La Cappasanta o conchiglia di San Giacomo

28/12/2020

La Cappasanta o Conchiglia di S. Giacomo o Capasanta, nome scientifico *Pecten jacobaeus*, è un mollusco bivalve appartenente alla famiglia dei *Pectinidi*, come il Canestrello. Il suo habitat naturale è costituito dai fondali sabbiosi o di tipo detritico ad una profondità che varia dai 25 metri fino a 200 metri sotto il livello del mare. Gli esemplari più giovani si ancorano al fondo con degli appositi filamenti mentre gli adulti possono spostarsi liberamente per i fondali, grazie al sistema propulsivo costituito dal ciclo di apertura e chiusura repentina delle valve. Le cappesante sono diffuse in tutto il Mar Mediterraneo ed anche nel Mar del Nord e nell'Atlantico orientale, dal Portogallo al Marocco, dove però si trova la specie Pecten maximus, leggermente più grande della Pecten jacobaeus. Diffusa in tutti i mari nazionali (diffusione della Cappasanta).

LE CARATTERISTICHE DELLA CAPPASANTA

Le Cappesante o Capesante sono composte da due conchiglie dalla colorazione rosso-arancio chiuse da una cerniera mobile. Le conchiglie hanno dalle dodici alle sedici costole ciascuna e mentre la parte superiore ha una colorazione più intensa, quella inferiore è molto chiara ed è convessa. Gli occhi di questo animale sono catadiottrici, ovvero basano il loro principio di funzionamento sulla riflessione. All’interno delle due conchiglie è racchiuso il mollusco formato da una parte bianca soda chiamata noce e dal corallo cioè una parte color arancione molto morbida (caratteristiche della Cappasanta).

COME SI PESCA LA CAPPASANTA: SI PESCA CON RETI A STRASCICO E DRAGHE

La Cappasanta viene generalmente pescata con attrezzi professionali, come reti a strascico e draghe. Si pesca tutto l’anno, ma con minore intensità nei mesi invernali (pesca della Cappasanta).

I VALORI NUTRIZIONALI DELA CAPPASANTA: BASSO APPORTO CALORICO

Profilo nutrizionale caratterizzato da buon contenuto proteico; basso tenore lipidico e ridotto apporto calorico. La componente lipidica si caratterizza per una buona percentuale di acidi grassi polinsaturi, in particolare gli omega-3 a lunga catena EPA e DHA, e per il basso contenuto di grassi saturi e colesterolo. Elevato apporto di minerali (in particolare sodio, magnesio, fosforo, ferro, zinco, rame e selenio) e di vitamina B12 (valori nutrizionali della Cappasanta).

QUANDO COMPRARE LA CAPPASANTA: DA LUGLIO A FEBBRAIO

La Cappasanta si riproduce nei mesi primaverili, tra maggio e giugno. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei restanti mesi dell'anno, da luglio a febbraio, quando è comunque disponibile ma fuori dal periodo di riproduzione (guida all'acquisto della Cappasanta).

LA CAPPASANTA IN CUCINA: CARNI OTTIME E VERSATILI

Le carni della Cappasanta sono gustose e molto apprezzate, tra le più pregiate. Per aprirle, si può utilizzare un coltello, oppure le si può gettare per qualche istante in acqua bollente. Una volta aperte, devono essere lavate sotto l'acqua corrente perché al loro interno possono contenere sabbia, e togliere la parte filamentosa. Si prende poi la parte più pregiata del mollusco (la noce), bianca e carnosa che più frequentemente viene utilizzata per le preparazioni gastronomiche sue carni sono gustose sia crude che cotte. Estremamente versatili, si prestano a molteplici applicazioni in cucina: arrosto, al forno, in umido, fritto, crudo (guida al consumo della Cappasanta).

LE NOSTRE RICETTE CON LA CAPPASANTA

Scopri le nostre ricette con la Cappasanta: Cappesante gratinate, Gamberi e cappesante all'aglio

Scopri di più sulla Cappasanta con i contenuti delle nostre schede.