Il pagello fragolino o fragolino: il pesce rosa

01/07/2019

Il Pagello Fragolino o Fragolino, nome scientifico *Pagellus erythrinus*, è un pesce di mare che vive su fondali sabbiosi, spesso in prossimità di praterie di Posidonia, tra i 5 e 150 metri di profondità. Gli esemplari più adulti vivono in profondità, mentre quelli più giovani prediligono le acque costiere. È diffuso nell'Oceano Atlantico orientale, dal Mare del Nord al Senegal, nel mar Mediterraneo e nel Mar Nero (raro). È comune lungo le coste italiane, in particolare nell'adriatico e al largo della Sicilia. (diffusione del Pagello Fragolino o Fragolino).

LE CARATTERISTICHE DEL PAGELLO FRAGOLINO

Il Pagello Fragolino è un pesce appartenente alla famiglia degli *Sparidi*, di cui presenta la forma caratteristica con un alto profilo e una forma compressa lateralmente. La testa non è molto grande e il muso è appuntito. Parente stretto del Pagello e del Pagello Pezzogna, si distingue per la tipica colorazione rosa intensa, costellata di piccole macchie azzurre nella parte dorsale e sopra gli occhi e per il muso più acuto. Le sue dimensioni massime raggiungono i 50 cm di lunghezza, ma è più comune trovarlo di 25 cm, per un peso medio di 400 grammi. (caratteristiche Pagello Fragolino o Fragolino).

COME SI PESCA IL PAGELLO FRAGOLINO: CON ATTREZZI PER LA PESCA SUI FONDALI

Il Pagello Fragolino generalmente viene pescato con attrezzi di pesca professionale, come reti a strascico o palangari, ma può essere pescato facilmente anche con ami e reti da posta (piccola pesca artigianale). Il Pagello Fragolino si pesca tutto l'anno, in particolare da settembre a dicembre (pesca del Pagello Fragolino o Fragolino).

I VALORI NUTRIZIONALI DEL PAGELLO FRAGOLINO: CARNI MAGRE

Il Pagello Fragolino o Fragolino ha carni magre e digeribili, ricche di proteine ad elevato valore biologico, minerali e vitamine. Fra gli acidi grassi elevata è la percentuale di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Bassi i livelli di sodio e colesterolo. (valori nutrizionali della Pagello Fragolino o Fragolino).

QUANDO COMPRARE IL PAGELLO FRAGOLINO: MEGLIO NEI MESI PRIMAVERILI ED ESTIVI

Il Pagello Fragolino o Fragolino si riproduce nei mesi primaverili, in particolare tra aprile e maggio. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi estivi, autunnali e invernali, da giugno a gennaio, 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 Pagello Fragolino o Fragolino).

IL PAGELLO FRAGOLINO IN CUCINA: CARNI TENERE E COMPATTE

Il Pagello Fragolino presenta carni tenere e saporite, piuttosto pregiate, che si prestano ad essere cucinate in molti modi, ma in particolare al forno e alla griglia. Molto apprezzata è la combinazione tra il gusto delle sue carni con quello dei capperi, che vi proponiamo in ricetta (Pagello ai capperi). Le altre preparazioni possibili sono: in Umido, al Vapore, Bollito (guida al consumo del Pagello Fragolino o Fragolino).

LE NOSTRE RICETTE CON IL PAGELLO FRAGOLINO

Scopri le nostre ricette con il Pagello Fragolino: Pagello ai capperi, Pagello Fragolino agli aromi

Scopri di più sul Pagello Fragolino o Fragolino con i contenuti delle nostre schede