de color amarillo fuerte o anaranjadas; las masculinas, amarillo claro o pardo.

Aporta **minerales:**  
Yodo, Hierro,  
Fósforo y  
Potasio

Aporta **proteínas**  
de alto valor  
biológico

Rico en **aminoácidos**  
esenciales

Escaso  
contenido  
calórico

Rico en  
**vitamina A**

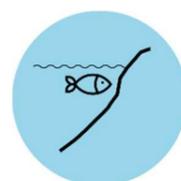


Mejor época de consumo:

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



Tipo de producto:  
**Equinodermo**



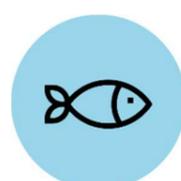
Hábitat:

**Fondos rocosos cubiertos de algas. También en fondos arenosos con algas coralinas.**

**Se encuentra desde aguas superficiales hasta 80 m de profundidad, siendo más abundante por encima de los 20 m, sobre todo en zonas de rompiente.**



Arte de pesca:  
**Extracción a pie  
A buceo en apnea  
o con aire desde  
superficie**



Comercialización:  
**Fresco  
En conserva  
Congelado**

Como cocinarlo:

Del erizo solo se consume la gónada o glándula reproductora que está en su interior. En la Costa da Morte dicen: "cuando el cuco cuca, el erizo está cucado" porque en primavera ya no está en su mejor momento.

Con intenso sabor a mar, tradicionalmente el erizo se consumen crudo. Se pueden cocinar también rellenos, al horno y gratinados.

Se puede consumir también en patés, revueltos, ensaladas, mayonesas o en jugos para acompañar a platos con pescados, huevos, arroz o pasta, a los que potencia los aromas a mar.

También se puede incorporar a elaboraciones como carpaccios, sashimi, nigiris o para enriquecer un tartar.