
I mitili cioè le cozze

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Cozza è il nome volgare di un mollusco bivalve: il mitilo. Si alleva a Taranto la maggior parte delle cozze che arrivano sulle nostre tavole e lì vi è il più grande centro di produzione del Mediterraneo. I mitili sono caratterizzati da un elevato contenuto di selenio, un minerale traccia, presente nel nostro organismo in quantità limitatissima ma essenziale. Enzima molto importante che l'organismo produce per difendersi dai radicali liberi è il glutathione che contiene selenio e se esso è carente si ha una diminuzione di questo benefico enzima. Il selenio rafforza il nostro sistema immunitario e nel 1996 alcuni studi epidemiologici hanno dimostrato una certa correlazione tra questo elemento e la prevenzione del cancro. Le cozze hanno anche un buon contenuto di zinco, elemento necessario per il nostro organismo per il sistema riproduttivo, per quello immunitario e per il rinnovamento dei tessuti. Lo zinco favorisce, inoltre, la cicatrizzazione delle ferite. Le cozze sono molto appetitose e come le ciliegie una tira le altre. Attenzione però a non farne indigestione! Quanto al tifo ed alle epatiti che si potrebbero contrarre mangiandole, il rischio c'è ma non dipende da questi molluschi, ma dall'acqua in cui vengono coltivate. Per stare assolutamente tranquilli basta assicurarsi dall'etichetta che quelle comprate provengano da un allevamento non inquinato. È bene comunque mangiarle sempre cotte, con il limone o senza. Si badi bene però che spruzzarle con il limone non le sterilizza. Aperte, è possibile fare la distinzione tra i due sessi: basta osservare il colore del corpo del mollusco che una volta raggiunta la piena maturità sessuale si presenta di colore giallo crema nei maschi, e di colore rosso arancio nelle femmine.