

PREPARARLI E GUSTARLI

I molluschi si preparano velocemente, pertanto, è opportuno tenerli fuori dal frigo giusto il tempo di preparazione. Aprire la retina e lavare i molluschi eliminando quelli aperti o rotti. Si consiglia di saltare in un colapasta 10-12 molluschi alla volta per rilevare l'eventuale presenza di sabbia che potrebbe rovinare la degustazione. Procedere con la preparazione desiderata e, nel caso di prodotto in eccedenza, si potranno congelare i molluschi assieme al liquido di cottura in un contenitore basso (max 3 cm). I molluschi che non si aprono durante la cottura vanno eliminati.



COSA C'È DI BUONO E SALUTARE NEI BIVALVI

	A	B	C	D	E
Energia (kJ)*	301,41	270,50	280,71	241,47	119,90
Energia (kcal)*	71,46	64,19	66,52	57,29	28,30
Grassi (g)	1,83	1,85	1,60	1,61	0,30
Acidi Grassi Saturi (g)	0,39	0,46	0,40	0,34	0,02
A. Grassi Mono.ri (g)	0,28	0,35	0,21	0,24	0,01
A. Grassi Poli.ri (g)	0,62	0,50	0,53	0,59	0,04
Carboidrati (g)	5,15	1,70	3,80	0,00	1,90
Zuccheri (g)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Proteine (g)	8,59	10,19	9,23	10,70	6,00
Sale (g)	0,87	1,25	1,20	0,14	2,18
Omega 3 (g)	0,43	0,88	0,39	0,23	0,02
Omega 6 (g)	0,03	0,04	0,02	0,02	0,00
Vitamina A (µg)	44,33	162,00	93,00	90,00	24,00
Vitamina B12 (µg)	23,70	11,00	38,00	ND	52,40
Vitamina D (µg)	0,50	0,00	0,00	ND	0,00
Vitamina C (mg)	6,03	8,00	0,70	ND	1,00
Calcio (mg)	80,00	74,50	223,00	74,00	66,00
Fosforo (mg)	137,00	215,00	147,00	130,00	85,00
Selenio (µg)	53,67	52,50	130,00	24,30	38,00
Ferro (mg)	3,24	3,50	7,70	24,00	3,80
Iodio (µg)	73,00	87,50	84,00	160,00	55,00

A - Ostrica concava: *Crassostrea gigas*
 B - Cozza o mitilo: *Mytilus galloprovincialis*
 C - Vongola o lupino: *Chamelea gallina*
 D - Vongola verace: *Ruditapes decussatus*
 E - Vongola verace: *Ruditapes philippinarum*

I dati, espressi per 100g di prodotto, sono ricavati da database mondiali di settore

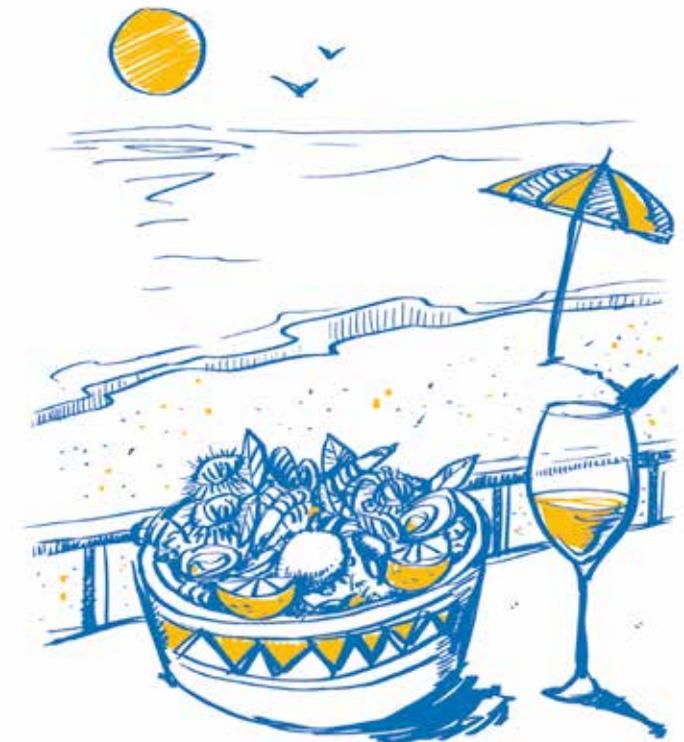
Assoittica Italia - Associazione Nazionale delle Aziende Ittiche
 Via Alfonso Borelli, 3 00161 Roma - www.assoittica.it

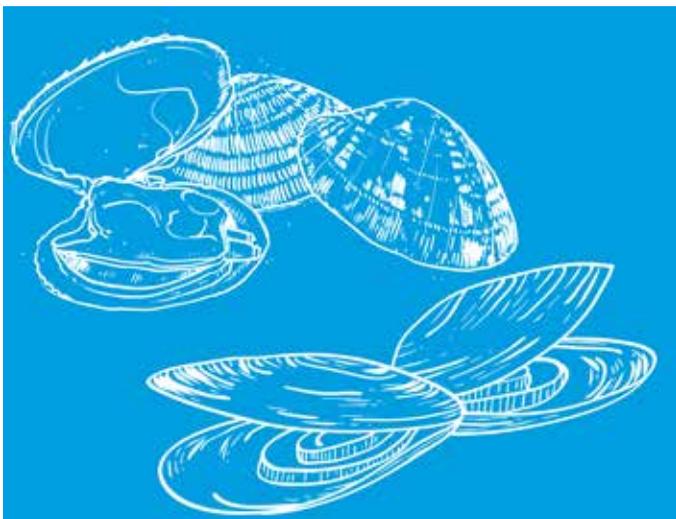


ASSOITTICA ITALIA

Qualità, sicurezza
e bontà a tavola

Cosa sapere per il corretto
consumo dei molluschi bivalvi





I frutti di mare, cibo prelibato sin dall'antichità, sono paragonabili, per le pregiate caratteristiche nutrizionali, alle carni ed al pesce, di cui risultano addirittura migliori per l'apporto di alcuni minerali. Dal punto di vista nutrizionale contengono proteine nobili e buone percentuali di minerali tra cui fosforo, ferro, zinco, selenio e potassio. Inoltre, sono ricchi di vitamine, in particolare la B12 e C e di Omega 3, utili nel ridurre e prevenire numerose malattie infiammatorie e degenerative. I molluschi bivalvi sono organismi marini che possono provenire da banco naturale o da aree di allevamento che non prevedono alcun intervento da parte dell'uomo, se non la semina e la raccolta.

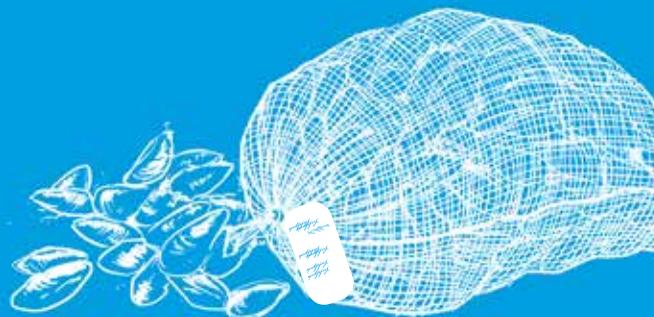
COSA ACQUISTARE

Per frutti di mare si intendono tutti i molluschi bivalvi: vongola verace, lupino, cozza, ostrica, tellina, tartufo, fasolaro, cannolicchio, etc.

DOVE ACQUISTARLI

I molluschi bivalvi, raccolti esclusivamente in zone individuate e controllate dai Servizi Veterinari delle Aziende Sanitarie Locali, devono obbligatoriamente transitare presso appositi impianti prima di essere commercializzati. Qui, se rispondenti alle normative igienico sanitarie, vengono confezionati per la vendita.

I molluschi bivalvi devono essere venduti solo se confezionati in retine, cestelli o vaschette sottovuoto. Essi devono riportare adeguata etichettatura. Al momento dell'acquisto, inoltre, controllare sempre che siano vivi.



IL CRUDO

Il consumo dei molluschi bivalvi crudi è legato ad una tradizione antica che potrebbe comportare dei pericoli. Si suggerisce di attenersi per questo aspetto alle indicazioni riportate in etichetta.

COSA CERCARE IN ETICHETTA

Per un prodotto sano, sicuro e gustoso si consiglia di individuare "almeno" le seguenti indicazioni obbligatorie:

- Denominazione della specie in lingua italiana;
- Zona di pesca o Paese di allevamento;
- Temperatura di conservazione;
- Data di confezionamento;
- Numero di lotto;
- Dicitura: "questi animali devono essere vivi al momento dell'acquisto".



NON PERDIAMO TEMPO... IN FRIGO

Una volta a casa, i molluschi bivalvi, vanno conservati in frigo, in un canovaccio umido e ben stretto attorno alla retina. Il mollusco così potrà trattenere il liquido necessario alla propria sopravvivenza.