

# Il Grongo: il serpente dei mari

15/03/2021

Il grongo, nome scientifico *Conger conger*, è un pesce di mare anguilliforme, simile all'anguilla ma molto più massiccio, considerato che può superare i due metri di lunghezza e raggiungere un peso superiore ai venti chili. Diffuso nell'oceano atlantico orientale, dalla Norvegia al Senegal, nel mar Mediterraneo e nel mar Nero, il grongo è presente in tutte le acque nazionali, distribuito in maniera uniforme dal mar di Liguria al mare Adriatico (diffusione del grongo).

## LE CARATTERISTICHE DEL GRONGO: IL PESCE CHE AMA I RELITTI

Il grongo è un pesce appartenente alla famiglia dei Congridae. Il suo corpo, allungato e a sezione quasi circolare, è privo di squame e ricoperto da un viscido muco protettivo. Il suo muso è grande, con occhi circolari. La sua bocca è ampia e munita di numerosi denti; la sua mascella sporgente e potente. Il suo colore grigio varia dalle tonalità scure del dorso, fino alle tonalità chiare del ventre. Il grongo ha abitudini simili a quelle della murena: preferisce vivere in anfratti rocciosi, dai quali si allontana solo per cacciare. Ama anche i relitti posati su fondali sabbiosi o fangosi. Il grongo è un predatore notturno. Mentre di giorno se ne sta pigramente nella sua tana, di notte si trasforma in un vorace predatore, in grado di spostarsi dalla tana anche per molti chilometri. Una curiosità: per il grongo il "matrimonio" è un impegno serio. Ogni esemplare, una volta individuato il partner, gli rimane fedele per tutto il corso della vita. (caratteristiche del grongo).

## COME SI PESCA IL GRONGO: IL PESCE CURIOSO

Pur essendo per sua natura sospettoso, il grongo è molto curioso e non sfugge ai rumori, dai quali sembra quasi essere attratto. Sarà anche per questa ragione che il grongo viene catturato con i più svariati sistemi di pesca commerciale: palamiti, reti a strascico, reti da posta e, più raramente, nasse (piccola pesca artigianale) (pesca del grongo).

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL GRONGO: IL PESCE RICCO DI PROTEINE E OMEGA-3

Il grongo presenta carni magre, ricche di proteine ad elevato valore biologico, minerali e vitamine. Fra gli acidi grassi si evidenzia una elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Bassi i livelli di sodio e colesterolo. (valori nutrizionali del grongo).

## QUANDO COMPRARE IL GRONGO: IL PESCE SEMPRE REPERIBILE

Il grongo, come l'anguilla, si riproduce soltanto in punto di morte e in luoghi ben precisi (tra Gibilterra e le Isole Azzorre e, molto probabilmente, in Sardegna), a profondità superiori ai 500 metri. Nonostante questo, secondo i dati IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura), la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua ampia distribuzione, sia perché non vi sono evidenze di declino o minacce specifiche. Il grongo è una specie che viene pescata tutto l'anno e che è sempre facilmente reperibile in pescheria, da gennaio a dicembre (guida all'acquisto del grongo).

## IL GRONGO IN CUCINA: ODE ALLE SUE ZUPPE

Pur non essendo considerato un pesce pregiato, presenta carni molto saporite. Dai buongustai viene considerato un indispensabile ingrediente per le zuppe di pesce. Pablo Neruda, per esaltarne il gusto e il ruolo in questo tipo di preparazioni, dedicò al grongo un'intera poesia, dal titolo: "Ode alla zuppa di grongo". Il grongo si presta quindi alle lunghe cotture e alle preparazioni in umido, come ingrediente fondamentale per molte zuppe come: il cacciucco alla livornese o il brodetto all'anconetana. Buono anche alla griglia, il suo limite in cucina è rappresentato dalle spine, di cui è particolarmente ricco, soprattutto nella coda.

## LE NOSTRE RICETTE CON IL GRONGO

Scopri le nostre ricette con il grongo: Grongo ubriaco

Scopri di più sul Grongo con i contenuti delle nostre schede