

# La Ricciola

18/01/2021

La Ricciola, nome scientifico *Seriola dumerili*, è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Carangidae*, la stessa di sugarelli e lecce. Specie pelagica, la più grande della famiglia dei Carangidi, può raggiungere i 2 metri di lunghezza e i 100 kg di peso. Vive solitamente in profondità, anche se non disdegna avvicinarsi alla superficie, soprattutto durante i mesi della riproduzione. Pur essendo una specie cosmopolita, è molto comune nel Mar Mediterraneo e nei nostri mari nazionali. È particolarmente diffusa in adriatico. È inoltre diffusa nell'Oceano Indiano, nell'Oceano Pacifico, nell'Oceano Atlantico occidentale, e nell'Oceano Atlantico orientale, dalla Norvegia al Sud Africa (diffusione della Ricciola).

## LE CARATTERISTICHE DELLA RICCIOLA

La Ricciola è un pesce di grandi dimensioni, dal corpo allungato. Presenta una mandibola poco prominente e una barra bruna obliqua che attraversa l'occhio. La bocca è ampia e i denti sono numerosi. La pelle è liscia e interamente ricoperta da piccole scaglie. Il colore è grigio-azzurro sul dorso. Presenta una banda giallastra che percorre i fianchi. La taglia minima della Ricciola è 60 cm (caratteristiche della Ricciola).

## COME SI PESCA LA RICCIOLA: SI PESCA CON ATTREZZI DI PICCOLA PESCA

La Ricciola viene generalmente pescato con reti a strascico, reti a circuizione e palangari, ma può essere pescata anche con le reti da posta (piccola pesca artigianale). La Ricciola si pesca tutto l'anno, ma in particolare tra maggio e ottobre (pesca della Ricciola).

## I VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICCIOLA: CARNI PROTEICHE

La Ricciola ha carni pregiate, ricche di proteine. È un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi, in particolare gli omega-3 EPA e DHA, minerali e vitamine ([valori nutrizionali della Ricciola](#)).

## QUANDO COMPRARE LA RICCIOLA: DA AGOSTO A FEBBRAIO

La Triglia di scoglio si riproduce tra maggio e luglio. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi autunnali ed invernali, da agosto a febbraio, 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 della Ricciola](#)).

## LA RICCIOLA IN CUCINA: OTTIMA AL FORNO O ARROSTO

Le carni della Ricciola sono eccellenti e prelibate, paragonabili anche nel sapore a quelle del tonno. Le sue carni si presentano infatti compatte, di colore roseo e con poche lisce. È un pesce che si presta soprattutto alle cotture alla griglia o al forno. L'unica accortezza è cucinarla con i giusti tempi di cottura, per evitare che le sue carni possano divenire stoppose. Per quanto riguarda le preparazioni in cucina, le principali sono: arrosto, al forno, in umido, cruda, marinata ([guida al consumo della Ricciola](#)).

## LE NOSTRE RICETTE CON LA RICCIOLA

Scopri le nostre ricette con la Ricciola: [Bucatini alla puttanesca di ricciola](#)

Scopri di più sulla [Ricciola](#) con i contenuti delle nostre schede