Vongola o Lupino: il gusto del mare che si nasconde nella sabbia

20/12/2021

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Il termine vongola, la cui origine viene attribuita alla Campania e in particolare a Napoli, ha origini ben più profonde, in quanto già i latini le chiamavano *conchŭla*, diminutivo di *cŏncha* (conchiglia).

Non bisogna lasciarsi ingannare dalla colorazione umile, le dimensioni modeste e i cenni storici, i quali riferiscono che fosse un mollusco consumato dalle classi meno abbienti, perchè sarebbe sbagliato: questo bivalve, amante delle lagune costiere, è una specie preziosa per gli ecosistemi e per la nostra alimentazione.

Un dettaglio su alcuni esemplari adulti di vongola.

AMANTE DEL MEDITERRANEO E DELLA SABBIA

La Vongola o Lupino trova il suo habitat ideale nel Mediterraneo, infossata nei fondali sabbiosi o sabbio-fangosi della costa, in genere fino a 12 m di profondità e le sue misure sono "contenute", in quanto gli esemplari adulti raggiungono all'incirca i 3,5 cm.

Tra i primati detenuti dalle varietà, il più particolare è della "Ming" la vongola più vecchia del mondo: scoperta solamente nel 2006, è stato stimato (grazie agli "anelli" sul guscio) che abbia ben 507 anni di vita!

Un cestello di vongole appena pescato.

UNA SPECIE CHE MERITA ATTENZIONE E SCELTE SOSTENIBILI

Raccoglierla non è semplice e attualmente vengono utilizzati i metodi della pesca industriale, in quanto è una specie che non si presta alla pesca artigianale, ma le scelte nel rispetto dell'ambiente per consumarla ci sono e un esempio è l'acquacoltura, in particolare quella sostenibile.

Nonostante si consigli di portare solitamente a tavola i pesci in particolari periodi dell'anno (lontani dalla loro riproduzione) con la Vongola è tutta un'altra storia: essendo una specie non soggetta a stagionalità, può essere consumata in ogni stagione, con un occhio all'origine e alle tecniche di pesca o acquacoltura usate.

LE SUE CARNI: CONSISTENZA TENERA, MA GUSTOSISSIMA

Le vongole sono amate in cucina e i piatti a lei dedicati sono tantissimi. Si tratta, infatti, di un frutto di mare molto versatile, dal gusto delicato, ma al tempo stesso inconfondibile e per questo motivo adatto sia ad accompagnare la pasta che a pietanze a base di sugo.

Riguardo ai nutrienti, l’apporto calorico di una porzione da 100 g è molto basso, ma è elevato l'apporto di minerali, in particolare fosforo, ferro, calcio, magnesio, zinco e selenio. Alto il contenuto di vitamina B12.

Una delle ricette con la Vongola o Lupino: Cavatelli con i lupini.

LE NOSTRE RICETTE CON LE VONGOLE

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come le Polpette con le vongole lupino o l'Insalata tiepida di legumi e vongole lupino

Vuoi approfondire? Cerca la Vongola o Lupino nelle nostre schede sulle specie!