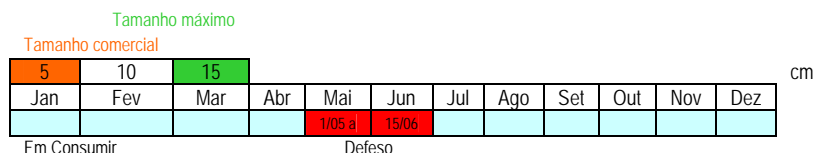


Mexilhão

Mussel | Moule | Mejillón | Miesmuscheln

Mytilus edulis e *Mytilus galloprovincialis*



Família: *Mytilidae*

Características Essenciais: Zonas rochosas muito ou pouco expostas a forte hidrodinamismo, fixando-se preferencialmente nas zonas entre-marés (intertidal) e na imediatamente abaixo (infralitoral). São organismos filtradores, consistindo a sua alimentação principalmente em zooplâncton.

Artes de Pesca: A sua captura é efectuada manualmente com o auxílio de uma arrilhada ou de uma faca de mariscar. Deve ser objecto de depuração quando proveniente de zonas problemáticas. Em zonas oceânicas, como esta costa, apenas necessita de ser expedido por centros de expedição licenciados.

Valores culinários e gastronómicos: Marisco saboroso, com forte sabor a mar e a algas, pode ser consumido cozido, aberto no vapor, assado na brasa ou na placa.

Valores Nutricionais (/100g): O Mexilhão é essencialmente uma boa fonte de minerais, principalmente de Iodo (0,035 g), importante para o bom funcionamento da tiróide, que ajuda a manter a temperatura corporal e influencia a função nervosa e muscular, a reprodução e o crescimento, de Cálcio (80 mg), constituinte essencial na formação e manutenção dos ossos e dentes, assegurando o crescimento, a solidificação e a manutenção do esqueleto. Possui igualmente vitamina B1 (0,1 mg) conhecida pela vitamina do sistema nervoso pois mantém em bom estado o tecido nervoso. O valor energético do mexilhão é de 62 kcal.

Gestão e Conservação: Por razões biológicas relacionadas com a reprodução da espécie, o mexilhão tem uma época de defeso (apanha comercial e lúdica) entre 1 de Maio e 15 de Junho durante a qual não pode ser apanhado.