Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cozze: cos'è la regola della "R"?

Mar 19/07/2022 - 14:21

Una tradizione italiana vuole che le cozze si mangino principalmente solo nei mesi che nel nome non contengono la lettera "R": maggio, giugno, luglio, agosto (gennaio è escluso da questa regola). In questo periodo, le cozze hanno infatti le dimensioni ottimali e il sapore migliore. I restanti mesi dell'anno sono invece necessari per la riproduzione e la crescita delle stesse. Le "Cozze di Cervia", ad esempio, che vengono coltivate vicino a Cervia nel Mar Adriatico, vengono raccolte ininterrottamente tra gennaio e agosto. Si tratta di cozze provenienti da allevamenti. Prima di essere raccolte, crescono per circa un anno su lenze lunghe, cioè su lunghe corde in mare.

Le cozze non vengono allevate solo nel Mediterraneo, ma anche sulle coste del Mare del Nord e dell'Atlantico. In Germania, l'agricoltura di cozze è stata documentata già a partire dal XIII secolo. Curiosamente, in Paesi come la Germania, la Danimarca, il Belgio, i Paesi Bassi, la Francia, la Spagna e il Portogallo, si consiglia di consumare le cozze da settembre ad aprile, cioè nei mesi con la "R" nel nome. Il motivo di questa raccomandazione è dovuto al rischio più elevato di esposizione alle tossine algali nei mesi estivi caldi e il consumo di cozze è quindi sconsigliato.

"Le cozze sono abili filtratrici. Per nutrirsi, aspirano l'acqua di mare e la filtrano, trattenendo così il plancton, come cibo, nelle loro branchie", spiega Silke Raffeiner, esperta di nutrizione presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. A seconda della qualità dell'acqua nel luogo in cui si trovano, le cozze possono contenere anche tossine ambientali e algali (cianotossine), batteri e microplastiche. Le tossine algali possono causare sintomi di avvelenamento nell'uomo. Per garantire che non arrivino sul mercato cozze contaminate, le aree di allevamento sulle coste degli Stati membri dell'UE vengono analizzate per verificare la presenza di alghe o tossine algali. Se si riscontrano concentrazioni troppo elevate di alghe tossiche, le cozze non possono essere commercializzate. Inoltre, vengono effettuati controlli negli impianti di selezione e confezionamento. Prima che le cozze raccolte vengano vendute, alcune vengono conservate in acqua di mare pulita, in modo da eliminare le tossine delle alghe presenti.
Per questo motivo e perché, a differenza del passato, oggi esistono catene del freddo funzionanti che proteggono le cozze dal deterioramento, non è più necessario seguire alla lettera le regole "R", come affermato dal Centro Bavarese di Consulenza ai Consumatori.

Le cozze sono ricche di proteine, oligoelementi come lo iodio e il selenio e acidi grassi omega-3 come l'EPA (acido eicosapentaenoico) e il DHA (acido docosaesaenoico). Per evitare infezioni o avvelenamenti alimentari, si devono utilizzare solo cozze vive con guscio chiuso, che devono essere consumate da cotte e non crude.