La Mazzancolla: il crostaceo autoctono dei nostri mari

25/10/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT

Nome scientifico *Melicertus kerathurus/ Marsupenaeus japonicus*, è un crostaceo marino della famiglia Penaeidae che vive in acque costiere da 5 a 50 m, su fondali sabbiosi e misti a fango. Specie autoctona del Mar Mediterraneo, è particolarmente diffusa nel Mar Adriatico, ma è presente anche nell'Atlantico orientale, dall'Angola alle isole britanniche (diffusione della Mazzancolla).



Una mazzancolla sul fondale marino. Fonte: www.naturamediterraneo.com

LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

La Mazzancolla è un crostaceo dal corpo gamberiforme compresso lateralmente e con un rostro corto, poco più avanti rispetto agli occhi, con 10-11 denti superiori e un solo dente inferiore. Ha due lunghe antenne filiformi e sei segmenti di carenatura, l'ultimo dei quali termina con una spina.

Le sue dimensioni medie si aggirano attorno ai 12 cm, per una lunghezza massima di 20-25 cm. Le mazzancolle, conosciute anche con il nome di gamberi imperiali, si distinguono dagli altri crostacei per il colore del carapace, tendente al grigio, con sfumature dal rosa al marrone, con striature più scure e decise: una sorta di effetto "tigrato".

Anche le dimensioni sono maggiori rispetto a quelle di un gambero tradizionale (caratteristiche della Mazzancolla).

COME SI PESCA ANCHE CON LE NASSE

La Mazzancolla viene pescato con le reti a strascico, ma può essere pescato comunemente con le nasse (piccola pesca artigianale) e si cattura tutto l’anno, in particolare da ottobre ad aprile (pesca della Mazzancolla).



Mazzancolla su ghiaccio.

I VALORI NUTRIZIONALI DELLA MAZZANCOLLA: ELEVATI VALORI DI COLESTEROLO

La Mazzancolla presenta un elevato contenuto proteico, basso apporto lipidico e calorico. I Livelli di colesterolo sono piuttosto elevati, accompagnati tuttavia da una elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena e da un basso livello di grassi saturi. Ottima fonte di fosforo, zinco, rame, iodio, selenio, e vitamine del gruppo B (valori nutrizionali della Mazzancolla).

L'ACQUISTO SOSTENIBILE: DA OTTOBRE A DICEMBRE

Si riproduce nei mesi tra la primavera e l’estate, in particolare tra marzo e settembre, per questo motivo in questi mesi dell’anno si raccomanda di non acquistarla: meglio nei mesi autunnali e invernali, tra ottobre e dicembre, quando è comunque disponibile ma fuori dal periodo di riproduzione.

Riguardo al rischio specie, l’IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) dichiara che la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua presunta distribuzione, sia perché non vi sarebbero evidenze di declino o minacce specifiche: questa specie è diffusa ed è abbondante (guida all’acquisto della Mazzancolla).

LA MAZZANCOLLA IN CUCINA: IDEALI AL FORNO O ARROSTO

La Mazzancolla ha carni pregiate, dal sapore delicato e dall'aroma gradevole. A causa degli elevati valori di colesterolo è preferibile consumarla con parsimonia. Tuttavia, rimane un alimento particolarmente indicato per chi deve seguire un regimo alimentare ipocalorico. Molto versatile, si presta a tantissime preparazioni. Gli usi più comuni in cucina sono: bollita, al vapore, in umido, fritta, al salto, arrosto, marinata, cruda o al forno (guida al consumo della Mazzancolla).



Il turbante con la coda, una delle ricette Hello Fish!

LE NOSTRE RICETTE

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come il Il turbante con la coda e gli Spiedini di mazzancolle al lime, miele e semi di papavero

Vuoi approfondire? Cerca la Mazzancolla nelle nostre schede sulle specie!