# Due nomi, un pesce: la Spigola o Branzino

10/07/2023

## ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

**Il nostro lunedì, questa settimana, comincia da un pesce d'acqua salata che spesso "confonde"** i consumatori a causa del doppio nome con il quale è conosciuto: **la Spigola o Branzino**, nome scientifico *Dicentrarchus labrax.*

**Dando un'occhiata alle sue caratteristiche fisiche**, troviamo un pesce di medie dimensioni e dal corpo allungato, marcato dalla linea mediana e con muso appuntito, la cui lunghezza massima è di circa 100 cm e che pesa 6-9 kg negli esemplari più grandi.

**La colorazione è particolare**: scura sul dorso, argentea sui fianchi e biancastra sul ventre con una macchia scura sull'opercolo differisce leggermente dagli esemplari d'acquacoltura, in quanto quest'ultimi hanno una colorazione più scura del corpo.

**Riguardo all'habitat, questa specie popola ampiamente il bacino Mediterraneo** e vive su tutti i fondali di tipo sabbioso, soprattutto in prossimità delle foci fluviali, con tendenze a cacciare nel basso fondo crostacei, molluschi e pesci di piccole dimensioni.



*Una Spigola o Branzino fresca pronta per essere cucinata.*

## SPIGOLA O BRANZINO: VEDIAMO INSIEME L'ORIGINE DEL NOME

La confusione, in questo senso, è molta: **quale dei due nomi è quello corretto? Entrambi, in quanto parliamo della stessa specie, ma chiamata diversamente in base alla località**: il nome Spigola, infatti, viene utilizzato molto di più dalla Toscana fino al sud Italia mentre l'appellativo Branzino sembra venire dai pescatori della laguna di Venezia, i quali lo chiamavano così per le branchie (Branzino, ovvero il pesce con le branchie in vista).

## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

**Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come non a rischio**, **questo pesce è ampiamente presente nelle pescherie** anche grazie alla piccola pesca artigianale, la quale li cattura utilizzando le reti da posta.

**Un altro metodo, ancor più sostenibile, è quello dell'acquacoltura,** la quale rifornisce i banchi dei mercati con esemplari che hanno la stessa qualità di quelli pescati.

**Se vuoi fare un acquisto responsabile, porta la Spigola o Branzino a tavola fuori dal suo periodo di riproduzione**, **da aprile a settembre**: in questo modo è disponibile, ma fuori dal suo periodo di deposizione e schiusa delle uova.



*Alcuni esemplari adulti appena pescati su ghiaccio.*

## SCOPRI LA SPIGOLA O BRANZINO A TAVOLA!

**Apprezzatissima per le carni magre e digeribili** dal ridotto apporto calorico, ricche di proteine ad elevato valore biologico, minerali (selenio e fosforo) e vitamine (B6 e B12), presenta una frazione lipidica ricca di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena, con bassi livelli di sodio e colesterolo.

**La Spigola o Branzino si presta a numerose cotture**: dal filetto grigliato in padella al ripieno per la pasta fresca, passando per i sughi di mare per la pasta secca e arrivandondo alle preparazioni per intero, al forno e al cartoccio; **recentemente, infine, anche per le tartare vengono usate le carni di questa specie.**

**Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish!** a base di questa specie, prova la Spigola con marmellata di cipolle e purè aromatizzato:




*La nostra proposta per cuinare la Spigola o Branzino: una preparazione semplice dai toni gourmet.*

**Cerchi un'alternativa a questo pesce?** Prova l'Ombrina Boccadoro!

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

**Vuoi approfondire**? Cerca la Spigola o Branzino nelle nostre schede sulle specie!