Il mollusco di mare che si cela nella sabbia: la Vongola o Lupino

19/12/2022

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Questa settimana portiamo a tavola una specie nota: la **Vongola o Lupino**, nome scientifico *Chamelea gallina*, famosa da lungo tempo in Campania e in particolare a Napoli, dove ha origini ben 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**.

Riguardo alle dimensioni, la Vongola o Lupino raggiunge i 20-40 mm di lunghezza e larghezza per pochi grammi di peso.



Un dettaglio su alcune vongole.

UNA SCOPERTA INCREDIBILE

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!

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come non a rischio imminente, **acquistare la Vongola o Lupino nel momento giusto** è la scelta migliore, essendo questa una specie che si può catturare solo con gli attrezzi della pesca professionale.

Se vuoi fare un acquisto responsabile**, scegli di portare a tavola la Vongola o Lupino tra settembre a febbraio**: in questo modo è comunque disponibile, ma **fuori dal suo periodo di riproduzione**.



Un cesto con un dettaglio sulla Vongola o Lupino.

SCOPRI LA VONGOLA O LUPINO A TAVOLA!

Questa specie presenta carni caratterizzate da **andamenti stagionali**, con buon contenuto proteico e un contenuto di grassi molto ridotto. L’apporto calorico di una porzione da 100 g è molto basso.

La frazione lipidica si caratterizza per un’elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi, in particolare gli omega-3 a lunga catena EPA e DHA, ed un basso tenore in acidi grassi saturi e colesterolo. **Elevato apporto di minerali**, in particolare fosforo, ferro, calcio, magnesio, zinco e selenio. Il tenore in sodio è piuttosto elevato ed è un'ottima fonte di vitamina B12.

Se vuoi provare una ricetta a base di Vongola o Lupino dal nostro ricettario, scopri la preparazione di Carlo Cambi, il noto giornalista toscano:



4+4 = (ris)otto.

Cerchi una specie alternativa? Prova la Vongola Verace!

Anche il gusto vuole la sua parte: **scopri le nostre ricette** nella sezione dedicata**.**

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