Il pesce che sonda i fondali: la Triglia di fango

21/08/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

L'inizio di questa settimana ci accompagna all'approfondimento di una specie ittica dei nostri mari amante dei fondali fangosi, dove si cela: **la Triglia di fango** o nome scientifico *Mullus barbatus barbatus*.

Parliamo delle sue abitudini: questo pesce ama nuotare nelle acque del Mediterraneo (che popola ampiamente), ma anche le coste atlantiche, dove possiamo trovare la sua parente Triglia atlantica. La differenza tra le due, tuttavia, si trova nel sapore: le nostrane hanno un gusto più delicato e raffinato rispetto alle parenti d'oceano.

Portando lo sguardo alle caratteristiche fisiche, scopriamo un pesce di dimensioni contenute: la sua lunghezza oscilla tra i 10 e i 20 cm e il corpo, di forma allungata, è ricoperto da squame dal colore rosa-argento. **La testa è grossa e corta**, con due occhi rotondi decisamente sporgenti e **sotto la bocca troviamo due "barbigli" tattili che permettono al pesce di sondare i fondali** per procurarsi le prede di cui ama nutrirsi.



Alcune esemplari di Triglia di fango disposte in ordine di dimensione.

LE DIFFERENZE CON LA CUGINA "DI SCOGLIO" E LA PARTICOLARITÀ DELLE FEMMINE

Triglia di scoglio o di fango? Scopriamo la risposta.

Partiamo, in primis dai colori: Nelle specie **di scoglio** la colorazione è bruno-rossastra con bande giallo-dorato sui fianchi e sul dorso. L'altra specie, quella **di fango,** non presenta queste bande colorate e le pinne risultano spesso incolori.

Un'ulteriore differenza di presenta nella bocca: nelle Triglia di scoglio è piccola e protrattile, nella Triglia di fango, invece, la bocca è terminale, tagliata orizzontalmente e poco protrattile.

E riguardo agli esemplari femmina?

Curiosa la risposta al riguardo: caratteristiche fisiche e colore non differiscono, ma le sue dimensioni sono maggiori rispetto al maschio!

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie non a rischio, questo pesce è ampiamente presente nelle pescherie come prodotto della pesca professionale, ma anche della piccola pesca artigianale che lo cattura con nasse o cestelli o reti da posta.

Se vuoi fare un acquisto responsabile, scegli di portare a tavola la Triglia di fango tra agosto e gennaio: in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



Alcunl specie diverse di triglie appena pescate.

SCOPRI LA TRIGLIA DI FANGO A TAVOLA!

Parliamo di un pesce dal contenuto lipidico medio, ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B.

Tra le preparazioni che valorizzano le carni della Triglia di fango troviamo in particolare quelle al forno, al salto, arrosto, bollite, nei fritti e in umido.

Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish! a base di questa specie, prova le Triglie al forno con zucchine su letto di gazpacho:



Delicati filetti adagiati sul freschissimo gazpacho.

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova la Triglia di scoglio!

Anche il gusto vuole la sua parte: **scopri le nostre ricette** nella sezione dedicata**.**

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