Vita da scoglio: La Cozza o Mitilo

31/07/2023

ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

Come molti molluschi bivalvi, **la principale occupazione della Cozza o Mitilo**, nome scientifico *Mytilus galloprovincialis,* **è quello di filtrare le acque**, dalle quali trae nutrimento che trattiene da particelle alimentari (in particolare plancton).

Le sue dimensioni sono variabili, tra i 5 e gli 8 cm, anche se sono stati pescati esemplari giganti di 15 cm, **mentre il peso oscilla tra i 6-8 grammi,** senza guscio. **Il colore della valva** è solitamente nero-violaceo e custodisce al suo interno il vero e proprio mollusco, dalla consistenza tenera e dal colore arancione vivace.

Le caratteristiche vincenti che ne hanno permesso la grande diffusione nel Mediterraneo?

Innanzitutto la longevità, in quanto raggiunge fino ai 4-5 anni d'età, ma soprattutto la grande resistenza fuori dall'acqua: pensate che dopo 7 giorni all'asciutto ne sopravvive circa il 90%!



Un dettaglio su alcune cozze fresche.

UN MOLLUSCO DALLA GRANDE TENACIA E SOTTO CERTI ASPETTI "INVADENTE"

La sua capacità di ancorarsi alle superfici è tra i suoi talenti, in quanto la Cozza o Mitilo è in grado di fissarsi saldamente agli scogli per mezzo del bisso, un filamento prodotto da una ghiandola che solidifica a contatto con l'acqua. **Nonostante venga comunemente considerata una specie tipica dei fondali, ama viaggiare sugli scafi delle navi,** riuscendo spesso a colonizzare nuovi habitat a discapito delle popolazioni di cozze indigene (autoctone).

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie non a rischio, **la sua presenza sui banchi del pesce è garantita dall'acquacoltura**, la quale assicura un prodotto sempre fresco per tutto l'anno: per l'acquisto, tuttavia, occorre fare una scelta responsabile, optando per mitili

d'acquacoltura sostenibile e certificata.



Un gruppo di cozze di taglia media ancorate agli scogli.

SCOPRI LA COZZA O MITILO A TAVOLA

Carni tenere, dal buon contenuto proteico e tenore lipidico molto basso, composto da acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. **Basso il contenuto di grassi saturi e colesterolo**, tanto quanto l'apporto calorico, mentre elevato è l'apporto di minerali, in particolare fosforo, ferro, iodio, rame , selenio, vitamina B12, zinco e biotina. I livelli di sodio sono piuttosto elevati rispetto ad altri prodotti della pesca.

Nonostante le ricette tradizionali ne sappiano valorizzare il gusto, per esempio nei brodetti o con gli spaghetti, anche altre preparazioni ne esaltano il sapore: provate a farcirla e portarla a tavola come finger food nella sua conchiglia, come in un piattino!

Cerchi un'alternativa a questo mollusco? Prova il Fasolaro!

Anche il gusto vuole la sua parte: **scopri le nostre ricette** nella sezione dedicata**.**

Vuoi approfondire? Cerca la Cozza o Mitilo nelle nostre schede sulle specie!