Sarago pizzuto: il pesce dal muso appuntito

29/04/2019

Il Sarago pizzuto, nome scientifico Diplodus puntazzo, è una specie comune nei nostri mari che si incontra un po' dappertutto: su fondali rocciosi, su fondali sabbiosi o tra praterie di posidonie fino ai 50 metri di profondità. Diffuso nell'Oceano Atlantico Orientale, dal golfo di Guascogna fino al Sud Africa, e nel Mar Mediterraneo (diffusione del sarago pizzuto).

LE CARATTERISTICHE DEL SARAGO PIZZUTO: MOLTO SIMILE AGLI ALTRI SARAGHI

Il sarago pizzuto è un pesce appartenente alla famiglia degli Sparidi. Il Pizzuto è uno dei tanti saraghi presenti nei nostri mari, difficile da distinguere dagli altri perché tutti i saraghi presentano caratteristiche molto simili: corpo rotondeggiante, robusto e compresso lateralmente, squame argentee, testa di media grandezza, bocca piccola e denti incisivi molto sviluppati. L'unica caratteristica che lo contraddistingue è il profilo del muso, molto più prominente e appuntito. Di colore grigio argenteo, presenta 7-11 fasce verticali nerastre più o meno larghe e più o meno evidenti in funzione dell'età. Il sarago pizzuto è un pesce vivace e robusto, tendenzialmente territoriale. È una specie ermafrodita, come buona parte delle specie della famiglia degli sparidi (caratteristiche del sarago pizzuto).

COME SI PESCA IL SARAGO PIZZUTO: LO SI TROVA OCCASIONALMENTE

Questa specie non è facile da trovare in pescheria. Può essere pescato con molti attrezzi artigianali, come le lenze, le nasse e le reti da posta calate, ma la sua è una pesca perlopiù occasionale. Si pesca tutto l'anno, in particolare da Marzo ad Ottobre. (pesca del sarago pizzuto).

I VALORI NUTRIZIONALI DEL SARAGO PIZZUTO: CARNI MAGRE E DIGERIBILI

In base alle rilevazioni del CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi

dell’economia agraria), presenta carni magre e digeribili. È fonte di proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine. (valori nutrizionali del sarago pizzuto).

QUANDO COMPRARE IL SARAGO PIZZUTO

La riproduzione del sarago pizzuto si svolge nei mesi tra settembre e ottobre. Considerando che la specie viene pescato nei mesi tra marzo e ottobre, si raccomanda di acquistarlo nei mesi tra novembre e giugno, così da rendere l’acquisto più sostenibile e rispettare la fase riproduttiva. Riguardo al rischio specie, l’IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) segnala che la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua ampia distribuzione, sia perché non vi sono evidenze di declino o minacce specifiche (guida all’acquisto del sarago pizzuto).

IL SARAGO PIZZUTO IN CUCINA: AL FORNO O ARROSTO

Il sarago pizzuto è una specie dalle carni magre e facilmente digeribili. Le sue carni sono bianche, tenere e molto apprezzate, anche se meno saporite di quelle sarago maggiore. Si presta alle stesse preparazioni con cui cuciniamo l’orata o la spigola, e in particolare: arrosto, al forno, in umido.

LE NOSTRE RICETTE CON IL SARAGO PIZZUTO

Scopri le nostre ricette con il sarago pizzuto: Saraghi al forno

Scopri di più sul sarago pizzuto con i contenuti delle nostre schede.