

# La mormora, un pesce povero ma ricco e gustoso

30/01/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Il suo nome scientifico è **Lithognathus mormyrus**.

La mormora è un pesce dal corpo ovale allungato e compresso ai lati, con muso prominente. La colorazione è **grigio argenteo con sfumature giallognole**.

Sui fianchi può avere fino a dodici fasce nerastre verticali.

Presente nell'Oceano Indiano, Oceano Atlantico orientale, dal golfo di Guascogna al Capo di Buona Speranza, nel Mar Mediterraneo, nel Mar Rosso e in tutti i Mari italiani.

Vive nei **fondali sabbiosi e arenosi** di bassa profondità, raramente oltre i 20 metri.

La mormora è un pesce buono e di abitudini gregarie, si può incontrare in piccoli gruppi senza mai allontanarsi l'uno dall'altro.



SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

La trovi tutto l'anno, in particolare da giugno a dicembre. Se vuoi fare un **acquisto sostenibile**, prediligi i mesi da agosto a marzo: il prodotto è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

A TAVOLA!

La mormora ha carni magre e digeribili dal ridotto apporto calorico. Fonte di proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi polinsaturi omega-3. Questa specie è ricca di minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamina B12.

In cucina la mormora si presta a **diversi tipi di cottura**, ha carni magre e bianche, fra le migliori del mediterraneo. Le carni sono simili a quelle dell'orata o della spigola, anche se meno apprezzate perché molto spinose e difficili da pulire.

Scopri le nostre ricette: **Mormora al forno con patate** e **Mousse di mormora con pane di segale**.



