

Siamo alle cozze



“Spazzini del mare” è uno dei loro appellativi. E che sono sporche lo conferma anche la nostra indagine. Concentrazioni elevate di escherichia coli in un quarto dei campioni.

LA NOSTRA INCHIESTA

Nei panni di normali consumatori che fanno la spesa, siamo andati al mercato, nelle pescherie, nei supermercati e negli ipermercati di cinque città (Milano, Ferrara, Roma, Napoli e Bari) e abbiamo acquistato 40 campioni di cozze fresche.

COME SI PRESENTANO

Oltre ad effettuare l'acquisto, nei punti vendita abbiamo controllato che le cozze fossero fornite della necessaria etichetta e vendute nelle condizioni prescritte dalla legge, cioè che fossero contenute in retine e non fossero assolutamente immerse in acqua.

GLI ESAMI IN LABORATORIO

Trasportati in laboratorio in furgoni refrigerati (a una temperatura tra 0 e 4 °C), i campioni sono stati sottoposti a un esame ispettivo, oltre che ad analisi chimiche e microbiologiche, per verificare la presenza di contaminanti e microrganismi dannosi.

Brutte, sporche e cattive. Se non fossero anche una prelibatezza, capace di raccogliere così tanti estimatori (tra i molluschi sono i più venduti), le cozze sarebbero conosciute solo per la loro pessima fama. Che siano sgraziate è fuor di dubbio, tant'è che cozza è diventato sinonimo di bruttezza. È risaputo pure che si prestano a diventare ricettacolo di sporcizia: per nutrirsi filtrano l'acqua in cui vivono e trattengono quanto di buono e di cattivo essa contiene, compresi batteri, virus e metalli pesanti. Pertanto sono eccellenti quelle che prosperano nella riviera del Conero - i "moscioli" di Portonovo sono inseriti tra i presidi Slow Food - mentre vanno al macero quelle cresciute nel Mar Piccolo di Taranto.

In soccorso alle coste erose

Non a caso sono conosciute come "spazzini del mare" e considerate sentinelle affidabili del grado di inquinamento delle acque marine; per queste qualità meriterebbero più apprezzamenti che altro. Gli allevamenti di cozze sarebbero anche in grado di salvare le coste minacciate dal fenomeno dell'erosione, fungendo da

barriera contro l'azione dei flutti: lo hanno dimostrato, con uno studio effettuato sulle coste apuane e reso noto poche settimane fa, due studiosi di Massa, il geologo Riccardo Caniparoli e l'ingegnere Umberto Nesi.

Che sudici quei gusci!

Cattive però lo possono certamente essere, come rivelano i risultati di questa inchiesta, che pongono un problema di sicurezza alimentare per le cozze che arrivano sulle nostre tavole: lascia molto a desiderare lo stato di pulizia e igiene di gran parte dei mitili acquistati da Altroconsumo nelle pescherie, nei mercati, negli iper e nei supermercati di cinque città lungo tutto lo Stivale (Milano, Ferrara, Roma, Napoli e Bari). Si comincia dal sudiciume (parassiti e fango) trovato sui loro gusci, mentre la legge prescrive che le cozze siano commercializzate prive di questi corpi estranei: un quarto dei molluschi, in gran parte acquistati in pescheria (soprattutto a Napoli e Ferrara) si aggiudica un giudizio pessimo. L'esame ispettivo, che ha considerato molteplici parametri, ha rilevato criticità anche per quanto riguarda l'integrità del guscio. Circa un campione su due aveva una percentuale di gusci rotti superiore all'8%.

Ricordiamo che se la conchiglia non è integra i mitili vanno scartati. Stesso discorso per quelli non più vivi. Quattro campioni ottengono una valutazione pessima a causa di una mortalità delle cozze superiore al 10%.

Gli esami microbiologici

Ma ad allarmare sono soprattutto i risultati delle analisi di laboratorio effettuate sulla parte commestibile del frutto di mare. Siamo andati alla ricerca di microrganismi e virus potenzialmente dannosi per l'uomo, così come di metalli pesanti e delle cosiddette "biotossine algali", tossine prodotte da particolari alghe marine, di cui i molluschi si nutrono. Se fortunatamente (quasi) tutti i campioni ottengono valutazioni ottime per quanto riguarda la ricerca di microrganismi in grado di provocare malattie (salmonella, listeria...), non è così per quel che concerne gli indicatori di igiene (clostridi, enterobatteriacee ed escherichia coli). Le promozioni a pieni voti in questo secondo caso si riducono a due, la prima alle cozze acquistate presso la Pescheria Mimmo a Milano, e la seconda a quelle provenienti dal punto vendita E. Leclerc di Roma. Ed ora le cattive notizie: circa un quarto dei campioni (nove su quaranta) sono

>>

HANNO TROPPO COLESTEROLO

Pesce, crostacei e molluschi sono ottime fonti di proteine. Ma attenzione, alcune specie sono ricche di colesterolo.

I PRODOTTI ITTICI SONO DIGERIBILI

I prodotti della pesca possono adeguatamente sostituire la carne e altri alimenti ricchi di proteine, come le uova e i derivati del latte. Sono anche facilmente digeribili, grazie al fatto che hanno fibre muscolari corte e il loro tessuto connettivo è generalmente scarso.

PIÙ GRASSE IN ESTATE

Come altri molluschi e crostacei, le cozze sono ricche di colesterolo: 100 g di cozze forniscono una quantità di colesterolo più che doppia rispetto a quella di una stessa porzione di merluzzo. Inoltre il contenuto di grassi presente nelle cozze cambia a seconda del periodo dell'anno: è maggiore in primavera e soprattutto estate, quando i mitili sono più grandi e pertanto considerati di qualità migliore.

SONO A RISCHIO ALLERGIA

Le cozze possono essere consumate da anziani e bambini. Però niente scorpacciate, né un consumo frequente. Va ricordato che i molluschi sono considerati degli allergeni: è meglio fare attenzione a proporre molluschi a persone che già soffrono di altre forme di allergia.

COZZE



proteine 11,7 g
grassi 2,7 g
grassi saturi 0,52 g
colesterolo **121 mg**

POLPO



proteine 10,6 g
grassi 1 g
grassi saturi 0,42 g
colesterolo **72 mg**

ORATA (allevata)



proteine 19,7 g
grassi 8,4 g
grassi saturi 1,94 g
colesterolo **68 mg**

MERLUZZO



proteine 17 g
grassi 0,3 g
grassi saturi 0,06 g
colesterolo **50 mg**

COZZE		PREZZI	ORIGINE	RISULTATI						GIUDIZIO GLOBALE
CITTÀ E PUNTO VENDITA	Indirizzo	In euro al kg (febbraio 2014)	Provenienza dichiarata	Esame ispettivo	Microbiologia		Contaminanti			
					Indicatori d'igiene	Microorganismi patogeni	Metalli pesanti	Biotossine algali		
BARI										
DA GIUSEPPE	Mercato - Santa Scolastica	2	Adriatica	+	□	⊕	□	□	+	
IPERCOOP	Via Pasteur 6	1,99	Italia	+	□	⊕	+	⊕	+	
CARICOLA NATALE	Mercato - Santa Scolastica	2	Italia	□	□	⊕	□	□	□	
PESCHERIA ADRIATICA	Via Fanella 223	2,50	Ravenna	-	□	⊕	+	□	□	
PESCHERIA LA SCOGLIERA	Via G. Petroni 91/G	2,50	Italia	-	□	⊕	□	□	□	
AUCHAN	Via Papa Giovanni II 1 (Modugno)	1,99	Spagna	-	●	⊕	□	□	-	
FAMILA	Viale della Resistenza 46	1,99	Italia	□	●	⊕	□	□	-	
PESCHERIA U'GNORE	Corso De Gasperi 296	2,50	Ravenna (a voce)	□	●	⊕	□	□	-	
FERRARA										
BENNET	Galleria Diamantina 23	2,60	Spagna	□	□	⊕	□	+	□	
IPERCOOP	Via Ada Negri 7	2,40	Spagna	□	□	⊕	□	⊕	□	
ONDA BLU - CHIODI MARCO E DANIELA	Mercato - piazza dei Giochi	3,50	Spagna	□	□	⊕	□	+	□	
FAMILA	Via Don Rizzo 45	1,90	Spagna	□	□	⊕	□	+	□	
PESCHERIA SILVIO	Piazzale San Giovanni 65	3,30	Spagna	-	□	⊕	□	+	□	
PESCHERIA FERRONI	Via Paolo V	2,80	Spagna	□	□	⊕	□	⊕	□	
IL MARE IN TAVOLA	Via Bologna 269 E	2,80	Spagna	□	□	⊕	□	□	□	
PESCHERIA NALDI SILVANA	Via del Mercato 6	3,50	Spagna	□	●	⊕	□	+	-	
MILANO										
PESCHERIA MIMMO	Via Mussi ang. Via Piero della Francesca	3,50	Italia	□	⊕	⊕	□	□	+	
PESCHERIA MERCATO DEL PESCE	Via Sammartini 70	4,50	Spagna	+	□	⊕	□	+	+	
CARREFOUR	SS 35 dei Giovi (Paderno Dugnano)	2,18	Spagna	□	□	⊕	□	⊕	+	
IPER PORTELLO	Via Don Palazzolo	2,30	Spagna	□	□	⊕	□	⊕	□	
ESSELUNGA	Via Palizzi, 69	2,30	Spagna	+	□	⊕	□	+	□	
AUCHAN	Via P. Castaldi, 5 (Cinisello Balsamo)	2,49	Spagna	-	□	⊕	□	⊕	□	
NAPOLI										
CONAD	Viale Colli Aminei 365	2,98	Spagna/Italia	□	□	⊕	+	⊕	+	
CARREFOUR	Via Morghen, 28	3,20	Spagna	+	□	⊕	□	□	□	
PESCHERIA STRAZZULLO	Mercato - Via Solimena 31	3	Italia (a voce)	□	□	⊕	□	⊕	□	
ITTICA DE ROSA	Via Kerbaker 72	4	Italia (a voce)	-	□	⊕	+	⊕	□	
ASSANTI PESCHERIA DEL GOLFO	Piazza Medaglie D'Oro 50	3	Italia	-	□	⊕	+	⊕	□	
AUCHAN	Via Pietro Nenni 54 (Mugnano)	1,99	Italia	+	●	⊕	+	⊕	□	
IPERCOOP	Località Marzasiepe (Afragola)	2,50	Spagna	□	●	⊕	□	⊕	-	
ITTICA SANSONE	Mercato - Largo Antignano 10	4	Italia	-	●	⊕	+	+	-	
ROMA										
E. LECLERC CONAD	Via Arola 55	3,50	Spagna/Italia	□	⊕	⊕	□	⊕	+	
PESCHERIA OSTIENSE - DAL MARE	Via del Porto Fluviale 67 C	5	Spagna/Italia	□	□	□	□	⊕	+	
MASTROIANNI BOX 94	Mercato Testaccio - Via Galvani	3,90	Spagna	□	□	□	□	+	□	
CARLA E AUGUSTO BOX 33	Mercato Latino - Piazza Epiro	4,80	Italia	-	□	⊕	□	□	□	
SIMPLY SMA	Via Cave 99/A	2,99	Italia	+	●	⊕	□	⊕	□	
SUPERELITE	Via Appia Nuova 472	3,90	Spagna	□	●	⊕	□	□	□	
PANORAMA	Via Gino Frontali 14	1,90	Spagna	□	●	⊕	□	□	-	
PESCHERIA MANFREDONIA	Viale Furio Camillo 42	4	Lazio	-	●	⊕	+	+	-	
COZZE CONFEZIONATE (marca e denominazione)										
CONSORZIO PESCATORI DI GORO	Cozze	3,90	Spagna	+	□	⊕	□	⊕	+	
EFFELLE PESCA	Cozze Spagna	3,90	Spagna	+	□	⊕	□	⊕	+	

COME LEGGERE LA TABELLA

Cozze Due dei quaranta campioni analizzati sono cozze confezionate. Queste sono state aggiunte a titolo di confronto e sottoposte alle stesse analisi.

Esame ispettivo Riconoscimento della specie e corrispondenza con quanto dichiarato in etichetta, integrità dei gusci, vitalità dei mitili, grado di pulizia, determinazione della percentuale edibile (cioè la parte dei molluschi che effettivamente consumiamo quan-

do acquistiamo un kg di cozze): sono i principali punti presi in considerazione nel corso dell'esame ispettivo dei 40 campioni.

Indicatori d'igiene Oltre all'Escherichia coli (rintracciata in concentrazioni elevate in un quarto dei campioni), il laboratorio ha ricercato la presenza di diversi microrganismi, tra cui i clostridi e le enterobatteriacee. Si tratta di microrganismi che, pur non essendo dannosi per la salute,

sono indicatori del fatto che le cozze non sono state conservate correttamente o depurate in maniera adeguata.

Microrganismi patogeni Si tratta di batteri e virus dannosi per l'uomo, in quanto possono rendersi responsabili di infezioni e intossicazioni. Tra i microrganismi di cui il laboratorio è andato alla ricerca ci sono la salmonella, la listeria monocytogenes, gli stafilococchi, il virus dell'epatite A e quello di Norwalk.

Metalli pesanti Piombo, cadmio e mercurio sono sostanze tossiche, che neanche la cottura riesce a eliminare e di cui si parla spesso quando ci si occupa di pesce e frutti di mare. Valutazioni positive sul mercurio per tutti i campioni, mentre la maggior parte di loro ottiene un giudizio solo accettabile sulla contaminazione da piombo e da cadmio.

Biotossine algali Tra i contaminanti ricercati ci sono anche le biotossine algali, che rap-

presentano un reale pericolo per la salute dei consumatori, dal momento che generalmente la cottura non è in grado di eliminarle. Nella maggior parte dei casi sono prodotte da alghe marine di cui i molluschi si nutrono. I nostri campioni non presentano grossi problemi.

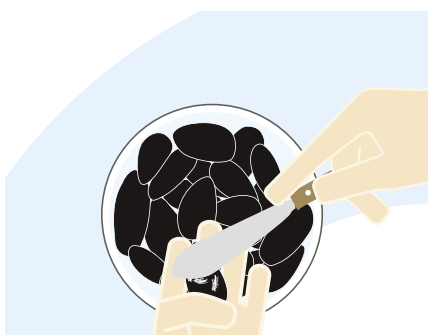
- ⊕ Ottimo
- + Buono
- Accettabile
- Mediocre
- ⊖ Pessimo

>> contaminati da escherichia coli, con valori che in certi casi superano di molto i limiti consentiti dalla legge, segno che le acque in cui sono cresciuti i mitili sono interessate da inquinamento fecale. Sebbene l'escherichia coli non sia sempre considerata un microrganismo patogeno, cioè capace di provocare malattie nell'uomo, comprende tuttavia ceppi che potenzialmente potrebbero avere questo effetto, soprattutto se l'escherichia è presente in elevate quantità negli alimenti. I campioni contaminati provengono sia dalla grande distribuzione sia dai negozi tradizionali, e riguardano quattro delle cinque città dell'inchiesta. L'unico centro che si salva è Milano. Valori decisamente elevati di escherichia coli sono stati rintracciati nelle cozze acquistate presso la Pescheria U'gnore di Bari e soprattutto in quelle che arrivano dal supermercato Simply SMA di Roma: quest'ultimo campione dal punto di vista microbiologico è risultato il più problematico di tutta l'indagine. Infatti guadagna un'altra sonora bocciatura, quella per eccesso di enterobatteriacee, microrganismi che sono indice ancora una volta di contaminazione fecale; anche il secondo dei due campioni incriminati proviene dalla capitale (Pescheria Manfredonia). Invece sono equamente distribuiti tra Bari, Napoli e Roma i cinque prodotti penalizzati per l'eccessiva concentrazione dei cosiddetti "clostridi solfito-riduttori", altri microrganismi la cui presenza rivela ancora una volta, per usare un eufemismo, poca pulizia.

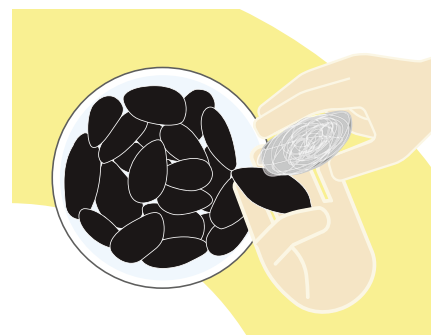
Mercurio, piombo e cadmio

Va detto che un'adeguata cottura dei molluschi distrugge tutti i microrganismi patogeni ricercati dal nostro laboratorio.

PULIRE E APRIRE LE COZZE: FACILE SE SAI COME FARE



Lava le cozze, passandole sotto l'acqua corrente. Con una spatolina o il dorso di un coltello, rimuovi le incrostazioni biancastre (parassiti "cirripedi") e stacca la "barbetta".



Per togliere le impurità residue, sfrega le cozze con una spazzola o una paglietta. Poi passa all'apertura manuale dei molluschi o all'apertura tramite calore.



Per aprirle a crudo, bisogna premere lateralmente sulle due valve della cozza, in modo da facilitare l'inserimento della punta di un coltellino. Con la punta rivolta sempre verso il basso (per non tagliare la polpa), gira intorno al mollusco e aprilo.



Le cozze si possono aprire molto più agevolmente utilizzando il calore. Riponile in un tegame e copri con un coperchio. Sul fuoco si apriranno spontaneamente in pochi minuti. Quelle che non si aprono, vanno buttate. Le altre sono pronte all'uso.

Cozze: un piatto economico

3 €

Prezzo medio al chilo

Il prezzo medio più economico è a Bari (2,18 euro al kg), seguito da quello di Ferrara, Napoli e Milano. Più care le cozze a Roma (3,75 euro al kg).

2,57 €

prezzo medio al chilo negli ipermercati

Gli ipermercati sono il canale di vendita più conveniente. Seguono i supermercati e i mercati. Più care le peschiere: un kg di cozze costa 3,48 euro.

2,94 €

prezzo medio al chilo delle cozze spagnole

Sono perlopiù spagnole e italiane le cozze che si trovano nei nostri banchi del pesce. Quelle nostrane (3,07 euro al kg) sono in media più care.

» Solo la tossina dello stafilococco, quando presente, è termoresistente: ciò significa che anche se i batteri sono stati distrutti in seguito al passaggio sui fornelli, l'alimento precedentemente contaminato può ancora risultare tossico. Sui metalli pesanti (mercurio, piombo e cadmio) – i primi a finire sotto la lente dei controlli, visto che né i centri di depurazione né la cottura sono in grado di eliminarli – la situazione non è così preoccupante, ma neanche del tutto rassicurante: solo un quinto dei campioni analizzati dal laboratorio guadagna giudizi buoni, gli altri galleggiano sulla sufficienza. Completano il quadro i risultati sulle “biotossine algali”, le quali condividono con i metalli pesanti un vizio duplice: quello di essere insensibili sia alla cottura (almeno nella maggior parte dei casi) sia al processo di depurazione, al quale i frutti di mare provenienti da certe zone devono essere obbligatoriamente sottoposti, prima di essere messi in commercio. La depurazione non è prevista, e quindi i mitili possono essere consumati direttamente, quando sono cresciuti in zone di produzione classificate come A, in pratica in acque pulite. Le nostre analisi dimostrano che non sono state sottoposte ad adeguata depurazione cozze che invece necessitavano di questo trattamento, e che sono arrivate sporche sul mercato.

SONO FRESCHI? I TRUCCHI PER CAPIRLO

Per non mettere a rischio la propria salute, è bene accertarsi della freschezza dei molluschi prima di acquistarli. Ecco come.



PESO E SUONO

Solleva e scuoti la retina che contiene i molluschi. Se sono freschi, risulteranno pesanti, allo scuotimento si avvertirà un suono pieno e sordo, e i loro gusci resteranno ben chiusi. Se il suono è acuto e le cozze sono leggere, significa che non sono fresche: allora meglio lasciar perdere.

ODORE E RESISTENZA ALL'APERTURA

L'odore è un altro segno rivelatore della freschezza dei frutti di mare. Per apprezzarlo basta passare una mano sul fondo della retina e annusare. Acquista le cozze solo quando prevale il profumo di salsedine. Evita quelle che sanno di stantio o addirittura di putrido. Inoltre i molluschi vitali risultano ben chiusi e oppongono resistenza all'apertura. Anche una “polpa” di colore brillante e ben aderente alla conchiglia è sinonimo di freschezza.

NON TROPPO SPORCHE

La legge vieta di vendere le cozze immerse in acqua. Se qualche venditore lo fa, evita di acquistarle: c'è infatti il rischio che siano contaminate da microrganismi eventualmente presenti nell'acqua. Evita anche i frutti di mare troppo sporchi, come quelli ricoperti da una notevole quantità di fango, sabbia o alghe. I molluschi vanno sempre consumati cotti, per eliminare i rischi dovuti alla presenza di microrganismi dannosi per l'uomo.



Mangiale cotte per minimizzare i rischi

La carta d'identità dei mitili

Oltre al nome commerciale e scientifico della specie, la normativa europea prescrive che l'etichetta riporti tra le altre cose anche il metodo di produzione (ossia se si tratta di una specie pescata o allevata), la zona di cattura, la data di imballaggio, il marchio di identificazione del centro di spedizione. I campioni di cozze acquistati a Milano e Ferrara risultavano tutti muniti dell'opportuna etichetta, mentre non altrettanto può dirsi per alcuni dei campioni acquistati a Roma, Napoli e Bari. Infatti, per le cozze vendute in alcune peschiere o presso i mercati di queste città non disponiamo dell'etichetta che accompagna sempre i molluschi, poiché le reti contenenti grandi quantità di mitili sono state frazionate al momento dell'acquisto e, come previsto dalla legge, l'etichetta è stata trattenuta dal venditore. In un solo caso (una pescheria di Bari) le cozze erano sfuse, immerse in una bacinella d'acqua a temperatura ambiente, cose assolutamente vietate dalla legge. In etichetta abbiamo sempre ritrovato l'indicazione che si trattava di cozze allevate e quasi sempre era riportata la provenienza dei molluschi (Spagna, nella maggior parte dei casi). ●