Il pesce dalla famiglia allargata: il Sarago Maggiore

26/06/2023

ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

Oggi la lente di Hello Fish! ci accompagna alla scoperta di una specie dalla famiglia decisamente ampia - ben 15 i suoi parenti in tutto il mondo - e che non ha bisogno di presentazioni sulle tavole degli italiani: parliamo del Sarago Maggiore o nome scientifico *Diplodus sargus sargus.*

Cominciamo dalle caratteristiche fisiche: forma ellittica e compressa lateralmente, possiede una bocca piccola e protrattile, mentre il colore del corpo è grigio-argentato, con fasce verticali scure che scendono sui fianchi in numero variabile da 4 a 9.

I soggetti pescati, di norma, presentano dimensioni contenute, fra i 30 e 40 cm, ma eccezionalmente possono essere raggiunti i 45 cm di lunghezza ed i 2 kg di peso negli esemplari più grandi.

Un primo piano del Sarago Maggiore sul fondale marino.

INGEGNOSO QUANDO HA FAME, MA OBIETTIVO FACILE PER ALCUNI PREDATORI

Il Sarago maggiore ama cibarsi in particolare di ricci di mare, ai quali frantuma prima l'esoscheletro utilizzando i denti per poi mangiarne la polpa, ma la sua dieta non finisce qui, in quanto sono anche ghiotti di piccoli granchi e di invertebrati che vivono sul fondo del mare.

I saraghi, tuttavia, soffrono la presenza di diversi predatori che gli danno la caccia, tra cui alcuni abitanti del cielo (oltre che del mare, come la Ricciola), **in particolare il falco pescatore (*Pandion haliaetus)* che riesce a catturare questi pesci afferrandoli con i propri artigli** quando si trovano vicino alla superficie.

Del pescato fresco a base di Sarago Maggiore.

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** anche grazie alla piccola pesca artigianale con lenze, nasse e cestelli e reti da posta e all'acquacoltura,in quest'ultimo caso se vogliamo rivolgerci agli impianti in cui il pesce viene allevato in maniera ancor più sostenibile.

Se vuoi fare un acquisto responsabile, scegli di portare a tavola la il Sarago Maggiore nei mesi tra giugno e ottobre: in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

SCOPRI IL SARAGO MAGGIORE A TAVOLA

Dalle carni magre e digeribili, questo pesce è un'ottima fonte di proteine

ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine.

A tavola ci si può sbizzarrire con questa specie: in padella, al cartoccio, in umido, alla griglia, per citarne alcune, ma anche nella passata di pomodoro per una preparazione ai profumi di mare o crudo, per una sfiziosa tartare.

Hello Fish! vi propone anche una ricetta alternativa dai gusti della Catalogna:

Sarago su letto di salsa romesco con patate e carciofi, una delle preparazioni a base di Sarago Maggiore.

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova il Sarago Pizzuto o l'Ombrina!

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

Vuoi approfondire? Cerca il Sarago Maggiore nelle nostre schede sulle specie!