L'Ombrina: riportiamone gusto e fama sulle nostre tavole

16/01/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Un pesce dimenticato, l'Ombrina o nome scientifico *Umbrina Cirrosa*, dalla maggior parte delle tavole italiane, un po' per scarsa fama, un po' per quella predilezione particolare che porta al consumo delle solite 4-5 specie note che popolano i piatti della tradizione.

Dal ventre piatto e arcuato, questo pesce dai lineamenti allungati possiede due pinne dorsali (una alta e triangolare, l'altra lunga e quasi attaccata alla prima), una pinna anale corta che differisce dalle ventrali e pettorali - più sviluppate - e una pinna caudale tronca. La testa è massiccia, con la bocca abbastanza piccola, mentre la livrea si presenta argentata con striscie oblique e giallo-azzurro alternato sul dorso e i fianchi.

Può raggiungere eccezionalmente il peso di 12 kg per 1 m di lunghezza ma spesso si ferma a circa 5 kg di peso e popola comunemente il Mediterraneo, ma è anche presente nel Mar nero e nell'Oceano Atlantico.



Un'Ombrina di taglia adulta nuota sul fondale marino.

UN PESCE TUTTO ITALIANO, MA POCO FAMOSO SULLE NOSTRE TAVOLE

Nonostante, come detto in precedenza, non sia tra gli esemplari di mare più noti, l'Ombrina è un pesce dal grande valore in termini di gusto e valori nutritivi, da riscoprire e valorizzare insieme alle tante specie dimenticate dalla tradizione culinaria moderna.

In particolare, sotto il profilo nutrizionale, l'Ombrina provvede a fornire un buon apporto di proteine e amminoacidi essenziali, lipidi, sali minerali e vitamine, mentre l'apporto proteico è contenuto e fornito dalle proteine. Gli acidi grassi, di piccola entità, sono accompagnati da un contenuto di carboidrati basso e una discreta concentrazione di colesterolo.

SCEGLIAMO L'OMBRINA GIUSTA: SOSTENIBILE E FUORI DAL PERIODO DI RIPRODUZIONE

Parliamo di una specie importante nel patrimonio ittico italiano, dal valore assoluto. Perchè?

Per l'ottima adattabilità all'allevamento: in questo modo, l'Ombrina risulta presente tutto l'anno a livello di disponibilità, in quanto può essere pescata con la pesca industriale, i metodi della piccola pesca artigianale (Reti da posta) o cresciuta attraverso l'acquacoltura (Acque marine, Gabbie marine Semintensiva).



Alcune imbarcazioni della piccola pesca artigianale.

L'IUCN (International Union for Conservation of Nature) non possiede dati sufficienti per segnalare il livello di rischio specie, per questo motivo un'acquisto attento all'origine e ai metodi di cattura/allevamento è consigliato.

Alcuni esempi?

Principalmente, il prodotto d''acquacoltura risulta tra i più sostenibili e controllati,

ma anche pescata in maniera responsabile e meglio fuori dal suo periodo di riproduzione è un'ottimo acquisto: prediligi, quindi, i mesi da settembre a febbraio, quando è comunque disponibile e non in fase di deposizione e schiusa delle uova.

A TAVOLA CON L'OMBRINA

L'ombrina è un pesce dalle carni molto apprezzate, anche da cruda, grazie alla sua consistenza e sapori delicati, dall'aroma intenso e più accentuato dell'Orata e del Branzino, suoi simili. Le cotture a cui si presta, inoltre, sono numerose: arrosto, alla griglia, come carpaccio o tartare, senza disdegnare le marinature leggere con spezie e aromi.



Il cartoccio, un classico intramontabile della cucina di pesce, in questa foto con Ombrina, patate e asparagi.
Fonte immagine: www.fishfromgreece.com

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette nella sezione dedicata!

Vuoi approfondire? Cerca l'Ombrina nelle nostre schede sulle specie!