Pesce San Pietro: il pesce solitario

26/07/2021

Nome scientifico e habitat del Pesce San Pietro

Nome scientifico Zeus faber, è una specie di mare che vive su fondali sabbiosi, fangosi o rocciosi con gorgonie, solitamente tra i 50 e i 200 metri di profondità. Predilige una vita solitaria, sebbene talvolta sia possibile ritrovarlo in gruppi ristretti.

È diffuso nelle acque temperate dell'Oceano Indiano, dell'Oceano Pacifico, dell'Oceano Atlantico orientale, dalla Norvegia al Sud Africa, del Mar Mediterraneo e del Mar Nero. In Italia, la troviamo in particolare nell'Adriatico (diffusione del Pesce San Pietro).

Le caratteristiche della specie

Appartenente alla famiglia Zeidae, è questo un pesce dalle sembianze bizzarre, con una conformazione ovoidale, compressa ai fianchi, e occhi e bocca grandi. Ha una pinna dorsale con lunghi filamenti simili ad aculei, una pinna caudale ampia e trasparente, e le pinne ventrali che si aprono a ventaglio.

Al centro del corpo presenta una grossa macchia nera, la cui particolarità ha dato spunto alle molteplici leggende che riguardano questa specie. La più nota, quella da cui il pesce prende il nome, narra che sia stato San Pietro in persona a catturare questo pesce con le mani, imprimendogli con il tocco delle dita un segno visibile e permanente. Il colore prevalente del pesce è biancastro con striature beige e brune. Il Pesce San Pietro può raggiungere una lunghezza massima di oltre 90 cm, ma è più comune trovarlo tra i 30 e i 40 cm (caratteristiche del Pesce San Pietro).

Come si cattura? Con attrezzi per la pesca sui fondali

Il Pesce San Pietro viene generalmente pescato con attrezzi di pesca professionale, come reti a strascico o palangari, ma può essere pescato facilmente anche con reti da posta (piccola pesca artigianale). Il Pesce San Pietro si pesca tutto l'anno, in particolare da gennaio ad aprile (pesca del Pesce San Pietro).

I valori nutrizionali: ricco di proteine e vitamine

Il Pesce San Pietro presenta carni magre e pregiate, ad elevato contenuto proteico. Una porzione da 100 g fornisce la quantità giornaliera raccomandata di acidi grassi polinsaturi omega-3 EPA e DHA, è ricca di minerali e vitamine ed apporta poco sodio, grassi saturi e colesterolo (valori nutrizionali del Pesce San Pietro).

Quando consumarlo: meglio nei mesi estivi e autunnali

Il Pesce San Pietro si riproduce nei mesi invernali e primaverili, in particolare tra gennaio e giugno: per questo motivo, in questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio nei mesi estivi e autunnali, da luglio a ottobre, quando è comunque disponibile, ma 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 Pesce San Pietro).

Il Pesce San Pietro in cucina, specie dalle carni pregiate e gustose

Nonostante l'aspetto inusuale, le sue carni sono eccellenti, tra le più apprezzate. Saporito e tenero, il Pesce San Pietro è semplice da pulire, le sue lische sono poco numerose e facilmente individuabili data la grandezza, prestandosi a molte preparazioni: al Forno, in Umido, al Salto, Fritto (guida al consumo del Pesce San Pietro).

Le ricette Hello Fish! con il Pesce San Pietro

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come il San Pietro all'isolana

Vuoi approfondire? Cerca il Pesce San Pietro nelle nostre schede sulle specie!