

# Ogni pesce ha la sua stagione: dall'aguglia al grongo ecco gli "sconosciuti" dell'estate

written by Lara Abrati  
15 Luglio 2021



*Andiamo alla scoperta delle specie meno note da portare in tavola o da inserire nella carta*

Esistono davvero tantissime specie ittiche nei nostri mari, ma abitualmente ne scegliamo e utilizziamo solo una piccolissima parte. Come per la frutta e per la

verdura, anche il pesce ha una sua stagionalità che varia in relazione al proprio ciclo riproduttivo e alle condizioni ambientali. Sono molti i motivi che sostengono la tesi per cui è importante tener ben presente la sua stagionalità; in primis ne va della sostenibilità stessa dell'attività di pesca, poi la salvaguardia della biodiversità. Scegliere un pesce di stagione non solo permette di portare in tavola un prodotto fresco, possibilmente pescato nei nostri mari, ma garantisce anche un rispetto maggiore per le specie ittiche e l'ecosistema.

Siamo spesso ingannati dal fatto che le specie più utilizzate in cucina siano sempre a nostra disposizione sui banchi del mercato. Se è vero che ci sono pesci disponibili tutto l'anno, è però altrettanto vero che non è così per tutti. Iniziamo con lo sfatare il primo luogo comune: la maggiore disponibilità e variabilità del pesce l'abbiamo nel periodo invernale e non, come molti pensano, nel periodo estivo. Ad esempio una falsa credenza riguarda un mollusco che tutti conosciamo: il polpo. Ebbene è una specie invernale. Questa è una prospettiva diversa per osservare e percepire il mondo ittico e che può essere una valida guida nella scelta dei piatti da portare in tavola o da inserire nella nostra carta.

Altra regola generale da seguire consiste nel preferire specie a ciclo vitale breve, in altri termini, che non abbiano bisogno di anni per il loro accrescimento. Ad esempio il merluzzo, pesce che troviamo ovunque, necessita di molti anni per il suo accrescimento (sviluppo/crescita). La notevole richiesta del mercato lo sta predisponendo al rischio estinzione. A prescindere dalla stagionalità, sono molte le attenzioni necessarie al fine di rendere il consumo di pesce sempre più sostenibile.

## **In inverno il pesce abbonda...ma in estate?**

La stagione invernale, come suggerito prima, è il periodo dell'anno durante la quale la disponibilità di pesce (anche di molluschi e crostacei), in termini di varietà, è maggiore. È il periodo perfetto per il polpo, per le saporite canocchie, la

seppia, le vongole veraci, totani, ma anche il rombo chiodato o la triglia. Mentre d'estate spopolano gallinelle, lampughe, orate, ricciole, sogliole o spigola. Poi, ci sono pesci disponibili tutto l'anno, o quasi, come l'acciuga, la sardina, la pescatrice, il nasello, gli sgombri, lo scorfano o il rombo. Ecco, questi solo alcuni dei pesci che comunemente troviamo sul mercato, ma ne esistono anche di meno conosciuti o, utilizzati meno, perché considerati pesci poveri di bassa qualità gustativa. Pesci spesso molto interessanti da proporre al ristorante o anche sulla tavola di casa. Pesci nostrani, dal costo minore, che potrebbero essere valorizzati meglio, al fine di ampliare la proposta ed educare anche il consumatore del piatto finale.



## Alla scoperta dei meno conosciuti

Vista l'enorme biodiversità che caratterizza le specie ittiche, viene abbastanza difficile parlare dei pesci nostrani poco conosciuti e farne un elenco preciso. Sono davvero tantissimi e, per ognuno, potremmo dire di tutto e di più. Sicuramente non sono pesci facilissimi da trovare, ma per l'estate il consiglio è quello di provare ad aprirci un poco a questo mondo, utilizzando anche pesci poveri, nostrani, che spesso non valorizziamo. Tra i più facili da trovare, sicuramente c'è lo sgombro, un pesce azzurro dalle qualità nutritive eccezionali. Le sue carni sono molto saporite e il suo costo è davvero contenuto. Se ne può facilmente trovare di fresco tutto l'anno, pescato in Italia. E poi c'è l'aguglia, un pesce pescato nel Mar Mediterraneo tutto l'anno; dalla forma affusolata, è un pesce azzurro dalle carni molto saporite.

Anche la Lampuga è un pesce molto interessante e poco conosciuto di origine tropicale, ma a causa dell'innalzamento delle temperature, ormai popola le acque del mediterraneo. La particolarità di questo pesce è la sua ostilità alla cattura, tanto che alcuni pescatori siciliani mettono delle foglie di palma sulla superficie dell'acqua per favorirne la pesca (il pesce si ripara all'ombra delle foglie). E poi, ancora, il pesce sciabola, molto utilizzato nella cucina messinese: il nome deriva dalla sua forma ed è perfetto preparato gratinato, ma anche fritto o a beccafico. Tra gli anguilliformi, grongo e murena hanno carni grasse, molto buone, anche se ricche di spine. Sono molto utilizzate nei sughi, nei brodetti, ma anche fritte.

Altro pesce economico e facilissimo invece da pulire è il sugarello: è un pesce che si pesca nel periodo estivo, perfetto da utilizzare in cucina, ma come gli altri pesci nostrani, davvero poco conosciuto. In generale, anche le sardine, ma anche lo zero, il pesce castagna e molti altri specie ittiche che vivono bene nei nostri mari e sono pescate quasi tutto l'anno. Sono specie che hanno una velocità di accrescimento molto rapida e un ciclo riproduttivo breve. Non solo, le loro carni hanno spesso caratteristiche nutritive eccezionali a fronte del loro basso costo.

La prossima volta che vi trovate davanti al banco del pesce, osate, assaggiateli. Prima di scegliere specie come salmone, pesce spada o altri pesci allevati (spesso in condizioni abbastanza estreme che conferiscono alle carni qualità nutrizionali e gustative opinabili), pensate all'immensa disponibilità di pesce povero nostrano che il Mar Mediterraneo ci mette a disposizione: pesce pescato, fresco e dalle caratteristiche organolettiche superlative. A tutela della sostenibilità ambientale della pesca, ma anche della sua economia.

## Le zone di pesca

Leggere l'etichetta è importante tanto quanto saper comprendere ciò che ci viene comunicato attraverso essa. Considerando il pescato e non il pesce proveniente da allevamento, è sempre indicata la zona di pesca attraverso l'utilizzo di alcune sigle. Questo è importante per aver maggiore consapevolezza rispetto alla provenienza del pesce che metteremo sulla nostra tavola. La mappa mondiale è divisa in diverse zone di pesca contraddistinte da un numero ben preciso. Le zone più vicine all'Italia, sono il Mar Mediterraneo, caratterizzato dall'essere contraddistinto come zona FAO 37 (che comprende anche le sottozone 37.1, 37.2 e 37.3, escluso il 37.4 che corrisponde al mar Nero), e l'Atlantico Nord-Orientale, contraddistinto come zona FAO 27. Ci sono zone Fao più o meno inquinate e la buona notizia è che la 37, ovvero quella dell'area del Mar Mediterraneo, è considerata la meno inquinata. Il consiglio è inoltre di evitare di acquistare pesce che arrivi dalle zone Fao 61, 67 e 71, altamente inquinate a causa del disastro nucleare di Fukushima avvenuto l'11 marzo del 2011.