Il pesce timido: la Triglia di scoglio

16/10/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

La Triglia di scoglio, o scientificamente *Mullus surmuletus*, presenta un vivace colore rosa-rossastro, un corpo allungato e una bocca piccola per cercare cibo sui fondali, che smuove grazie ai suoi barbigli.

Come dimensioni, questa specie non raggiunge taglie eccezionalmente grandi e si aggira sui 20-25 cm in età adulta, dimensioni perfette per l'ambiente che sceglie di abitare, gli scogli, permettendole di nascondersi e muoversi agilmente anche nelle insenature più strette delle scogliere e a profondità tra i 10 e i 50 metri.

Una domanda sorge subito spontanea: perchè Triglia "di scoglio"?

Semplice: la sua parente stretta, la Triglia di fango, può essere confusa con quella di scoglio, ma differisce da essa per habitat, colori della livrea e abitudini.

Alcuni esemplari adulti di Triglia di scoglio.

UN PESCE TIMIDO E RISERVATO

Nonostante la grande richiesta di mercato, dovuta all'eccellenza delle sue carni e al gusto intenso, la Triglia di scoglio è un pesce non sempre semplice da catturare.

I metodi principalmente utilizzati sono quelli della pesca industriale, ma anche la piccola pesca artigianale è in grado di portare a riva esemplari di questa specie, in particolare con nasse e trappole, lenze o reti da posta.

IL CONSUMO SOSTENIBILE NEL PERIODO GIUSTO

Nonostante l'IUCN dichiari che la specie non è a rischio, consumarla nel periodo giusto dell'anno è una scelta responsabile, per questo è meglio prediligere i mesi da ottobre a marzo: la specie è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

Una Triglia di Scoglio sul fondale marino in cerca di cibo.

Riguardo ai valori nutrizionali, la Triglia di scoglio ha carni mediamente grasse, è un'ottima fonte di proteine a elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B.

IN CUCINA: PER TUTTI I GUSTI

Nonostante contenga numerose spine e vada ben pulita dai residui di fango, le sue gustosissime carni si prestano alle più svariate preparazioni: dal più semplice cartoccio alle zuppe, passando per ricette a base di panatura e limone, fino ai piatti che la vedono protagonista ripiena.

Una delle ricette Hello Fish! a base di Triglia: Triglie in padella.

LE NOSTRE RICETTE CON LA TRIGLIA DI SCOGLIO

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come le Triglie in padella o le Triglie fritte in tempura!

Vuoi approfondire? Cerca la Triglia di scoglio nelle nostre schede sulle specie!