

# Lo Scampo

29/03/2021

Lo Scampo, nome scientifico *Nephrops norvegicus*, è un crostaceo della famiglia Nephropidae appartenente alla famiglia Scombridae, la stessa dell'astice. Lo Scampo è una specie che vive sia in zone con fondali rocciosi che con fondali sabbiosi, a profondità comprese tra 20 e 800 m. Il suo habitat di riferimento è la parte nord-est dell'oceano Atlantico, dalla Norvegia al Marocco, ma è molto diffuso anche nel mar Mediterraneo nel Mar Nero. È presente in tutti i mari che costeggiano il nostro Paese, in particolare nell'alto Adriatico (diffusione dello Scampo).

## LE CARATTERISTICHE DELLO SCAMPO

Lo Scampo presenta un corpo allungato e snello nel maschio, mentre la femmina è più grande e meno slanciata. Della stessa famiglia dell'astice, si distingue per le minori dimensioni, per la forma delle chele, lunghe e sottili, e per il diverso colore (bianco o giallo-rosa nello Scampo). Ha una lunghezza media di 25 cm (caratteristiche dello Scampo).

## COME SI PESCA LO SCAMPO: SI PESCA CON ATTREZZI DI PICCOLA PESCA

Lo Scampo viene generalmente pescato con reti a strascico, ma può essere pescato anche con le nasse (piccola pesca artigianale). Lo Scampo si pesca tutto l'anno, ma in particolare tra marzo e giugno (pesca dello Scampo).

## I VALORI NUTRIZIONALI DELLO SCAMPO: BASSO APPORTO CALORICO

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

## QUANDO COMPRARE LO SCAMPO: DA MARZO A MAGGIO

Lo Scampo si riproduce nei mesi estivi, tra luglio e febbraio. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarlo. Meglio acquistarlo nei mesi primaverili, da marzo a maggio, quando è comunque disponibile ma fuori dal periodo di riproduzione (guida all'acquisto dello Scampo).

## LO SCAMPO IN CUCINA: OTTIMA AL FORNO, IN UMIDO O ARROSTO

Lo Scampo è un crostaceo pregiato, molto apprezzato dai consumatori. Le sue carni sono molto delicate, morbide e gustose. È preferibile consumarlo fresco per gustarne al meglio la prelibatezza e la delicatezza delle carni. Molto versatile, le sue principali applicazioni in cucina sono: arrosto, al forno, in umido, fritto, al vapore, bollito, marinato, crudo (guida al consumo dello Scampo).

## LE NOSTRE RICETTE CON LO SCAMPO

Scopri le nostre ricette con lo Scampo: Scampi e asparagi in padella  
Scopri di più sullo Scampo con i contenuti delle nostre schede