Il pagello pezzogna: il pagello dai tanti nomi

27/05/2019

Il pagello pezzogna, nome scientifico *Pagellus bogaraveo*, è un pesce di mare, noto anche come occhione, occhialone, besugo, pezzogna, mupo o rovello. Si tratta di una specie largamente diffusa nei mari di tutto il mondo. Lo troviamo infatti nell'Oceano Pacifico, nell'Oceano Indiano, nell'Oceano Atlantico Occidentale e nell'Oceano Atlantico orientale, dalla Norvegia alla Mauritania e nel Mar Mediterraneo. È l'unica Specie di sparidi diffusa e comune nei mari dell'Europa settentrionale. Nelle nostre acque, è diffuso un po' ovunque, in particolare nel Tirreno e nell'Adriatico. Vive su fondali sabbiosi, sabbioso-fangosi o di posidonie. Gli esemplari giovani, si possono incontrare facilmente vicino alle coste. Mentre gli adulti vivono generalmente a profondità notevoli, fino ad 700 m (diffusione del pagello pezzogna).

LE CARATTERISTICHE DEL PAGELLO PEZZOGNA: IL PAGELLO DAI GRANDI OCCHI

Il pagello pezzogna è un pesce della famiglia degli sparidi di taglia medio-grande (lunghezza media: 30 cm). È caratterizzato da un corpo alto ed appiattito lateralmente, con occhio molto grande. Gli adulti sono di colore rosso su dorso e fianchi, mentre i giovani sono argentei. È caratterizzato da una macchia scura, presente più o meno in linea con l'occhio. Questa macchia scura contraddistingue il pagello pezzogna dai suoi consimili: il pagello (noto anche come pagello bastardo) e il pagello fragolino (caratteristiche del pagello pezzogna).

COME SI PESCA IL PAGELLO PEZZOGNA: SI PESCA ANCHE CON ATTREZZI DI PESCA SOSTENIBILI

Il pagello può essere pescato con reti a strascico, palangari, ma anche con lenze e reti da posta, attrezzi di piccola pesca artigianale (pesca del pagello pezzogna).

I VALORI NUTRIZIONALI DEL PAGELLO PEZZOGNA: CARNI MAGRE E RICCHE DI

PROTEINE

Carni magre e digeribili, ricche di proteine ad elevato valore biologico, minerali e vitamine. La frazione lipidica presenta una prevalenza di acidi grassi polinsaturi, per la maggior parte appartenenti alla serie degli omega-3. Bassi i livelli di sodio e colesterolo (valori nutrizionali del pagello pezzogna).

QUANDO COMPRARE IL PAGELLO PEZZOGNA: MEGLIO NEI MESI ESTIVI

Il pagello si riproduce nei mesi invernali, in particolare tra gennaio e aprile. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarlo. Riguardo alla stagionalità dell'acquisto, meglio effettuarlo nei mesi estivi, tra maggio e ottobre, quando viene comunemente pescato ed è fuori dal periodo di riproduzione. Riguardo al rischio specie, l'IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) dichiara che la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua presunta distribuzione, sia perché non vi sarebbero evidenze di declino o minacce specifiche. (guida all'acquisto del pagello pezzogna).

IL PAGELLO PEZZOGNA IN CUCINA: CARNI MOLTO APPREZZATE

Il pagello pezzogna presenta carni ottime e molto apprezzate. Le sue carni, pur essendo molto delicate, rimangono gustose e saporite, caratteristica che le rendono più apprezzate rispetto a quelle degli altri pagelli, il pagello bastardo e il pagello fragolino. Si presta alle seguenti preparazioni: arrosto, al forno, in umido, al vapore o bollito.

LE NOSTRE RICETTE CON IL PAGELLO PEZZOGNA

Scopri le nostre ricette con il pagello pezzogna: Pagello ai capperi | Pagello all'acqua pazza

Scopri di più sul pagello pezzogna con i contenuti delle nostre schede.