Il pesce azzurro "mignon": il Suro o Sugarello

24/01/2022

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Un pesce azzurro di assoluto valore, il Suro o Sugarello, il cui nome originale in latino è *Trachurus trachurus.* Presente in particolare sulle tavole degli italiani durante la stagione estiva, resta comunque "dimenticato" dalla maggior parte delle ricette, ovvero una specie con gusto e nutrienti ottimi, ma meno utilizzata per abitudini.

Un pesce in versione mignon, potremmo dire, dal corpo allungato e snello, di colore grigio-argenteo sul ventre e verde-bluastro sulla parte del dorso. In età adulta, il Suro può raggiungere i 50 cm di lunghezza e solitamente tra i 150 e i 200 grammi sulla bilancia: un vero peso piuma dei mari!



Tre esemplari di Suro o Sugarello di taglia adulta.

UN ABILE NUOTATORE, ANCHE NEI FONDALI INSIDIOSI

Nonostante la taglia ridotta, solitamente questa specie popola profondità difficili da raggiungere per i pescherecci, anche se gli esemplari più giovani non disdegnano una nuotata vicini alla costa, diventando proprio loro le prede catturate più spesso.

Parlando dell'aspetto nutrizionale, come tutti i pesci azzurri il Sugarello è ricco di Omega-3 e di calcio, oltre ad avere un tenore di proteine alto e un basso contenuto di grassi: tutte caratteristiche che sviluppa nell'ecosistema mediterraneo, che popola in grande misura.

PESCARE IL SURO IN MANIERA SOSTENIBILE? UNA SCELTA POSSIBILE

Per i motivi menzionati, portare a riva un ricco bottino di questa specie è un'impresa impegnativa, nella quale di solito si adopera la pesca industriale, ma

anche la piccola pesca artigianale è in grado di catturare gli esemplari di questa specie, in particolare con lenze o reti da posta.



Un'imbarcazione della piccola pesca artigianale.

RISCHIO MINIMO DELLA SPECIE, MA ACQUSTIAMOLA NEL PERIODO GIUSTO

Anche se l'IUCN dichiara che la specie non è a rischio, scegliere il mese giusto per portare in tavola questo pesce è una scelta responsabile, per questo motivo si consiglia l'acquisto tra novembre e aprile: il prodotto è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

IN TAVOLA COL GUSTO DELLA SOSTENIBILE

Il consumo delle sue carni saporite è reso agevole dalla facilità con cui si tolgono le lische durante le operazioni di pulizia. Estremamente polposo, il Sugarello si può cuocere bollito, fritto oppure al cartoccio, mentre per gli esemplari più grossi (e

rari) si predilige la cottura alla griglia.



Mini panini alle alghe con crudo di sugarello e tracina, una delle gustose ricette Hello Fish! a base di Suro o Sugarello.

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come i Mini panini alle alghe con crudo di sugarello e tracina o i Bucatini alla crema di peperoni dolci calabresi con sugarello!

Vuoi approfondire? Cerca il Suro o Sugarello nelle nostre schede sulle specie!