La regina dei frutti di mare: la Vongola Verace

18/07/2022

ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

Questo lunedì il nostro sguardo volge verso una specie definita da alcuni "regina dei frutti di mare", un bivalve familiare a tutti: **la Vongola Verace** o nome scientifico *Ruditapes decussatus/philippinarum.*

Parlando dell'aspetto fisico, la Vongola Verace è formata da una conchiglia robusta, dalla colorazione bruno-chiara (la *decussatus*), ma spesso con tonalità più scure e variopinte (la *philippinarum*) .

A cosa è dovuta questa differenza di colorazione?
Alla sua origine, in quanto nei nostri mari è stata inserita la varietà delle Filippine (molto simile), diversa nelle tonalità.

Riguardo all'habitat, vive infossata nel fondo costiero o lagunare tendenzialmente a basse profondità, in particolare in quello fangoso o sabbioso**,** aspirando attraverso i sifoni che escono dalla conchiglia: in questo modo respira e, allo stesso tempo, si nutre.



Un dettaglio sulla colorazione e il guscio della Vongola Verace.

VONGOLA VERACE AUTOCTONA? POCHE E ORMAI SOSTITUITE DA QUELLE FILIPPINE

Come dicevamo, la Vongola Verace presenta due varianti la *decassatus* e la *philippinarum*: perchè?
A seguito dell'intensa attività di pesca che l'ha messa a serio rischio nei nostri mari, negli anni '70 è stata introdotta (per l'allevamento) una specie simile dalle Filippine: la *Ruditapes philippinarum*, ribattezzata poi Vongola Verace Filippina.

Le differenze tra le due specie sono poche, ma una in particolare ci aiuta a distinguerla: la nostrana è riconoscibile per i sifoni separati, che le hanno fatto guadagnare l'appellativo di "cornuta".



Un'iquadratura ravvicinata mostra i sifoni della Vongola Verace.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Nonostante non ci siano dati precisi, questa specie sembra non essere a rischio anche grazie all'introduzione della variante filippina e la troviamo in pescheria come prodotto della pesca professionale, ma anche dell'acquacoltura, grazie alla quale la sua presenza è garantita tutto l'anno.

Se vuoi fare un acquisto sostenibile, portala in tavola fuori dal suo periodo di riproduzione (se si sceglie un prodotto pescato): in questo modo è disponibile, ma fuori dal suo periodo di deposizione e schiusa delle uova.

SCOPRI LA VONGOLA VERACE A TAVOLA!

Parliamo di un mollusco dal buon contenuto proteico e basso tenore lipidico, con un apporto calorico molto basso, mentre la frazione lipidica contiene

elevati omega-3 a lunga catena, un basso tenore in acidi grassi saturi e colesterolo. **Elevato, infine, l'apporto di minerali,** in particolare fosforo, ferro, calcio, magnesio, zinco, selenio, e ottima fonte di vitamina B12.

Tra le preparazioni che vedono protagonista la Vongola Verace troviamo in particolare quelle al vapore, arrosto, al forno, fritte o in umido, ma spesso la vongola viene consumata fresca, quasi fosse un'ostrica: in questo caso è bene accertarsi della sua freschezza.

Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish! a base di questa specie, prova la Vellutata delicata di patate e vongole:



Vellutata delicata di patate e vongole, una preparazione semplice e dal grande gusto.

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova il Fasolaro!

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

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