Il pesce "dimenticato" dalla testa prominente: la Corifena o Lampuga

03/10/2022

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Cominciamo la nostra settimana parlandovi di un pesce che ama le acque aperte e che si avvicina alle coste per la deposizione delle uova: ecco allora **la Corifena o Lampuga**, nome scientifico Coryphaena Hippurus, appartenente alla famiglia dei Coryphaenidae.

È una specie pelagica, diffusa nelle acque tropicali e subtropicali di Atlantico, Pacifico e Indiano, ma anche nel mar Mediterraneo e così anche nei mari italiani, in particolare Tirreno e basso Adriatico, mentre è raro nell'alto Adriatico.

Riguardo alle sue caratteristiche fisiche, è un pesce dal corpo fusiforme e allungato con una bocca grande, obliqua e mascella inferiore più sporgente della superiore, con occhi piccoli in rapporto al corpo.

È dotata, inoltre, **di una sola pinna dorsale molto lunga che parte dalla testa e raggiunge quasi la coda**, una pinna anale anch'essa lunga, mentre la pinna caudale è bilobata e allungata. **La colorazione**, infine, **è verde-argentea con diverse macchie scure, più chiara sul ventre**, con una lunghezza fino a 1 metro e i 6-8kg di peso (nel Mediterraneo).



Un primo piano sulla testa prominente della Corifena o Lampuga.

COME MAI GLI INGLESI LA CHIAMANO "DOLPHIN"?

Nonostante in Italia questa specie possieda numerosi nomi (appunto Corifena, Lampuga o anche Capone, proprio per la sua testa prominente), **all'estero** - dove viene ampiamente pescata sia per hobby che per alimentazione - **viene anche chiamato "delfino" per via della sua indole a saltare fuori dall'acqua**, proprio come il più famoso dei mammiferi marini.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

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

Se vuoi fare un acquisto responsabile, scegli di portare a tavola questo pesce tra settembre e dicembre: in questo modo è comunque disponibile, ma

fuori dal suo periodo di riproduzione.

SCOPRI LA CORIFENA O LAMPUGA A TAVOLA!

Questa specie ha carni magre ad elevato contenuto proteico e ridotto apporto calorico; buono, inoltre, l'apporto di grassi polinsaturi omega-3, vitamine del gruppo B e fosforo, mentre basso è il contenuto di sodio e colesterolo.

Generalmente, è considerato un pesce di modesto interesse - diremmo una "specie dimenticata" - **eppure, le sue carni sono di assoluto valore:** gli usi più comuni in cucina sono: arrosto, al forno, in umido, al vapore e in umido.

Se vuoi assaggiare un piatto di pesce a base di Corifena o Lampuga dal ricettario Hello Fish!, prova una ricetta croccante che poggia le sue radici a Ischia e suggerita da Carlo Cambi, il noto giornalista e scrittore toscano:



Cotolette di Lampuga

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

Vuoi approfondire? Cerca la Corifena o Lampuga nelle nostre schede sulle specie!