



L'ostrica

“Le ostriche, le adoro: si ha l'impressione di baciare il mare sulla bocca”(Léon-Paul Fargue)

Questo mollusco, apprezzato in quasi tutto il mondo per la delicatezza delle sue carni, contrariamente a quanto si ritiene, è un alimento ricco in proteine, vitamine e sali minerali, poco calorico e povero in grassi e colesterolo, un alimento completo, pare consigliato nelle diete dimagranti sia in quelle cardio-vascolari.

100 grammi di carne (circa 8 ostriche) forniscono 68 kcal., dall'8 al 9% circa in proteine, 8 mg. di vitamina C ed in minor misura di vitamine A, B, D, E. Come sali minerali sono ricche in sodio, ferro (due volte più che la carne), potassio e, in minor misura di calcio, magnesio, ferro, selenio e zinco.

Si segnala che si ritiene che l'ostrica, provocando la secrezione di succhi gastrici, sia adatta come aperitivo; che sia assai digeribile, un buon rimedio contro l'anemia, le malattie da carenza, le affezioni del tubo digerente, quelle intestinali e le insufficienze epatiche.

I tipi di ostriche

Prevalentemente in Italia si trovano ostriche provenienti dai Bacini di allevamento francesi che principalmente si trovano, andando in senso orario, dal bacino di Arcachon nel sud-ovest, più o meno all'altezza di Bordeaux, passando per Marennes-Oléron, Ile de Re (Loira Atlantica e nord Charente) Bretagna del sud (Morbihan) Bretagna del Nord (da Brest, Cancale sino a Mont Saint Michel) e Normandia. Nella costa mediterranea si allevano ostriche nello Stagno di Thau e nello stagno di Leucate.

Ultimamente si sono sviluppati allevamenti di ostriche in Italia, anche a Portovenere, ma la produzione è all'inizio ed ancora limitata.

Il ciclo di produzione delle ostriche può durare anche 5 anni, normalmente quelle che arrivano sul mercato hanno 3-4 anni.

Le specie di ostriche che arrivano dalla Francia sono 2:

- **la piatta o "plat"**, di forma rotonda, la più conosciuta delle quali è la **Belon**, dal sapore di nocciola, simile al nostro tartufo di mare;
- **la concava o "creuse"**, più diffusa e più economica della piatta.

L'ultima fase di allevamento, prima della commercializzazione, consiste nell'affinazione, cioè la messa delle ostriche in bacini (claires) dove l'ostrica si rafforza, ingrassa, migliora. In questa fase, a seconda dell'indice di riempimento, si determina una ulteriore classificazione delle ostriche concave, oltre a quella relativa al peso complessivo del singolo mollusco (come vedremo classificazione su base numerica : da 0 a 5 che vale per le concave e da "Pied de Cheval", passando da 0000 a 6, per le piatte).

La prima suddivisione quindi, in base all'indice di riempimento, è fra:

- **Fines**
- **Spéciales.**
-

Senza entrare nel dettaglio del decreto del 13 gennaio 2000 che determina le modalità per attribuire tale classificazione, possiamo dire che le **Spéciales** hanno, in peso, più massa di carne rispetto alle **Fines**, sono insomma più "carnose", più "piene", a parità di dimensione della conchiglia.

Determinata la massa di carne, schematicamente, e tralasciando di segnalare il periodo di affinamento, si distinguono in:

DENOMINAZIONE	CARATTERISTICHE
Affinées en claire o élevées en claire o huitres de claire	Con scarso indice di carne, le più economiche
Fines de claire	Contengono non più del 10% di carne con indice minimo 6,5 (rapporto della massa in grammi della carne di 20 ostriche sgocciolate x 100 diviso il peso di 20 ostriche concave prima dell'apertura)
Fines de claire vertes label rouge	Indice superiore a 9 ed inferiore a 10,5
Spéciales de claire	Contengono più del 10% di carne del peso totale. Indice superiore a 10,5
Pousses en claire	Le più carnose, con indice superiore a 12

Classificazione in base al peso

- *Piatte*

-

Pied de cheval	0000	000	00	0	1	2	3	4	5	6
+ 160 g	120/160 g.	100/120 g.	90/120 g.	°± 80 g.	±70 g.	±60 g.	±50 g.	±40 g.	± 30 g.	± 20 g.

- *Concave*

-

0	1	2	3	4	5	lunghe
+ di 150 g.	Da 111 a 150g.	Da 86 a 110 g.	Da 66 a 85g.	Da 46 a 65 g.	Da 30 a 45 g	Da 0 a 30 g

La conservazione

- Al momento dell'acquisto assicuratevi che le conchiglie siano perfettamente chiuse perché solo così mantengono tutta la loro acqua e quindi la loro freschezza;
- Vanno conservate ad una temperatura compresa tra i 5° ed i 15° C (se in frigorifero collocate nella parte bassa dove solitamente si mettono le verdure). Tenetele sia al riparo dalla luce eventualmente con un peso sopra per impedire che si aprano, sia in piano, preferibilmente nella loro cesta o coperte da un panno umido. A 0° l'ostrica muore.
- Se correttamente conservate vivono circa 10 giorni, partendo dalla data della loro uscita dall'acqua indicata sull'etichetta.
- Più un'ostrica pone resistenza all'apertura, più è fresca, non deve suonare a "vuoto".
- L'eventuale odore molto forte non necessariamente indica la non freschezza del prodotto. Potreste aver rotto, durante l'apertura, una camera della conchiglia che ha racchiuso dell'acqua.

La consumazione.

- Le ostriche non andrebbero aperte all'ultimo momento ma 30 minuti, 1 ora prima della loro consumazione, gettando via la prima acqua: se sono fresche la riformeranno in pochi minuti. Un amatore d'ostriche crude assiste all'apertura: un'ostrica senza acqua è un cattivo segno.
- Conservatele a temperatura ambiente, preferibilmente su un letto di alghe evitando il ghiaccio (in Francia nei bacini di produzione delle ostriche vi sconsigliano questo metodo abbastanza diffuso da noi).
- Vanno gustate non ingoiandole intere ma masticandole lentamente per permettere di esprimere tutte le loro finezze aromatiche. L'ingoiarle intere può causare dei fastidi perché l'ostrica rischia di secernere nello stomaco una sostanza in risposta ai succhi digestivi. Qualcuno aggiunge al mollusco delle gocce di limone o dell'aceto di vino rosso nel quale è stato lasciato in infusione uno scalogno tritato. Però i buongustai le mangiano "nature", ossia senza nessuna aggiunta di condimenti o aromi; considerano l'aggiunta di questi elementi, compreso il pepe, un'eresia che maschera ed altera il gusto naturale dell'ostrica.

Un consiglio: non mangiate mai un'ostrica contro voglia, "lei" se ne accorge e vi procurerà "repulsione" e non riuscirete a mangiarne altre per parecchio tempo.

“ Il culmine dell'ottimismo è entrare in un grande ristorante e contare sulla perla che si troverà in un ostrica per pagare il conto” (Tristan Bernard)

Per chi vuole approfondire l'argomento:

- Nicolas de La Casinière - L'Huitre - Aubanel - Minerva - Svizzera 2005
- Lucio Grassia - Frank Vilboux - Ostriche Passioni Divine . SAGEP Editori 2008