

# Il Pagro: simile a Dentice e Orata

05/07/2021

Il Pagro, nome scientifico *Pagrus pagrus*, è un pesce di mare che vive generalmente in prossimità di fondali, rocciosi e sabbiosi, caratterizzati dalla presenza di vegetazione marina (posidonie). I giovani si trovano più vicini alla costa, gli adulti raggiungono elevate profondità, fin oltre i 100 metri. È diffuso nell'Oceano Atlantico occidentale, nell'Oceano Atlantico orientale, dalle isole britanniche al Sud Africa, e nel Mar Mediterraneo. Per quanto riguarda il nostro territorio nazionale, la sua presenza è segnalata in tutti i mari italiani ([diffusione del Pagro](#)).

## LE CARATTERISTICHE DEL PAGRO

Il Pagro è un pesce appartenente alla famiglia degli Sparidi, con caratteristiche molto simili a quelle del Dentice e dell'Orata. Oltre che per la colorazione, si distingue dall'Orata per la pinna anale e dal Dentice per la fronte più ripida. Presenta un corpo voluminoso e allungato, con testa corta e occhi grandi. La sua colorazione è rossastro-bruno, con riflessi argentei e con fasce di colore giallo alternate a bruno. Le pinne sono rosse. È dotato di una sola pinna dorsale, con 2 pinne ventrali e pettorali. Le sue dimensioni possono superare i 50 cm di lunghezza, ma è più comune trovarlo attorno ai 35 cm di lunghezza ([caratteristiche del Pagro](#)).

## COME SI PESCA IL PAGRO: CON ATTREZZI PER LA PESCA SUI FONDALI

Il Pagro viene generalmente pescato con attrezzi di pesca professionale, come reti a strascico o palangari, ma può essere pescato facilmente anche con [reti da posta \(piccola pesca artigianale\)](#). Il Pagro si pesca tutto l'anno, in particolare da aprile a settembre ([pesca del Pagro](#)).

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL PAGRO: RICCO DI PROTEINE

Il Pagro presenta carni bianche, magre e digeribili, ad elevato contenuto proteico e ridotto apporto calorico. Discreto apporto di acidi grassi polinsaturi, fra i quali prevalgono gli omega 3 ([valori nutrizionali del Pagro](#)).

## QUANDO COMPRARE IL PAGRO: MEGLIO NEI MESI ESTIVI ED AUTUNNALI

Il Pagro si riproduce nei mesi primaverili, in particolare tra marzo e giugno. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi estivi ed autunnali, tra giugno e dicembre, quando è comunque disponibile ed è 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 ([guida all'acquisto del Pagro](#)).

## IL PAGRO IN CUCINA: CARNI BIANCHE E SODE

Il Pagro presenta carni bianche e sode, molto apprezzate. Le sue carni, analoghe a quelle dell'Orata e del Dentice, sebbene meno pregiate, si prestano a diverse preparazioni. La cottura più tradizionale è alla griglia o al forno. Lo si può cucinare anche in umido.

## LE NOSTRE RICETTE CON IL PAGRO

Scopri le nostre ricette con il Pagro: [Pagro in padella con peperoni](#)

Scopri di più sul [pagro](#) con i contenuti delle nostre schede