Scorfanotto, un pesce dall'aspetto curioso

20/02/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Lo Scorfanotto è un pesce di mare e appartiene alla famiglia degli Scorpaenidae che comprende più di 200 specie. Il suo nome scientifico è *Scorpaena notata*.

Presente nell'Oceano Atlantico orientale, dal Golfo di Guascogna al Senegal, nel Mar Mediterraneo e nel Mar Nero, lo troviamo anche in tutti i mari italiani, ma è raro nell'Adriatico settentrionale.

È un pesce dall'aspetto curioso, con il corpo robusto e un grande capo, generalmente munito di spine dorsali ed opercolari più o meno velenosi. Infatti, la parola S*corpaena* deriva dal greco "Scorpio" quindi "scorpione", con un richiamo probabilmente alle sue punture velenose (a volte pericolose).

Vive fermo su fondali rocciosi o nascosto tra le foglie della posidonia in zone poco profonde, ma arriva anche in zone fangose e sabbiose più profonde (fino a 700 metri). La sua lunghezza comune è di 12 cm e raggiunge un'età di 8 anni. Ha una grande capacità di nascondersi grazie ad un altissimo livello di mimetismo cromatico e strutturale, alcune volte con colorazione rosa o gialla.



SCEGLIAMO L’ACQUISTO SOSTENIBILE

Lo trovi tutto l'anno. Se vuoi fare un acquisto sostenibile, prediligi i mesi da settembre a febbraio: il prodotto è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione che va da maggio ad agosto circa. La taglia minima consigliata è di 7 cm.

A TAVOLA!

Le carni dello Scorfanotto hanno un sapore delicato.

Carni poco caloriche, una porzione da 100 g apporta solo 80 kcal, e ricche di proteine. Hanno un ridotto contenuto di grassi e tutti insaturi, mentre buona è la fonte di acidi grassi polinsaturi e omega-3.

In cucina può essere preparato con diversi tipi di cottura, in umido, al forno, al brodo.

Scopri le ricette consigliate da HelloFish: Tagliatelle al sugo di scorfanotto, Scorfanotto su letto di pomodori, olive e capperi.

