Lucioperca o Sandra: una specie che vive a lungo

24/07/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Il suo nome scientifico è Sander lucioperca, meglio conosciuto come lucioperca oppure anche con il nome sandra.

È un pesce d'acqua dolce della famiglia Percidae di grandi dimensioni, dal corpo snello e affusolato. Può raggiungere il metro di lunghezza e oltre i 10 Kg di peso. Nelle nostre acque di solito è tra 1-5 Kg. Ha un ciclo vitale lungo, infatti può vivere fino a un’età di 20 anni.

In Italia, vive prevalentemente nei laghi del nord Italia ma si trova anche nel Po e nelle acque dei fiumi che scorrono in Pianura Padana. È una specie diffusa nell’Europa centrale e settentrionale e nell’Asia occidentale.

SCEGLIAMO L’ACQUISTO SOSTENIBILE

Il lucioperca può essere pescato con i metodi sostenibili della piccola pesca artigianali.

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

A TAVOLA!

Il lucioperca è una specie a medio tenore proteico. Buono il contenuto di vitamine, in particolare calcio, ferro, zinco, selenio, magnesio, vitamina A e omega-3.

Le sue carni sono di eccellente qualità, prelibate e molto apprezzate, ha una bassa presenza di lische e può essere cotto al forno, arrosto, bollito, fritto, in umido.

Scopri le nostre ricette:

Risotto al lucioperca

Lucioperca al forno con purè di patate al limone