

# La Pannocchia o Canocchia

12/07/2021

La Pannocchia o Canocchia, nome scientifico *Squilla Mantis*, è un crostaceo di mare che vive in prossimità delle coste su fondali sabbiosi e fangosi in profondità tra i 20 e i 200 metri. Dove possibile, privilegia la vicinanza alle foci dei fiumi e a canali. Il suo stile di vita è piuttosto solitario: durante il giorno vive nascosto nelle gallerie che scava sul fondo marino, mentre la notte esce dalle tane alla ricerca di cibo o per la riproduzione. La Pannocchia è diffusa nell'Oceano Atlantico occidentale, Oceano Atlantico orientale, dalle isole britanniche all'Angola, e nel Mar Mediterraneo. Comune nelle nostre acque, in particolare in quelle dell'adriatico settentrionale (diffusione della Pannocchia o Canocchia).

## LE CARATTERISTICHE DELLA PANNOCCHIA O CANOCCHIA

La Pannocchia o Canocchia è un crostaceo della famiglia degli *Squillidae*. Presenta un corpo allungato e piatto, con evidenti creste lungo il torace e l'addome. La sua coda è rostrata, recante due macchie con due appendici più sviluppate, che svolgono la funzione di pinne. Le sue dimensioni massime raggiungono i 20/25 cm di lunghezza, ma è più comune trovarla attorno ai 15 cm (caratteristiche della Pannocchia o Canocchia).

## COME SI PESCA LA PANNOCCHIA O CANOCCHIA: CON ATTREZZI PER LA PESCA SUI FONDALI

La Pannocchia o Canocchia viene generalmente pescata con attrezzi di pesca professionale, come le reti a strascico, ma può essere pescata facilmente anche con nasse e reti da posta (piccola pesca artigianale). La Pannocchia o Canocchia si pesca tutto l'anno, in particolare da ottobre a marzo (pesca della Pannocchia o Canocchia).

## I VALORI NUTRIZIONALI DELLA PANNOCCHIA O CANOCCHIA: CARNI DELICATE E

## POVERE DI GRASSI

Questo crostaceo ha carni delicate, caratterizzate da un moderato contenuto proteico e da tenore lipidico ed apporto calorico molto ridotti. Buon apporto in zinco, rame e selenio. ([valori nutrizionali della Pannocchia o Canocchia](#)).

## QUANDO COMPRARE LA PANOCCHIA O CANOCCHIA: MEGLIO NEI MESI ESTIVI ED AUTUNNALI

La Pannocchia o Canocchia si riproduce nei mesi primaverili, in particolare da marzo e giugno. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi estivi e autunnali, da luglio a dicembre, quando è comunque disponibile ed è fuori dal periodo di riproduzione. ([guida all'acquisto della Pannocchia o Canocchia](#)).

## LA PANOCCHIA O CANOCCHIA IN CUCINA: CARNI DELICATE

La Pannocchia o Canocchia ha carni pregiate, molto apprezzate dal punto di vista gastronomico. La Pannocchia o Canocchia va consumata fresca perché, con il passare del tempo, tende a perdere consistenza e a disidratarsi. Per questa ragione, è preferibile acquistarla ancora viva o verificare almeno che presenti il guscio compatto, senza mostrare parti ingiallite o screpolature. Le Pannocchie normalmente vengono cucinate intere e impiegate indifferentemente sia per i primi che per i secondi. Ottime nelle zuppe, si prestano a molteplici preparazioni: arrosto, lessate, gratinate al forno e in umido ([guida al consumo della Pannocchia o Canocchia](#)).

## LE NOSTRE RICETTE CON LA PANOCCHIA O CANOCCHIA

Scopri le nostre ricette con la Pannocchia o Canocchia: [Pannocchie o canocchie o cicale in pesto di scarola per i fusilli](#)

Scopri di più sulla Pannocchia o Canocchia con i contenuti delle nostre schede.