# Il pesce "brutto, ma buono": lo Scorfano

12/12/2022

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

La settimana della rubrica sulle specie ittiche di Hello Fish! comincia come **un pesce che ama mimetizzarsi sui fondali** non sempre presente sulle tavole degli italiani, ma dal valore assoluto: **lo Scorfano** o nome scientifico *Scorpaena scrofa.*

Riguardo all'aspetto fisico, notiamo che è **una specie dalla testa è massiccia e spinosa**, ricoperta (come il resto del corpo) da aculei, alcuni dei quali velenosi. Generalmente **il suo colore è rosso**, ma in natura assume tonalità anche rosa, brune o giallo zolfo, il che lo rendono estremamente "mimetico". Tendenzialmente **raggiunge i 50 cm massimo di lunghezza per 3-4 kg di peso**.



*Un notevole esemplare di Scorfano giace sul fondale.*

## UN PESCE VORACE CHE NON TEME IL GIORNO

Differentemente da molti pesci, **lo Scorfano è un predatore estremamente vorace** che non disdegna le ore diurne per andare a caccia, ma non solo: pensate che, per mimetizzarsi meglio, questo pesce ha sviluppato la capacità di cambiare colore in circa 15 minuti e a**dattandosi facilmente alle tonalità del fondale marino**, dove aspetta paziente le sue prede prima di cacciarlo.

## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

**Segnalata dall'IUCN** (International Union for Conservation of Nature) **come non a rischio imminente**, **acquistare lo Scorfano nel momento giusto e con metodi di cattura nel rispetto del suo habitat è un gesto sostenibile** ed è possibile anche con quelli della Piccola Pesca Artigianale, per esempio con lenze, nasse e cestelli e reti da posta.

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



*La perfetta mimetizzazione dello Scorfano sul fondale.*

## SCOPRI LO SCORFANO A TAVOLA!

Questa specie presenta carni molto magre e saporite, ricche di proteine, minerali e vitamine (in particolare fosforo, iodio e selenio) e povere di sodio. Ridotto è il contenuto di colesterolo, mentre fra gli acidi grassi prevalgono i polinsaturi omega-3 a lunga catena EPA e DHA.

**La Scorfano si adatta solo ad alcuni tipi di cottura**, tra cui troviamo in particolare quelle al forno, bollite o in umido.

**Se vuoi provare una ricetta a base di Scorfano dal nostro ricettario,** scopri la preparazione morbida e delicata dal ricettario Hello Fish!:



*Mousse di Scorfano.*

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

**Vuoi approfondire**? Cerca lo Scorfano nelle nostre schede sulle specie!