



# Mitili...NOTI

I MITILI, MEGLIO NOTI CON I LORO NOMI REGIONALI (COZZE, MUSCOLI, PEOCI...), SONO I MOLLUSCHI MAGGIORMENTE IMPIEGATI NELLE RICETTE DELLA TRADIZIONE ITALIANA. IL MESE MIGLIORE PER ACQUISTARLI E CONSUMARLI? PROPRIO QUESTO! GRAZIE AI SUGGERIMENTI E ALLE RICETTE DI MICHELE CHINAPPI

a cura di EMANUELA BIANCONI; ricette di MICHELE CHINAPPI (Ristorante Chinappi di Formia - Latina)  
indicazioni e tabelle nutrizionali di Giuseppe Nocca - foto e styling di ELISA ANDREINI



## IL PROTAGONISTA: LA COZZA MEDITERRANEA (MYTILUS GALLOPROVINCIALIS)

È la specie consumata in tutto il bacino del Mar Mediterraneo; non va confusa con la cozza spagnola o atlantica (*Mytilus edulis*) poiché quest'ultima è di maggiori dimensioni e ha carni di colore più chiaro. La cozza mediterranea è commercializzata dopo il mese di aprile e fino a tutto il mese di settembre, a volte anche ottobre; da ottobre a febbraio le cozze provengono dalla Spagna o dall'Olanda. Nel Golfo di Gaeta gli individui adulti producono il seme nel mese di marzo e raggiungono la maturità commerciale dopo circa 10 mesi. Il mollusco presenta due sessi, entrambi edibili: il maschio dal colore più chiaro, la femmina dal colore più arancio. Le carni del maschio hanno un sapore più deciso rispetto a quello delle femmine. Una cozza è fresca quando, all'apertura, presenta ancora una grande quantità di acqua all'interno delle sue valve. Messa a bagno in acqua, la cozza apre le valve per filtrare, ma devono richiudersi rapidamente, altrimenti è bene non consumarle. Sotto il profilo nutrizionale sono ricche di selenio e di ferro biodisponibile in quantità quattro volte superiore rispetto alla carne.



## CANNOLICCHI TARTUFI VONGOLE E TELLINE

Sono specie bivalvi che vivono sul fondale marino, filtrando l'acqua alla ricerca di cibo. Il corpo molle, rivestito dal guscio bivalve, si mimetizza all'interno dalla sabbia, dalla quale fa emergere un sifone carnoso capace di catturare piccole particelle di cibo sospese nell'acqua. Sono presenti soprattutto presso le foci di fiumi, su fondali bassi con acque tranquille, dove è continuo l'afflusso di sostanze organiche; condizione indispensabile resta in ogni caso la finezza delle particelle che sostituiscono il fondale, diversamente i piccoli movimenti dell'animale sarebbero ostacolati da piccoli ciottoli. Le coste del basso Lazio e del Golfo di Gaeta sono ricche di questi ambienti; le condizioni di crescita sono altrettanto favorite dalla grande corrente "giro tirrenico" che fa affluire e concentra i nutrienti necessari per lo sviluppo di queste specie. Sotto il profilo nutrizionale i molluschi sono gli alimenti a più alto contenuto di ferro; 100 grammi di vongole sono sufficienti a coprire l'intero fabbisogno giornaliero di una donna. Ricetta consigliata: in un tegame fate rosolare uno spicchio di aglio con un filo di olio; aggiungete 320 g di vongole, 320 g di telline, 500 g di tartufi e qualche pomodorino, e fate cuocere per una decina di minuti. Lessate 320 g di spaghetti in acqua bollente e salata, scolatela molto al dente e versatela nel tegame con i molluschi. Mantecate per qualche minuto, cospargete con bottarga di muggine e servite.







## *Frittelle di cozze*

*Ingredienti (per 4 persone)*

1,2 kg di cozze      1 ciuffo di prezzemolo  
150 g di sedano bianco      olio di semi di arachide  
2 uova      sale e pepe  
100 g di farina





1

**CUOCETE LE COZZE**

Sciacquate accuratamente le cozze sotto l'acqua corrente e, aiutandovi con una spazzola dura, raschiatele per bene. In un tegame capiente raccogliete le cozze e versate un pochino di acqua; salate, mettetle sul fuoco e fatele cuocere velocemente.

Quando i gusci si saranno aperti, spegnete e sgusciate le cozze. Pulite il sedano, tagliatelo a listerelle sottili e tenete da parte.



2

**PASSATELE NELLA PASTELLA**

Rompete le uova in una ciotola; regolate di sale e di pepe, profumate con il prezzemolo tritato e sbattete con una forchetta. Passate le cozze nella farina, quindi trasferitele nella ciotola con le uova.

**AMALGAMATE**

Mescolate per amalgamare ed eventualmente, se la pastella fosse troppo liquida, aggiungete un pochino di farina. Intanto scaldate abbondante olio di semi in una padella dai bordi alti; con l'aiuto di un cucchiaio, prelevate 2-3 cozze insieme e tuffatele nell'olio bollente.

**E FRIGGETE**

Fatele friggere e, quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Distribuitele nelle ciotoline individuali e accompagnate con il sedano a listerelle. Portate in tavola e servite.







## *Rigatoni con cozze e melanzane*

Ingredienti (per 4 persone)

Preparazione

**320 g di rigatoni quadrati**  
**2 kg di cozze**  
**2 melanzane**  
**100 g di pomodori Torpedino**  
**40 g di pecorino grattugiato**  
**1 ciuffo di basilico**  
**1 spicchio di aglio**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale**

**1.** In una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio; unite le melanzane a tocchetti e fatele cuocere per circa 10 minuti su fiamma media. Pulite le cozze e sciacquatele accuratamente; in un'altra padella scaldate un filo di olio, disponete le cozze e fatele cuocere su fiamma vivace.

**2.** Aggiungete le melanzane e i pomodori, tagliati a listerelle, e fate insaporire per pochi minuti. Salate. Lessate la pasta in acqua salata; scolatela al dente e versatela in padella. Mantecate per qualche minuto e spolverizzate con il pecorino. Profumate il basilico e portate in tavola.



## Cozze al tegamino

Ingredienti (per 4 persone)      Preparazione

**2 kg di cozze**  
**aceto di vino**  
**1 rametto di origano**  
**olio extravergine di oliva**  
**fettine di pane casereccio**

Pulite le cozze e sciacquatele accuratamente. In un tegame disponete le cozze e un pochino di acqua e fatele sbollentare per una decina di minuti. Quando si saranno aperte, bagnate con un goccio di aceto di vino e condite con un filo di olio. Profumate con l'origano tritato e ultimate la cottura. Distribuite nei piatti da portata e portate in tavola, accompagnando con due fettine di pane casereccio.

