

# La vongola verace: buona tutto l'anno

21/12/2020

La Vongola Verace, nome scientifico *Ruditapes decussatus*, è un mollusco bivalve molto diffuso nei nostri mari e tra le specie più apprezzate per il suo gusto dolce, ma molto deciso ed intenso. La Vongola Verace, che vive infossata nei fondali costieri o lagunari poco profondi, è diffusa nell'Oceano Atlantico orientale, dalla Norvegia al Congo, e nel Mar Mediterraneo. In Italia, si trova soprattutto nel mar Adriatico e nel medio-basso Tirreno (diffusione della vongola verace).

## LE CARATTERISTICHE DELLE VONGOLE VERACI: ATTENZIONE A NON CONFONDERLE CON ALTRE SPECIE

La Vongola Verace è costituita da un guscio in carbonato di calcio tondeggiante e robusto, con strie in rilievo che partono a raggiera lungo la conchiglia stessa. All'esterno, è di color bianco-grigio-giallastro mentre, nella parte interna, è liscia e bianca con una macchia violacea (non sempre presente). Il mollusco va dal grigio al giallo carico. Contraddistinta da sifoni separati che le fa guadagnare l'appellativo popolare di "cornuta", tale specie autoctona è l'unica "vongola verace" del Mediterraneo, anche se la legge italiana estende tale denominazione anche all'indopacifica *Ruditapes Philippinarum* o Vongola Filippina, quest'ultima introdotta nel mar Adriatico per motivi commerciali. Vi sono tuttavia alcune differenze morfologiche. La Vongola Verace ha una forma più allungata rispetto alla Filippina e le scanalature sul guscio sono meno profonde sulla parte anteriore e più accentuate sulla parte posteriore. Inoltre, vi sono anche altre caratteristiche di distinzione più importante fra le due specie, date dalla morfologia dei sifoni, che nella vongola verace appaiono separati, mentre nella vongola filippina sono uniti alla base e divisi alla punta. In ultimo, la *Ruditapes Philippinarum* presenta una più ampia gamma di colori, anche abbastanza vivaci, e possiede carni meno tenere. La Vongola Verace si distingue poi dalle più comuni Vongole o Lupini perché quest'ultime non presentano sifoni (caratteristiche della vongola verace).

## COME SI PESCANO E SI ALLEVANO LE VONGOLE VERACI

La raccolta può venire effettuata con diversi metodi: manualmente, con particolari rastrelli a mano o meccanici (detti anche rasche), o con draghe turbosoffianti o motorasche. Una volta raccolte, le vongole vengono selezionate attraverso setacci. Tuttavia, proprio la grande capacità di adattamento di questa specie, ha consentito, soprattutto in Italia, la nascita di grandi centri di allevamento in zone

controllate (pesca e allevamento della vongola verace).

## I VALORI NUTRIZIONALI DELLE VONGOLE VERACI: POVERE DI CALORIE E RICCHE DI MINERALI

Buon contenuto proteico, basso tenore lipidico, con tipici andamenti stagionali. 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. Ottima fonte di vitamina B12 (valori nutrizionali della vongola verace).

## QUANDO COMPRARE LE VONGOLE VERACI: SONO DISPONIBILI TUTTO L'ANNO

Le vongole veraci sono ormai disponibili tutto l'anno, grazie al fatto che i prodotti diffusi in commercio sono tutti di allevamento (allevamento della vongola verace).

## LE VONGOLE VERACI IN CUCINA: E' TRA LE SPECIE PIU' APPREZZATE

La vongola verace italiana è una specie più apprezzate in cucina per la dolcezza e la tenerezza delle sue carni. Cuoce in tempi rapidissimi e si presta ad una serie infinita di preparazioni: gratinate, al vapore, nei sughi o per deliziosi secondi piatti. Come per tutti i molluschi bivalvi, filtratori di acqua marina, occorre porre particolare attenzione all'atto dell'acquisto sulla freschezza del prodotto. Le vongole devono essere rigorosamente acquistate vive: se sono fresche le valve restano ben chiuse.

Riguardo alla preparazione, è importante lasciare per qualche ora le vongole in acqua salata per eliminare la sabbia in esse contenuta. L'ultima fase prevede la loro apertura, che può essere effettuata molto semplicemente mettendole in una padella calda per qualche minuto, finché le valve non si schiudono. Il loro liquido di cottura può essere utilizzato debitamente filtrato. Come per tutti i molluschi bivalvi è fondamentale che le vongole vengano consumate subito dopo l'acquisto: nel frigorifero possono essere conservate solo per un giorno, avvolte in un panno umido e già pulite.

## LE NOSTRE RICETTE CON LA VONGOLA VERACE

Scopri le nostre ricette con la vongola verace: Tagliatelline alle vongole veraci, Scaloppa di orata ai sapori del mare, Sinfonia di pesci su schiacciata di patate con fumetto al basilico, Spigola ai frutti di mare con mirto e rosmarino.

Scopri di più sulla Vongola Verace con i contenuti delle nostre schede.