# Il pesce timido: la Triglia di scoglio

16/10/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

La Triglia di scoglio, o scientificamente *Mullus surmuletus*, presenta un vivace colore rosa-rossastro, un corpo allungato e una bocca piccola per cercare cibo sui fondali, che smuove grazie ai suoi barbigli.

Come dimensioni, questa specie non raggiunge taglie eccezionalmente grandi e si aggira sui 20-25 cm in età adulta, dimensioni perfette per l'ambiente che sceglie di abitare, gli scogli, permettendole di nascondersi e muoversi agilmente anche nelle insenature più strette delle scogliere e a profondità tra i 10 e i 50 metri.

Una domanda sorge subito spontanea: perchè Triglia "di scoglio"?

Semplice: la sua parente stretta, la Triglia di fango, può essere confusa con quella di scoglio, ma differisce da essa per habitat, colori della livrea e abitudini.



*Alcuni esemplari adulti di Triglia di scoglio.*

## UN PESCE TIMIDO E RISERVATO

Nonostante la grande richiesta di mercato, dovuta all'eccellenza delle sue carni e al gusto intenso, la Triglia di scoglio è un pesce non sempre semplice da catturare.

I metodi principalmente utilizzati sono quelli della pesca industriale, ma anche la piccola pesca artigianale è in grado di portare a riva esemplari di questa specie, in particolare con nasse e trappole, lenze o reti da posta.

## IL CONSUMO SOSTENIBILE NEL PERIODO GIUSTO

Nonostante l'IUCN dichiari che la specie non è a rischio, consumarla nel periodo giusto dell'anno è una scelta responsabile, per questo è meglio prediligere i mesi da ottobre a marzo: la specie è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



*Una Triglia di Scoglio sul fondale marino in cerca di cibo.*

Riguardo ai valori nutrizionali, la Triglia di scoglio ha carni mediamente grasse, è un'ottima fonte di proteine a elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B.

IN CUCINA: PER TUTTI I GUSTI

Nonostante contenga numerose spine e vada ben pulita dai residui di fango, le sue gustosissime carni si prestano alle più svariate preparazioni: dal più semplice cartoccio alle zuppe, passando per ricette a base di panatura e limone, fino ai piatti che la vedono protagonista ripiena.



*Una delle ricette Hello Fish! a base di Triglia: Triglie in padella.*

LE NOSTRE RICETTE CON LA TRIGLIA DI SCOGLIO

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come le Triglie in padella o le Triglie fritte in tempura!

Vuoi approfondire? Cerca la Triglia di scoglio nelle nostre schede sulle specie!