Il Sarago Maggiore: il pesce ghiotto di ricci

21/06/2021

Il Sarago Maggiore, nome scientifico *Diplodus sargus*, è una specie di mare strettamente costiera, che predilige vivere su fondi duri, con scogli coperti di densa vegetazione. Gregario da giovane, solitario in età adulta, il Sarago Maggiore è diffuso nell'Oceano Indiano, nell'Oceano Atlantico orientale, dal Golfo di Guascogna al Sud Africa, nel Mar Mediterraneo e nel Mar Nero. È comune lungo le coste italiane, in particolare nell'adriatico (diffusione del Sarago Maggiore).

LE CARATTERISTICHE DEL SARAGO MAGGIORE

Il Sarago Maggiore è un pesce appartenente alla famiglia degli *Sparidi*, di cui presenta la forma caratteristica con un alto profilo e una forma compressa lateralmente. Presenta una bocca piccola, posizionata verso la parte bassa del capo, dotata di robusta dentatura con incisivi e labbra evidenti. La colorazione è argentea con 5 linee verticali nere alternate con 4 grigio scuro, più una macchia nera sulla parte posteriore del corpo. Le sue dimensioni massime raggiungono anche i 40 cm di lunghezza, ma è più comune trovarlo di 22 cm. (caratteristiche del Sarago Maggiore).
In generale questi pesci possono essere considerati animali onnivori. Si nutrono infatti sia di alghe che di crostacei, molluschi, vermi ed altri invertebrati. Fanno parte della loro alimentazione anche i ricci di mare, infatti il sarago maggiore è ghiotto del "riccio femmina", ma riesce a perforarne il guscio solo quando ha raggiunto una grossa taglia e un adeguato sviluppo della dentatura che gli consente di sbriciolare le difese aculeate.

COME SI PESCA IL SARAGO MAGGIORE: CON ATTREZZI PER LA PESCA SUI FONDALI

Il Sarago Maggiore generalmente viene pescato con attrezzi di pesca professionale, come reti a strascico o palangari, ma può essere pescato facilmente anche con ami, nasse e reti da posta (piccola pesca artigianale). Il Sarago Maggiore si pesca tutto l'anno, in particolare da aprile a settembre (pesca del

Sarago Maggiore).

I VALORI NUTRIZIONALI DEL SARAGO MAGGIORE: CARNI MAGRE

Il Sarago Maggiore presenta carni magre e digeribili. Fonte di proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine (valori nutrizionali del Sarago Maggiore).

QUANDO COMPRARE IL SARAGO MAGGIORE: MEGLIO NEI MESI ESTIVI ED AUTUNNALI

Il Sarago Maggiore si riproduce nei mesi invernali e primaverili, in particolare tra gennaio e giugno. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi estivi e autunnali, da giugno a ottobre, quando è comunque disponibile 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 Sarago Maggiore).

IL SARAGO MAGGIORE IN CUCINA: CARNI TENERE E COMPATTE

La carne del Sarago Maggiore è molto apprezzata. Le sue carni sono molto saporite e digeribili. I metodi più noti con cui cucinarlo sono: al forno, al cartoccio oppure sotto sale. Ma il Sarago Maggiore è buono anche cucinato alla brace, in umido o per dare sapore alle zuppe di pesce (guida al consumo del Sarago Maggiore).

LE NOSTRE RICETTE CON IL SARAGO MAGGIORE

Scopri le nostre ricette con il Sarago Maggiore: Saraghi al forno

Scopri di più sul Sarago Maggiore con i contenuti delle nostre schede.