Non chiamatelo Cappasanta: il Canestrello

03/07/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Il Canestrello, nome scientifico *Mimachlamys varia*, è un mollusco bivalve appartenente alla famiglia dei *Pectinidi* che ama vivere su fondali sabbiosi, detritici e coralligeni a basse profondità.

Il suo nome curioso deriva dalla tipica forma tondeggiante, a “pettine ferma-capelli”, possiede molti occhi e può spostarsi velocemente aprendo e chiudendo le due valve convesse.

Di colore vario, dal bianco al giallo e dal rosato al rossiccio-violetto raggiunge una dimensione media di diametro di 5-6 cm, fino ad un massimo di 9 cm.

Un dettaglio su alcuni splendidi esemplare di canestrello.

COME SI PESCA IL CANESTRELLO: CON RETI A STRASCICO E DRAGHE

Questa specie viene generalmente pescata con attrezzi professionali, come reti a strascico e draghe tutto l’anno, in quanto nel Mediterraneo abbonda (tanto quanto nell'Oceano Atlantico orientale, dalla Norvegia al Senegal), ma in particolare tra gennaio e marzo.

I VALORI NUTRIZIONALI DEL CANESTRELLO: BASSO APPORTO CALORICO

Profilo nutrizionale caratterizzato da un buon contenuto proteico e da tenore lipidico e apporto calorico ridotti, oltre che per una buona percentuale di acidi grassi polinsaturi, in particolare gli omega-3 EPA e DHA.

L'elevato apporto di minerali (in particolare sodio, magnesio, fosforo, selenio) e di vitamina B12 la rende una specie pregiata e da non perdere a tavola.

L'ACQUISTO SOSTENIBILE: DA LUGLIO A FEBBRAIO

Il Canestrello si riproduce nei mesi primaverili, tra maggio e giugno. In questi mesi dell’anno si raccomanda, quindi, di non acquistarla: meglio nei restanti mesi dell’anno, da luglio a febbraio, quando è comunque disponibile, ma fuori dal periodo di riproduzione.

IL CANESTRELLO IN CUCINA: CARNI OTTIME E VERSATILI

Le carni del canestrello sono gustose e molto apprezzate, sebbene meno pregiate di quelle della cugina Cappasanta e in cucina trova largo impiego sia come primo piatto che come secondo, l’importante è che una volta comprato lo si consumi velocemente, in quanto facilmente deperibile.

Se acquistati vivi, occorre sbarazzarsi della sabbia che si trova spesso all’interno dei canestrelli, lavandoli e risciacquandoli ripetutamente sotto l’acqua corrente o lasciandoli immersi per 2 ore in acqua fredda.

Le sue carni sono gustose sia crude che cotte ed estremamente versatili, prestandosi a molteplici applicazioni in cucina: arrosto, al forno, in umido, fritto, crudo.

Canestrelli con verdure saltate in padella, una delle gustose ricette a base di Canestrelli.

LE NOSTRE RICETTE CON IL CANESTRELLO

Scopri le nostre ricette con il Canestrello come i Canestrelli in padella

Scopri di più sul Canestrello con i contenuti delle nostre schede.