# Le Cozze o Mitili: buone ed economiche

14/04/2020

La cozza o mitilo, nome scientifico Mytilusgalloprovincialis, è un mollusco bivalvemolto diffuso nei nostri mari e tra le specie più apprezzate per il suo gusto deciso ed intenso.La cozza, diffusain golfi o lungo le coste, vive attaccata alle rocce o a qualunque substrato fisso in aggregati fitti. È largamente presente nel Mediterraneo, nel Mar Nero e nell'Oceano Atlanticoorientale, dal Marocco alle Isole Britanniche (diffusione della cozza o mitilo).

LE CARATTERISTICHE DELLE COZZE: IL COLORE DISTINGUE IL MASCHIO DALLA FEMMINA
La cozza è costituita da una conchiglia ovale, allungata e triangolare. È di colore nero violaceo con riflessi castani.La conchiglia è costituita da due parti, dette valve, e sono unite tra di loro mediante un filamento proteico, detto cerniera. All'interno della conchiglia è contenuto il mollusco, il cui mantello può essere di colore giallo crema o arancione, in base al sesso. Generalmente il maschio è giallo, mentre la femmina è arancione. Si ritiene che le cozze femmine siano più pregiate, per il loro sapore più dolce (caratteristiche della cozza o mitilo).

COME SI PESCANO E SI ALLEVANO LE COZZE
La cozza, con la sua notevole capacità di adattamento, è in grado di colonizzare una enorme varietà di substrati: scogliere naturali, artificiali, boe e corde. La loro ampia diffusione in natura ne consente la facile cattura. Tuttavia, proprio la grande capacità di adattamento di questa specie, ha consentito, soprattutto in Italia, la nascita di grandi centri di allevamento in zone controllate.I più  conosciuti sono quelli di Taranto, Manfredonia, La Spezia e della Laguna Veneta (pesca e allevamento della cozza o mitilo).

I VALORI NUTRIZIONALI DELLE COZZE: POVERE DI CALORIE E RICCHE DI MINERALI
Il profilo chimico-nutrizionale della cozza è caratterizzato da buon contenuto proteico e tenore lipidico molto basso, comunque soggetto a variabilità stagionale. La frazione lipidica si caratterizza per una prevalenza di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Basso il contenuto di grassi saturi e colesterolo. I mitili hanno una componente di carboidrati, rappresentata dal glicogeno, che

contribuisce alle particolari proprietà organolettiche delle carni. L'apporto calorico di una porzione da 100 g è molto basso. Elevato apporto di minerali, in particolare fosforo, ferro, iodio, rame, selenio. Ottima fonte di vitamina B12. Buono l'apporto di zinco e biotina. I livelli di sodio sono piuttosto elevati rispetto ad altri prodotti della pesca (valori nutrizionali della cozza o mitilo).

QUANDO COMPRARE LE COZZE: MEGLIO NEI MESI ESTIVI
Le cozze sono ormai disponibili tutto l'anno, grazie al fatto che i prodotti diffusi in commercio sono tutti di allevamento. Tuttavia, si ritiene comunemente che le cozze siano più saporite e gustose nei mesi estivi, tra maggio e settembre. Grazie all'acquacoltura, la specie non è esposta al rischio estinzione (pesca e allevamento della cozza o mitilo).

LE COZZE IN CUCINA: TRA LE SPECIE PIU' APPREZZATE
La cozza è una specie molto apprezzata, soprattutto nel nostro Paese. È infatti alla base di molti piatti della nostra tradizione culinaria. Si presta a moltissime preparazioni:arrosto, al forno, in umido.

LE NOSTRE RICETTE CON LA COZZA
Scopri le nostre ricette con la cozza: 4+4 risotto, Cozze al gratin, Cozze ripiene, Cozze su vellutata di piselli, Il Corzotto, Gnocchetti di patate con crema di melanzane e cozze, Paccheri con broccoletti, ceci e cozze, Paccheri con cozze e sciurilli, Scaloppa di orata ai sapori del mare, Pasta e fagioli con le cozze, Spaghetti alla crema di cozze, Spigola ai frutti di mare con mirto e rosmarino , Tiella di riso con patate e cozze, Tortiglioni con zucchine e cozze, Zuppa di ceci, cozze e vongole

Scopri di più sulla cozza o mitilo con i contenuti delle nostre schede