Il simbolo di Venere: la Cappasanta

27/12/2021

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Quando pensiamo ai molluschi, in particolare i bivalvi, la mente evoca immagini di esseri sedentari e immobili sul fondale marino o ancorati alle roccie, ma non sempre questi invertebrati incarnano queste caratteristiche.

La Cappasanta, detta anche Conchiglia di S. Giacomo perchè veniva trovata in Galizia e si trovava spesso nel Santuario di Santiago (o San Giacomo), non è, infatti, tra quelle: quando fiuta il pericolo, spesso causato dalle voraci stelle marine, riesce a fuggire rapidamente grazie all'idropopulsione che genera aprendo e chiudendo le valve, lasciando così il predatore a bocca asciutta.



Un dettaglio su un gruppo di Cappesante o Conchiglie di S. Giacomo.

HABITAT E CARATTERISTICHE

Una specie che ama i fondali sabbiosi o di detriti, la Cappasanta, che abita le profondità tra i 25 e i 200m e che nel Mediterraneo trova un mare ideale alla sua riproduzione, anche se popola coste più esterne, per esempio in prossimità del Portogallo (Cappasanta Atlantica).

La conchiglia, dotata di 12-15 costole robuste di tonalità leggermente differenti (la parte superiore è più scura, quella inferiore più chiara) è molto apprezzata per la sua bellezza e al suo interno custodisce delle carni dalla consistenza morbida, suddivise in noce (la parte bianca, più soda) e corallo (la parte arancione, più tenera).



Un primo piano sul cuore della Cappasanta o Conchiglia di S. Giacomo: la noce al centro abbracciata dal corallo.

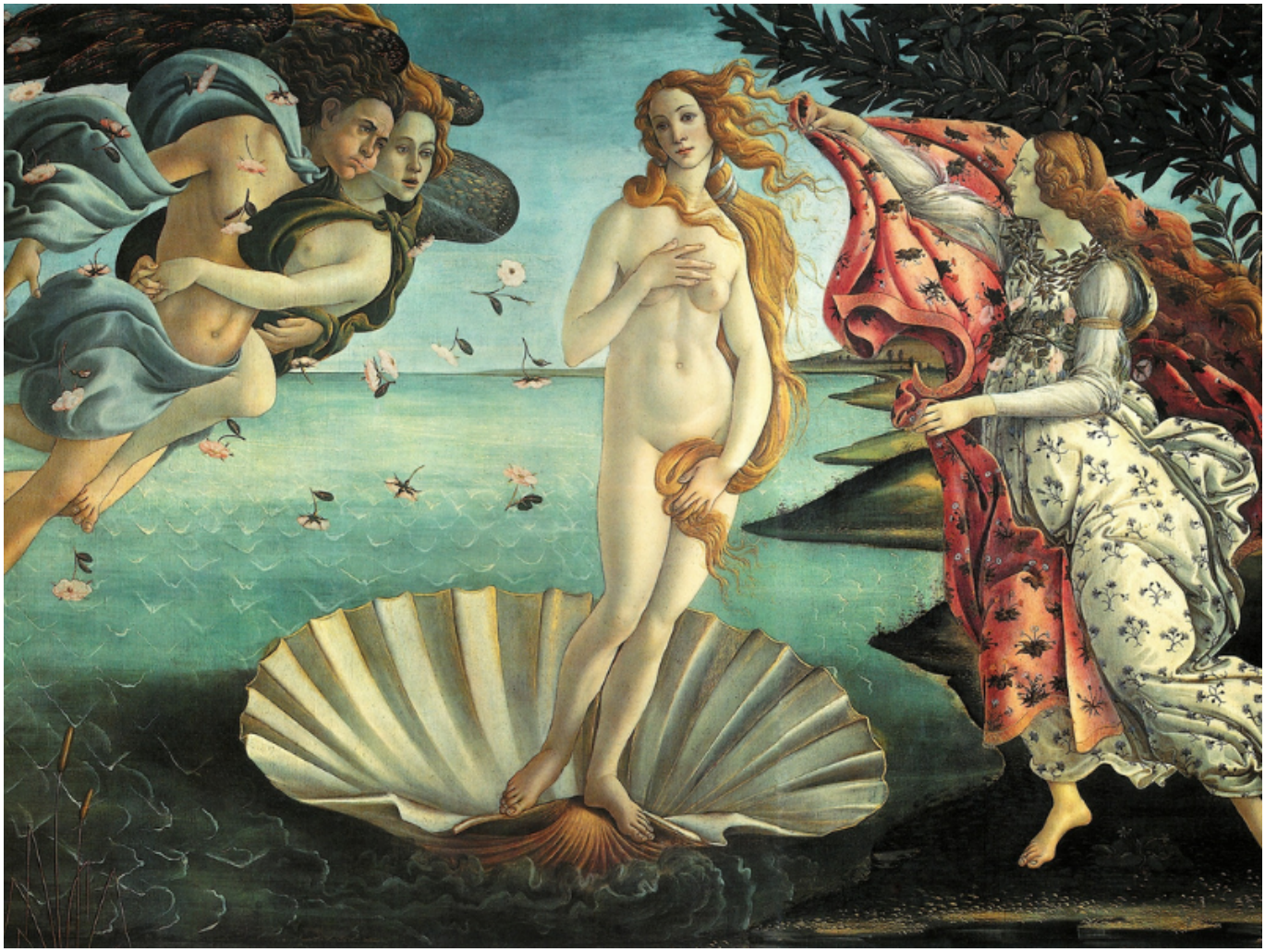
METODI DI PESCA

Pescarla non è difficile se si utilizzano i metodi industriali, ma è possibile trovare questa specie catturata con metodi più sostenibili, per esempio con i pescatori subacquei esperti, che si imergono raccogliendole a mano: una tecnica più delicata che assicura uno stress minore per la specie e per le sue carni.

L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Trovarla al banco del pesce non è difficile, in quanto l'offerta si estende su tutto l'anno, ma se vuoi fare un acquisto sostenibile prediligi i mesi da luglio a febbraio: il prodotto è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

Amata e gustata sulle tavole di tutto il mondo, la Cappasanta è inoltre narrata nelle poesie e e dipinta dagli artisti nel corso dei secoli: i romani, tra i tanti, narravano che Venere emerse dalle acque proprio sul guscio di una Cappasanta, nei pressi di Cipro, e Botticelli ne trasse ispirazione per la sua famosa "Nascita di Venere":



La famosa "Nascita di Venere" di Botticelli, che raffigura probabilmente un guscio di Cappasanta.

NUTRIENTI E METODI PER CUCINARE LA CAPPASANTA: UN RISULTATO ASSICURATO

Il buon contenuto proteico, basso tenore lipidico e ridotto contenuto di grassi saturi e colesterolo la rendono una specie pregiata, oltre che ricca di minerali (in particolare sodio, magnesio, fosforo, ferro, zinco, rame e selenio) e di vitamina B12.

In cucina, le sue carni sono pregiatissime e nei menù dei migliori ristoranti non possono mancare, soprattutto durante le festività natalizie, dove si consiglia di cucinarla gratinata o fresca accompagnata dal limone: un risultato assicurato per portare la freschezza del mare in tavola.



Risotto con cappesante e coulis di basilico, una delle preparazioni con la Cappasanta presenti nel ricettario Hello Fish!

LE NOSTRE RICETTE CON LA CAPPASANTO O CONCHIGLIA DI S. GIACOMO

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come il Risotto con cappesante e coulis di basilico o gli Spiedini di cappesante al lemongrass con pancetta croccante al barbecue

Vuoi approfondire? Cerca la Cappasanta o Conchiglia di S. Giacomo nelle nostre schede sulle specie!