Si cela sotto la sabbia: lo Scampo

20/03/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Finalmente un crostaceo, tra i tanti pesci e molluschi, finisce sotto la nostra lente d'ingrandimento: lo Scampo, o *Nephrops norvegicus,* una specie nota, amata e prelibata, adatta alla maggior parte dei palati e mai assente dai menù dei ristoranti.

I suoi habitat sono i fondali sabbiosi e rocciosi, dove ama rifugiarsi, ma potremmo anche definirlo un vero crostaceo "sottomarino" che, forte della sua robusta corazza, le sue chele lunghe e affusolate e il suo colore bianco-giallastro/arancione, ama scendere in immersione anche a profondità importanti, fino agli 800 metri.

Riguardo alla distribuzione, è particolarmente diffuso nel Mediterraneo, in particolare nell'Adriatico, ma anche in Norvegia e nel Mar Nero.



Degli scampi freschissimi su ghiaccio, pronti per essere cucinati.

RICONOSCERE IL PRODOTTO FRESCO PER UN CONSUMO PRELIBATO E SALUTARE

Come ogni altra specie marina e d'acqua dolce, occorre prestare particolare attenzione alla freschezza delle sue carni e alcuni accorgimenti possono evitare di "prendere un granchio" durante la spesa. Per esempio?

Partendo dal colore, la carne deve essere compatta e di colore bianco giallastro, l'odore tenue, le appendici ben attaccate e l'occhio lucente e nero. Controllate, inoltre, che non presenti macchie verdi sull'addome provocate dalle interiora che si stanno decomponendo e che le estremità non si stacchino facilmente.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE NEL PERIODO GIUSTO

Per rifornire i banchi del pesce di questi esemplari ci si affida principalmente alla pesca industriale, ma se si vuole un prodotto sostenibile anche la piccola pesca

artigianale può fare la sua parte, in particolare con l'utilizzo delle nasse.

Nonostante l'IUCN (International Union for Conservation of Nature) segnali questa specie a rischio minimo, se vuoi fare un acquisto sostenibile prediligi un prodotto pescato fuori dal suo periodo di riproduzione, tra marzo e giugno: in questo modo è disponibile, ma fuori dal suo periodo di deposizione e schiusa delle uova.



Alcuni scampi su un grazioso tavolino in legno, da gustare alla norvegese con birra e pane rustico.

A TAVOLA CON LO SCAMPO

Il contenuto proteico risulta buono, mentre basso è l'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 saturi. Ottimi, infine, come fonte di fosforo, zinco, rame, iodio, selenio e vitamine del gruppo B.

Più che menzionare quali tipi di cotture si adattano a questo crostaceo bisognerebbe cercare quelle a cui non si adatta, quest'ultime inesistenti! Le più note? Risotti e zuppe, ma anche grigliati e fritti, per passare dalle deliziose marinature o dalle crude e freschissime tartare estive: da acquolina in bocca!



Linguine con gli scampi

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova la Mazzancolla!

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

Vuoi approfondire? Cerca lo Scampo nelle nostre schede sulle specie!