

Consigli e informazioni sulle specie più comuni.

Capone o Coccio

Il coccio è un pesce dal capo grosso con il corpo che si restringe fino alla coda. Bruno rosso sul dorso, si schiarisce man mano scendendo sui fianchi, fino al bianco del ventre; si possono notare macchie viola e gialle sulle pinne pettorali che si allargano a ventaglio. Le dimensioni tipiche sono di 25 cm con punte fino a 55 cm. Vive in fondali fangosi e sabbiosi fino ai 500 m; ha un particolare modo di spostarsi usando alcuni raggi delle pinne pettorali poggiati sul fondo, come se fossero zampe. È diffuso nel basso Adriatico, Ionio e Tirreno meridionale, viene pescato a strascico e con tremagli ma è anche una buona preda per le lenze di profondità. Le carni, sode e saporite, sono molto apprezzate.

Cefalo

Il cefalo è un pesce dal corpo fusiforme, con testa abbastanza grande, grigio scuro con riflessi azzurro verde sul dorso e fianchi e ventre argentei. Può raggiungere i 4 kg di peso e una lunghezza di 60 cm ma le dimensioni più frequenti sono sui 20/30 cm. Ha un habitat molto vario, dalle coste fangose, sabbiose e rocciose al mare aperto, alle acque salmastre. La presenza di tessuto adiposo nella zona palpebrale lo distingue dalle altre specie di cefali come il lotregano, il botolo, la verzelata e la bosega. Pescato molto in Veneto, Sardegna e Toscana con reti da traino pelagico e nei lavorieri all'uscita delle valli da pesca. Ha sapore vario a seconda della zona in cui è vissuto, molto apprezzati gli esemplari pescati negli stagni sardi.

Consigli e informazioni sulle specie più comuni.

Cernia

La cernia ha una caratteristica bocca ampia più sporgente nella parte inferiore, il corpo è bruno rossiccio con le caratteristiche macchie chiare grigio-gialle che distinguono gli esemplari giovani. È uno dei nostri pesci più longevi (può arrivare fino a 50 anni) e grossi, perché se i più comuni misurano tra 20 e 50 cm, non è raro trovarne di 1 metro. Predilige i fondali rocciosi tra gli 8 e i 400 m dove trova più facilmente le grotte e gli anfratti nei quali ama vivere e cacciare. Si nutre di molluschi, crostacei e pesci. È pescata con tremaglioni, palangari di profondità e reti a strascico ma è anche una delle prede più ambite dai sub. Molte cernie presenti sul mercato sono importate fresche o congelate: la lucentezza dell'occhio e della pelle è indice di freschezza.

Dentice

Il dentice ha un capo massiccio, il corpo è robusto di forma ovale, piuttosto alto e compresso ai lati. Ha una bocca ampia dotata di 4/6 grossi denti canini per ogni mascella; pinne pettorali lunghe e appuntite, coda a lobi a punta. La colorazione è grigio-azzura, iridescente sul dorso con macchie scure sui fianchi soprattutto al di sopra della linea laterale. È lungo circa 30 cm ma può raggiungere il metro di lunghezza e i 12 kg di peso. La pesca viene effettuata con lenze da fondo e trainate e con reti da posta, lungo tutte le coste italiane. Esemplari congelati, pescati nel versante atlantico dell'Africa, vengono regolarmente immessi sul mercato, ma osservando attentamente la lucentezza dei colori e dell'occhio, che non deve essere incavato, potrete fare un'ottima scelta.

Consigli e informazioni sulle specie più comuni.

Merluzzetto giallo

È un pesce della famiglia dei merluzzi, conosciuto anche col nome di busbana, nelle Marche; è tondeggiante, ha tre pinne dorsali, due anali e una pinna codale con orlo posteriore dritto o concavo, ha muso breve e un barbighio sulla mandibola; il dorso è grigio bruno dai riflessi bronzei, i fianchi argentei ed il ventre bianco.

È lungo tra i 20 e i 30 cm. Ci sono specie simili con cui è bene non confonderlo: il merlano, che ha la stessa colorazione ma il barbighio molto piccolo e la seconda e terza pinna dorsale distaccate fra loro e il potassolo più snello, senza barbighio e con tutte e tre le pinne dorsali ben distanziate. Si muove tra fondali sabbiosi e fangosi, in branchi a caccia di piccoli crostacei. Presente in tutto il Mediterraneo occidentale, nei nostri mari è molto comune in Adriatico dove viene pescato con reti a strascico. È una specie con carni poco saporite e di modesto valore commerciale.

Pagello o Fragolino

Il pagello o fragolino, dal caratteristico colore rosso argentato, ha un'unica pinna dorsale dai raggi duri e morbidi e pinne pettorali a punta. È un pesce ovale e lateralmente compresso, dalle squame grosse e ben delineate. Lungo dai 10 ai 50 cm, può raggiungere i 2 kg di peso. Lo si trova su fondi melmosi, ghiaiosi, rocciosi e sabbiosi e più spesso vicino alla costa. È pescato con reti a strascico, da traino pelagico e da posta soprattutto presso le coste della Sicilia e dell'alto Adriatico. Ha carni magre e digeribili, sode e saporite.

Consigli e informazioni sulle specie più comuni.

Pesce San Pietro

Il pesce San Pietro ha il corpo alto, ovale molto schiacciato sui lati. Il capo è grosso con profilo superiore obliquo e occhi grandi posti vicino alla nuca. La bocca è protrattile provvista di denti piccoli e conici; caratteristica è la pinna dorsale che presenta lunghi filamenti e, come la pinna anale, ha numerose spine. Le pinne pettorali sono piccole e le ventrali ben sviluppate, la coda è tronca. È di colore grigio dorato, più scuro sul dorso e più argenteo sul ventre, presenta venature gialle sui fianchi dove spicca una macchia tondeggiante bluastra su ogni lato. Di lunghezza variabile fra i 30 ed i 40 cm, può raggiungere i 60 cm. Non è un grande nuotatore e si sposta grazie alle ondulazioni delle pinne. Nella caccia sfrutta soprattutto la sua ampia bocca protratti le. Si trova principalmente in Adriatico dove viene pescato con reti da posta, palangari di fondale e reti a strascico. A volte se pescato sui fondali fangosi, perde alcuni dei suoi pregi e non se ne apprezzano le carni che invece sono conosciute per l'ottima qualità. Sui mercati si possono trovare pesci San Pietro di provenienza estera. Nell'acquisto è fondamentale fare attenzione alla freschezza che nel caso di questa specie ha un indicatore preciso: l'occhio deve essere sempre sporgente.

Consigli e informazioni sulle specie più comuni.

Rana pescatrice

La rana pescatrice ha un aspetto inconfondibile: testa appiattita e allargata, corpo e tronco conico; bocca larga rivolta in alto. Ha denti robusti acuti rivolti verso l'interno, la pelle è bruna sfumata di viola a tratti verdastra e giallognola, il ventre bianco.

Può arrivare ad una lunghezza di 2 metri e un peso di 40 kg, ma è più frequente vederne esemplari tra i 20 e gli 80 cm. Predilige i fondali sabbiosi, fangosi o detritici a partire dai 50 m fino oltre 1000 m di profondità. Passa il suo tempo semisepolta sul fondale come molti pesci carnivori, in attesa che qualche organismo venga attratto da una specie di esca carnosa che penzola da un raggio della pinna dorsale. Viene catturata con reti da traino, soprattutto in Sicilia, Adriatico e Tirreno ma si cattura facilmente anche con palamiti di profondità e lenze da fondo. La zona in cui è vissuta ne caratterizza il sapore: quelle dell'Adriatico sono sode e dal gusto delicato, quelle pescate in Sicilia possono avere un leggero sapore "di fango". Acquistarla intera permette di osservare i parametri della freschezza (lucentezza della pelle e dell'occhio), anche se nella maggior parte delle preparazioni gastronomiche se ne usano solo dei tranci della parte coda le, la cosiddetta coda di rospo.

Razza

La razza è una pesce cartilagineo dal corpo piatto con testa, tronco e pinne pettorali fuse a formare un rombo che si prolunga con la coda. Il muso è appena accennato e munito di rostro, gli occhi sono entrambi sul dorso mentre inferiormente è posta la bocca, provvista di denti, e le fessure branchiali. È di colore grigio o bruno sul dorso con macchie nere più o meno rade e a volte gialline, il ventre è grigio bianco. La pelle del dorso e la coda sono irte di spine. Normalmente ha dimensioni tra i 30 e gli 80 cm ma alcuni esemplari raggiungono 1 metro. Vive in tutto il Mediterraneo su fondali sabbiosi e fangosi fino a 700 metri di profondità e vi si adagia lasciando emergere solo gli occhi. La pesca avviene con reti da posta, a strascico e con palangari di profondità. Nel Mediterraneo sono presenti almeno 15 specie di razza dalle dimensioni e caratteristiche organolettiche varie. Per acquistare con sicurezza la razza, passatele un dito sul dorso dove dovreste trovare alcune placche dure con una spina.

Se la razza è di grosse dimensioni una frollatura di 1/2 giorni in frigorifero la rende più tenera.

Rombo chiodato

Il rombo chiodato è un pesce piatto, di forma romboidale, quasi tondo, la bocca è grande, con denti piccoli e appuntiti, gli occhi sono posti sullo stesso lato. Il colore va dal bruno verde al grigio al bruno giallastro, ha una lunghezza massima di 1 metro. Lo si trova nei fondali sabbiosi tra i 25 e gli 80 m dove cattura molluschi, pesci e crostacei grazie alle sue capacità mimetiche, che gli permettono di rimanere seminascosto nella sabbia fino all'arrivo della preda. Si pesca con reti a strascico ma abbocca anche alla lenza. All'acquisto bisogna tenere presente che la massima parte proviene da allevamenti e questa specie quando allevata, è riconoscibile per la presenza di un taglio sul lato cieco presso la cavità viscerale effettuato dai produttori per sviscerarlo. I rombi di cattura sono abbastanza rari e con dimensioni diversificate.

Sarago

Il sarago può essere di dimensioni variabili dai 18 ai 40 cm, ha il corpo tondeggiante schiacciato ai lati; il colore tende al bruno nella parte superiore per sfumare all'argento in basso, con una caratteristica fascia nera in prossimità della testa e della coda che distingue il sarago maggiore dalle specie simili. Le pinne ventrali sono nere, le altre argentate. Predilige fondali rocciosi o sabbiosi, le scogliere e lo si trova spesso in tane presso moli o secche coralline, La riproduzione avviene in primavera e si nutre di invertebrati. In Italia è presente ovunque ma viene pescato soprattutto nel Tirreno (Sardegna e Sicilia) con reti a strascico, reti da posta e ami. si inizia ad allevare.

È commercializzato fresco o congelato e gli esemplari freschi sono molto apprezzati per le carni bianche e saporite.

Consigli e informazioni sulle specie più comuni.

Scorfano

Esistono diverse specie di scorfani, con caratteristiche diverse. Lo scorfano di fondale è robusto e leggermente compresso ai lati, ha capo, bocca e occhi grandi, con le tipiche piccole spine, mentre la pinna sul dorso ha grossi raggi spinosi. È di colore rossiccio più chiaro sul ventre e presenta bande rossastre sui fianchi, le dimensioni variano da 15 a 35 cm. Lo scorfano rosa ha la forma tipica degli scorfani, solo maggiormente allungata. Lo scorfano nero è più tozzo ed ha una grossa testa ornata di spine e creste, soprattutto intorno agli occhi. È di colore nero-bruno e può avere macchie chiare che creano un motivo a bande. Lungo da 10-15 fino a 24 cm. Lo scorfano rosso è panciuto posteriormente e più sottile ai lati, è molto robusto e tozzo con numerose spine e creste sulla grossa testa. Ricoperto di squame dalle punte dentellate, ha una pinna dorsale fatta di raggi spinosi e robusti e raggi molli che restano piegati all'indietro. È di colore fondamentalmente rosso.

Consigli e informazioni sulle specie più comuni.

Sogliola

La sogliola è un pesce piatto, dal corpo molto compresso e dalla caratteristica forma ovale, ha la testa piccola, il muso tondeggiante ed entrambi gli occhi sul lato destro del corpo. Le sue dimensioni più frequenti vanno dai 20 ai 30 cm. La pinna dorsale va dall'occhio superiore alla coda; la parte superiore è di colore scuro tendente al bruno con macchie più o meno diffuse, quella inferiore è il lato che poggia sul fondo e si presenta molto più chiaro.

Il colore è molto simile negli esemplari che vivono nella stessa zona perché tende ad armonizzarsi col fondale. Si adatta a gradi di salinità diversa: in giovane età è presente vicino alle foci dei fiumi per spostarsi, nella crescita, nei fondali più al largo.

Come predatore notturno si ciba di invertebrati e piccoli pesci, mentre di giorno giace o si seppellisce nel fondale. È oggetto di pesca diffusa ed è presente soprattutto in alto e medio Adriatico dove viene catturata a traino con rapidi e sfogliare, reti a strascico e tramagli. Le nostre sogliole sono molto pregiate poiché grazie ad un'alimentazione ricca hanno carni molto morbide. I prodotti di importazione non hanno lo stesso pregio, ma distinguerele è praticamente impossibile, anche se le dimensioni troppo elevate possono creare un ragionevole dubbio sulla loro provenienza dai mari italiani.

Consigli e informazioni sulle specie più comuni.

Spigola

La spigola ha il dorso scuro, il ventre bianco e i fianchi argentei. Il muso è appuntito, la bocca grande e la mandibola prominente provvista di denti aguzzi. Comunemente raggiunge la lunghezza di 50 cm ma può anche arrivare a 1 m di lunghezza e 10 kg di peso. Vive in fondali e gradi di salinità diversi, per questo è possibile trovarla nelle lagune, e non è raro che risalga i fiumi. L'alto Adriatico, la laguna di Orbetello e gli stagni sardi sono i maggiori centri di pesca della spigola, che viene effettuata con reti da posta e lavorieri che sfruttano le migrazioni tra acque salate e dolci. Possiamo distinguere diverse tipologie di spigole: le spigole selvatiche, che vivono in mare e sono di ottima qualità anche se il sapore varia da zona a zona; le spigole che vivono nelle lagune, nelle valli da pesca e negli stagni sardi, che hanno un'alimentazione naturale e sono catturate quando tornano al mare per la riproduzione. Infine vi sono le spigole di allevamento.

Triglia

Nei mari italiani vivono due specie di triglie. La triglia di fango ha la testa grande caratteristico barbigli sotto la bocca, il corpo è allungato e leggermente compresso ai lati con pinne dorsali corte. Ha squame facilmente staccabili ed è di colore giallo rosato. Il colore può però subire variazioni in relazione alla zona in cui vive. Misura generalmente fra i 12 e i 18 cm ma alcuni esemplari possono raggiungere i 25 cm. Anche la triglia di scoglio ha i due barbigli sotto la bocca ma il colore rosato e la riga laterale rosso vivo la fanno distinguere facilmente dagli altri esemplari, grazie anche alla testa arrotondata e alla macchia dorata sulla prima pinna dorsale, molto visibile se il pesce è fresco.

Composizione e valore calorico dei principali pesci freschi.

	Proteine	Grassi	Carboidrati	Calorie
Acciuga	15.31	3.55	1.51	101
Anguilla di mare	14.64	19.63	0.67	241
Calamaro	12.6	1.74	0.64	70
Cefalo	15.8	6.78	0.71	129
Dentice	16.69	3.51	0.51	103
Gambero	13.59	0.57	2.89	73
Merluzzo	13.91	2.65	0.76	84
Palombo	19.98	1.17	1.32	82
Pesce di frittura	11.4	2.97	1.69	81
Polpo	10.59	0.98	1.39	58
Razza	14.23	0.94	0.71	70
Rombo	16.27	1.31	1.19	84
Sardina	15.26	5.19	1.19	115
Seppia	14.02	1.47	0.73	74
Sgombro	16	11.08	0.75	170
Sogliola	15.93	1.74	0.79	84
Tinca	17.95	0.39	0	77
Tonno	20.5	4.17	0.56	124
Triglia	15.83	6.27	1.09	126
Trota	13.94	2.98	0.04	84
Vongola	10.17	2.53	2.24	74

Consigli e informazioni sui crostacei più comuni.

Aragosta

Ha il caratteristico colore "aragosta" che sta tra il rosso ed il viola con macchie disseminate sul corpo. Possiede una spessa corazza e cinque paia di zampe, una coda a ventaglio, due lunghe antenne ed è priva di chele.

Il corpo è disseminato di spine, gli occhi sono sulla sommità di peduncoli tra i 20 e i 40 cm. Durante l'estate subisce una muta durante la quale esce dalla corazza, si gonfia d'acqua ed attende che il suo strato più esterno si solidifichi in una nuova corazza.

Esistono 32 specie di aragoste di cui 3 nel Mediterraneo: la *Palinurus elephas*. di cui stiamo parlando; la *Palinurus regius*, presente in piccole zone della Francia e Spagna meridionali, che si distingue per il colore verde; e la *Palinurus mauritanicus*. che ha numerose macchie bianche e vive a profondità elevate.

Quest'ultima è presente in Italia solo in alcune zone della Sardegna, viene pescata con grandi nasse o reti da posta e venduta viva. I colori e gli occhi vividi ne garantiscono la freschezza poiché l'aragosta morta scolora fino ad ingiallire. Anche la carne bianco rosata e compatta è indice di freschezza, mentre il colore bianco grigiastro indica che l'animale è morto da qualche tempo. Le aragoste importate da Caraibi e Africa atlantica sono ottime ma non raggiungono la sapidità di quelle sarde, in quanto vivono in acque a minore salinità.

Consigli e informazioni sui crostacei più comuni.

Astice

L'astice è un crostaceo di notevoli dimensioni dotato di due grosse chele, una più grande dell'altra. Ha due paia di antenne posizionate vicino agli occhi: le prime più piccole, le altre molto più lunghe. Il corpo liscio ha due sole spine dietro gli occhi, è di colore blu con striature gialle sul dorso. È lungo mediamente 30 cm ma può raggiungere i 50/60 cm. Preferisce i fondali di sabbia e roccia fino ai 100 m, qui ricava tane scavate sul fondo o si rifugia in fenditure o grotte, da cui esce di notte a caccia di molluschi. Viene pescato prevalentemente in estate nell'Adriatico settentrionale, con nasse e tremagli ma anche con reti a strascico. È tra i crostacei più richiesti in Italia e per questo è stata introdotta nei nostri mercati una specie di provenienza atlantica, riconoscibile dal colore uniforme, privo delle marmorizzature dorsali. Un altro segnale per distinguerli è l'elastico che tiene chiuse le chele, per evitare che durante il viaggio in aereo, o nei periodi di mantenimento nelle vasche, gli animali si uccidano tra loro.

Mazzancolla

La mazzancolla è un gambero che vive a 20/50 m di profondità su fondali sabbiosi nei pressi delle coste o delle foci dei fiumi. È lunga mediamente 14 cm ed è di colore grigio giallastro, giallo rosato, con bande più scure di colore verde rame, verde malva o brune. Molto diffusa nel Medio Adriatico e lungo le coste del Lazio, viene pescata con reti a strascico, ramponi e reti da posta. È una specie molto richiesta grazie al suo particolare gusto, da diversi anni viene anche allevata con ottimi risultati, soprattutto quando vi è un'alimentazione naturale. Per un acquisto sicuro è bene controllare il colore, che deve essere brillante e non pallido.

Consigli e informazioni sui crostacei più comuni.

Gambero

Vi sono numerose specie di gamberi, tra i quali ricordiamo

Gambero rosso

Il gambero rosso (*Aristeomorpha foliacea*) è lungo circa 10/18 cm ed è frequente nel Tirreno, dove vive a profondità da 400 a oltre 1000 m, su fondali fangosi.

Ha un rostro munito di cinque o sei denti (il gambero viola ne ha tre). La pesca avviene in tutte le acque profonde dei mari italiani. Il colore brillante vivo lucido ne attesta la freschezza e così gli occhi lucidi e sporgenti e le carni bianco rosate.

Gambero viola

Il gambero viola (*Aristeus antennatus*) ha una corazza munita di spine, che ricopre la parte anteriore del corpo, cinque paia di appendici, che usa per nuotare, sono poste sull'addome che termina con una coda a ventaglio. Sulla corazza ha un rostro sotto il quale, su un peduncolo, sono presenti gli occhi. Lungo circa 15 cm, vive a grandi profondità, anche oltre i 1000 m, è di colore rosso o roseo con sfumature violacee nella parte superiore e addominale. È catturato da grosse barche con le reti a strascico in Liguria, Sardegna, Sicilia e Ionio. Il gambero viola di colore rosso vivo con lucenti sfumature viola, se invece il colore è spento e del corpo staccati, è stato pescato da più giorni o mal conservato.

Consigli e informazioni sui crostacei più comuni.

Scampo

Lo scampo è un crostaceo di colore rosa sfumato, più o meno marcatamente, all'arancio, misura fino a 20 cm e vive tra 50 ed 800 m su fondali sabbiosi e fangosi. Qui costruisce tane e gallerie da cui esce solo di notte, per nutrirsi di invertebrati e crostacei. Il corpo allungato è provvisto anteriormente di una robusta corazza, con chele lunghe e forti, sull'addome ha cinque paia di appendici per il nuoto e termina in una coda, mentre alla sommità di due peduncoli, ha occhi neri.

È una specie pescata soprattutto nel medio Adriatico e Tirreno, con reti a strascico ed attrezzi fissi. Gli scampi più grandi raggiungono prezzi notevoli e data la forte richiesta, sono spesso importati dall'estero, in quanto hanno una vasta area di distribuzione. Al momento dell'acquisto è bene verificare la presenza o meno, di macchie scure sotto la corazza: le macchie nere sono indice di scarsa freschezza.

Molluschi cefalopodi

Polpo.

Possiede un corpo globoso, con due grossi occhi laterali e otto tentacoli provvisti di due file di ventose. La femmina (polpessa) si riconosce in quanto possiede due tentacoli più lunghi degli altri. Può raggiungere anche i 3 m di lunghezza (le piovre). Simile al polpo, troviamo il moscardino (o polpo bianco), meno pregiato e riconoscibile dall'unica fila di ventose presente sui tentacoli.

Seppia.

Presenta una forma ovoidale fatta a sacca dove contiene, oltre a un osso calcareo, anche delle vescicole di liquido nero (inchiostro) impiegato come arma di difesa durante la fuga.

Calamaro.

Ha un corpo allungato, robusto e muscoloso con una pinna natatoria triangolare che circonde quasi tutto il mantello. Questo particolare lo distingue dal suo consimile totano, nel quale questa pinna è decisamente più piccola. La sua carne è pregiata e si presta a numerose preparazioni. Si può trovare in vendita anche già pulito e tagliato ad anelli.

Totano.

Viene spesso confuso con il calamaro, ma il suo valore gastronomico è inferiore, a causa della maggiore durezza delle sue carni. Il colore tende al bianco-violaceo e come tutti i cefalopodi deve essere spellato e pulito prima della cottura.

MOLLUSCHI CON CONCHIGLIA (Lamellibranchi)

Vongola.

È tra i molluschi più noti e comuni dei nostri mari. La conchiglia si presenta di colore grigio biancastro di piccole dimensioni con all'interno un frutto biancastro. Volgarmente viene chiamata anche "lupino di mare", per distinguerla dalla "vongola verace", di dimensioni maggiori e con il colore delle valve decisamente più scuro. Quest'ultima è di valore più elevato rispetto alla vongola comune.

Tartufo di mare o noce di mare

Lo si riconosce dalle caratteristiche valve corrugate di colore bianco giallastro. È pregiato quanto l'ostrica e di difficile reperibilità.

Cannolicchio.

Mollusco dalle valve allungate a forma di tubetto che può raggiungere i 15 cm. Il frutto si presenta di colore bianco-giallastro e con una piccola "lingua" che fuoriesce dalla conchiglia. Vive infossato sui litoranei sabbiosi in prossimità del bagnasciuga. Si cattura soprattutto durante i cambi di marea.

Ostrica.

È il mollusco più pregiato sul mercato, insieme al tartufo di mare e alla cappasanta. Viene ampiamente allevata in molte zone costiere europee, dove si producono due tipi di ostriche: la piatta e la rugosa. In base alle dimensioni viene classificata con un calibro che cambia a seconda del paese produttore (es.: in Francia da "0" a "000000"; in Olanda da 1/0 a 6/0).

Pettine o conchiglia di San Giacomo.

Conosciuta anche come cappasanta, è tra i più pregiati molluschi bivalve. Le valve, una convessa e l'altra piatta, hanno la forma di ventaglio con una particolare dentellatura d'incastro. All'interno si trova il mollusco formato da una "noce" biancastra e un "corallo" rosso.

Mitilo.

Presenta due valve ovoidali, nero azzurre, di lunghezza variante tra i 5 e 10 cm. Il mitilo, noto come cozza, peocio o muscolo, esiste in diverse varietà, per lo più allevate in grosse quantità. Famosa è la cozza spagnola (la più grande) e la cozza pelosa o modiola, riconoscibile da una peluria (barba) sulla parte esterna delle valve, e dai riflessi violacei della parte interna.

Fasolari

Sono bivalve di grandezza media (10 cm circa) colorati di un bel bruno aranciato. Il mollusco interno presenta un "corallo" rosso molto evidente.

Dattero di mare.

La sua forma ricorda quella di un dattero, di colore bruno intenso con venature giallastre. Si raccoglie vicino alle coste rocciose dove prolifica "mangiando" la roccia tramite una secrezione fortemente acida che riesce a sgretolare la pietra. Il suo frutto ricorda quello dei mitili ma il suo sapore è più delicato.