Il granchio da Moleca detto anche il granchio nudo

06/03/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Il Granchio da Moleca è un crostaceo della famiglia dei Portunidi, il suo nome scientifico è Carcinus aestuariisuo. Chiamati anche moleche (o moeche), sono la specialità ittica più identitaria e ricercata di Venezia. Sono in grado di sopportare sensibili variazioni di salinità e temperatura, e si trovano particolarmente bene negli ambienti lagunari e nei bassi fondali. Si trovano anche nel Mar Mediterraneo e nel Mar Nero.

I Granchi da Moleca sono pescati nel momento della loro muta: due volte l'anno, infatti, in primavera e in autunno, le moleche si spogliano del carapace (corazza) e per alcuni giorni rimangono nudi, con la loro carne tenerissima priva di protezione rigida.

Nei maschi la muta avviene in due periodi dell'anno (fra ottobre e novembre e fra marzo e aprile), mentre
le femmine entrano in muta una sola volta tra maggio e luglio, che corrisponde al periodo
dell'accoppiamento.

La loro lunghezza comune è di 4 cm e hanno 5 paia di zampe.



SCEGLIAMO L’ACQUISTO SOSTENIBILE

Il Granchio da Moleca si trova tutto l'anno, in particolare da aprile a maggio e da ottobre a novembre. L'acquisto è sempre sostenibile, perché la specie si riproduce tutto l'anno.

A TAVOLA!

I Granchi da Moleca sono una prelibatezza, hanno carni ottime per sapore e consistenza.

Hanno un buon contenuto proteico, un ridotto contenuto lipidico ed apporto calorico. La componente lipidica si caratterizza per l’elevata percentuale di grassi polinsaturi e la bassa presenza di saturi. Elevato l’apporto di minerali e vitamine, in particolare sodio, fosforo, zinco, rame, iodio, selenio e vitamine del gruppo B. Come per le altre specie di decapodi si raccomanda il consumo delle sole carni bianche.

In cucina può essere preparato con diversi tipi di cottura, arrosto, in umido, al vapore, bollito, fritto.

Scopri le ricette consigliate da HelloFish: Arancine di mare, Tagliatelle con polpa di granchio.

