# Il pesce robusto e panciuto: il Tombarello o Biso

23/10/2023

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

**Il nostro inizio di settimana questa volta si immerge alla scoperta di una specie mediamente nota della famiglia dei tonni**, un pesce di grosse dimensioni che popola i nostri mari ampiamente, in particolare l'Adriatico: **parliamo del Tombarello o Biso**, nome scientifico *Auxis thazard/Auxis rochei*, appartenente alla famiglia *Scombridae*.

**È un pesce pelagico, che si può trovare sia in acque costiere che al largo**, ma è anche un girovago cosmopolita e e popola tutti i mari: Oceano Indiano, Oceano Pacifico, Oceano Atlantico occidentale, Oceano Atlantico orientale, dalla Scandinavia alla Namibia.

**Riguardo alle sue caratteristiche fisiche, si distingue dal Tonno per dimensioni** che non superano il mezzo metro e il chilo e mezzo di peso, **per le due pinne dorsali sono separate ampiamente e per le geometrie irregolari che presenta la livrea del dorso**, simili a quelli dello Sgombro.

**Questa caratteristica colorazione lo rende simile all'Alletterato**, sebbene i disegni di quest'ultimo siano distinguibili in quanto sembrano composte da lettere e simboli. **Il colore generale, infine, è blu scuro, che sfuma nel grigio sul ventre e sui fianchi, mentre la pinna anale è bianca, le altre pinne grigie.**



*Alcuni splendidi esemplari di Tombarello o Biso di taglia adulta, appena pescati.*

## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

**Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie non a rischio,** questa specie viene generalmente pescata con i metodi della pesca professionale, ma può essere portata a riva anche con gli attrezzi della piccola pesca artigianale, come lenze e reti da posta.

**Se vuoi fare un acquisto responsabile, scegli di portare a tavola questo pesce tra settembre e novembre:** in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



*Un bel pescato fresco, in cui si nota un Tombarello o Biso di grossa taglia (il primo a partire dall'alto).*

## SCOPRI IL TOMBARELLO O BISO A TAVOLA!

**Questa specie ha carni saporite con caratteristiche nutrizionali simili a quelle del Tonno**, rispetto al quale è considerato una specie meno pregiata, ma l'elevato contenuto in proteine altamente digeribili, ridotto tenore in grassi e colesterolo lo rendono molto nutriente; la frazione lipidica, infine, ha una prevalenza della componente polinsatura, in particolare di acidi grassi omega-3.

**Le carni del Tombarello sono rosse e la sua degustazione è caratterizzata talvolta da una certa "oleosità"** che può condizionare il giudizio sulla qualità delle sue carni e anche per questo motivo non ha un alto valore commerciale.

**Generalmente, è considerato un pesce di modesto interesse** - diremmo una "specie dimenticata" - **eppure, le sue carni sono ricche di qualità e proprietà organolettiche**, assolutamente equiparabili a quelle del tonno. Gli usi più comuni in cucina sono: arrosto, al forno, in umido, bollito, marinato, crudo e sott'olio.

**Se vuoi assaggiare un piatto di pesce a base di Tombarello o Biso dal ricettario Hello Fish!**, prova una ricetta dai toni freschi per accompagnare la fine dell'estate:



*Tombarello grigliato con peperoni e menta.*

**Cerchi un'alternativa a questo pesce?** Prova il Tonnetto o Alletterato!

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

**Vuoi approfondire**? Cerca il Tombarello o Biso nelle nostre schede sulle specie!