# La Gallinella o Cappone: più che nuotare cammina sui fondali

27/02/2023

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

La gallinella o cappone, nome scientifico *Chelidonichthys lucerna*, è un pesce di mare tipico della fascia costiera.
È diffuso nell'Oceano Atlantico orientale, dall'Irlanda al Marocco, nel mar Mediterraneo e nel Mar Nero. E' un pesce teleosteo della famiglia Triglidae. Ha una forma caratteristica con un corpo conico, testa molto larga, profilo concavo e bocca ampia. Il colore del dorso è bruno-rossiccio, grigio e aranciato, mentre i fianchi sono rosa e il ventre biancastro. Le squame sono piccole e le sue pinne pettorali molto ampie con una vivace trama e colorazione. Di taglia grande, ha una lunghezza media di 35 cm.
Ama vivere su fondali sabbiosi o ghiaiosi tra i 20 ed i 200 metri, dove va alla ricerca di piccoli crostacei per nutrirsene.
Parente prossimo degli scorfani, presenta lo stesso comportamento, in quanto predilige vivere a stretto contatto con il fondale, al punto tale da aver trasformato le pinne pettorali in vere e proprie "zampette" nel corso della sua evoluzione.

La gallinella, come specie di fondale sabbioso, viene pescata generalmente con attrezzi di pesca professionale, come reti a strascico o palangari, ma  può essere pescata facilmente anche con ami e reti da posta (piccola pesca artigianale). La gallinella si pesca tutto l'anno, in particolare da settembre a maggio.



## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

La gallinella o cappone si riproduce nei mesi invernali, in particolare tra dicembre e aprile. In questi mesi dell’anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi primaverili ed estivi, tra aprile e settembre, 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.

## A TAVOLA!

La gallinella o cappone presenta carni compatte, bianche e tenere. Le sue carni, oltre ad essere molto apprezzate, sono anche molto versatili, in quanto si prestano ad una moltitudine di preparazioni, soprattutto al forno e in umido. Il suo gusto e la consistenza delle sue carni la rendono molto simile allo scorfano rosso e alla cernia.

Ha carni magre e digeribili, dal ridotto apporto calorico, ricche di proteine di

elevato valore biologico, minerali e vitamine. La frazione lipidica presenta una prevalenza di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Bassi i livelli di sodio e colesterolo

Scopri le nostre ricette: Zuppa con la gallinella di mare, Gallinella "Passeggiata fra i campi"

