

## Mitili (*Mytilus galloprovincialis*)

Habitat:	Vive su rocce, scogli o substrati fissi sommersi sui quali aderisce attraverso il "bisso" costituito da filamenti secreti da apposita ghiandola. Predilige i fondali bassi ma si adatta bene anche alle grosse profondità.
Lunghezza massima:	15 cm
Provenienza dei mitili analizzati:	Allevamento in Adriatico e Tirreno
Parte dei mitili analizzata:	Polpa interamente omogeneizzata

	Min	Max
Peso (g)	14,00	24,00
Lunghezza (cm)	5,45	6,67

	Media	Dev.std	Min	Max
Parte edibile (% Peso)	37,07	7,23	25,00	43,28
Kcal / Kj	48/200	8/31	42/174	57/240
Umidità	81,87	2,21	80,00	85,11
Proteine	8,16	1,17	7,21	9,30
Lipidi totali	1,69	0,48	1,40	2,60
Glicogeno	4,33	1,57	2,00	6,16
Sale (Nax2,5)	803,75	342,38	443,00	1.345,00
Ceneri	2,21	0,21	2,00	2,54

	Media	ds	Min	Max
Colesterolo	27,39	7,91	25,32	45,06
$\alpha$ -tocoferolo (vit. E)	1,23	0,53	0,60	2,24
Desmosterolo	5,00	1,40	3,65	6,50
Fuco+Brassicasterolo	1,53	0,55	1,07	2,44
Stigma+Campesterolo	1,63	0,93	1,21	2,86
$\beta$ Sitosterolo	1,49	0,58	1,29	2,00
Ergosterolo (Provit.D2)	Tracce			
Carotenoidi totali ( $\mu$ g)	1.066,57	859,87	238,00	2.160,00

	Media	ds	Min	Max
Acidi grassi saturi	0,35	0,09	0,27	0,48
Acidi grassi monoinsaturi	0,29	0,11	0,16	0,53
Acidi grassi polinsaturi	0,48	0,14	0,32	0,60
Acidi grassi Omega-3	0,42	0,21	0,28	0,63
Acidi grassi Omega-6	0,05	0,02	0,04	0,07
EPA	0,24	0,12	0,15	0,48
DHA	0,13	0,04	0,10	0,19
EPA + DHA	0,38	0,12	0,25	0,56

	Min	Max
Cu ( $\mu$ g)	41,00	94,00
Fe (mg)	1,50	2,95
Se ( $\mu$ g)	33,00	85,00
Zn (mg)	0,45	1,60
Na (mg)	177,00	538,00
K (mg)	183,00	320,00

#### Stagione riproduttiva, pesca ed allevamento

La riproduzione dei mitili avviene tutto l'anno con picchi primaverili ed autunnali.

I mitili possono derivare da banchi naturali, ma gran parte della produzione si ottiene con l'allevamento in zone costiere, lagunari e sempre più in mare aperto. L'Italia copre i due terzi della produzione comunitaria per quanto riguarda i mitili (*Mytilus galloprovincialis*)

#### Valore nutrizionale

Il mitilo o cozza (*Mytilus galloprovincialis*) è un mollusco bivalve che si nutre di fitoplancton e materiale organico filtrando l'acqua dell'ambiente acquatico in cui vive. Il suo contenuto in nutrienti e parte edibile è influenzato dalla qualità dell'ambiente acquatico e del periodo riproduttivo. La migliore qualità del bivalve è quando le gonadi sono piene ed è invece scadente dopo l'emissione dei gameti che comporta regressioni delle gonadi, una mobilitazione di energia e nutrienti e quindi uno svuotamento dell'animale, con conseguenti variazioni delle caratteristiche sensoriali e nel contenuto di alcuni nutrienti, in particolare lipidi e glicogeno. Le carni dei mitili

sono caratterizzate da bassi livelli di lipidi totali e colesterolo, un'elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi totali con prevalenza di EPA e DHA, steroidi di origine vegetale in qualità variabile nei diversi periodi dell'anno anche in relazione al sito di prelievo. Dal punto di vista nutrizionale fitosteroli svolgono un ruolo importante nella riduzione dei livelli di colesterolo plasmatico, in virtù delle loro capacità di competere con il colesterolo e l'assorbimento a livello intestinale. Buono è anche il contenuto in carotenoidi.

#### Note

I molluschi bivalvi, essendo organismi filtratori, possono bioaccumulare batteri, virus, microplastiche, contaminanti chimici (metalli pesanti, pesticidi...) o biotossine algali eventualmente presenti e risultare quindi dannosi per la salute del consumatore.

Per tale motivo i mitili devono provenire da zone classificate idonee dalle autorità competenti e sono controllate lungo la filiera produttiva. I mitili devono essere venduti vivi, arrivano al punto vendita confezionati in retine di materiale plastico munite di bollo sanitario che ne riporta la provenienza, la data di raccolta e confezionamento come garanzia di tracciabilità.