Non chiamatelo Trota: il Coregone o Lavarello

27/03/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Dal nome scientifico *Coregonus lavaretus,* trova nei laghi (particolarmente nel Garda, del quale ama i fondali) e tra i corsi d'acqua del nord Italia il suo habitat prediletto, aggiudicandosi il podio tra le specie più rinomate e difficili da pescare, complice la sua passione per le profondità.

Dalla forma allungata e affusolata, può essere confuso erroneamente con i parenti della famiglia *Salmonidae*, in particolare con la trota, dalla quale si distingue principalmente per la bocca di dimensioni ridotte e una forma della testa più acuminata.

Riguardo alle dimensioni, alcuni esemplari di taglia adulta sono stati catturati del peso di 3 kg fino a 70 cm di lunghezza, ma solitamente la sua taglia principale si attesta più intorno a 1,5 kg per 30-40 cm.



Un Coregone o Lavarello appena pescato in un corso d'acqua montano.

IL PRINCIPE DELLE ACQUE MONTANE

Una specie amata, pescata nei secoli e gustata sulle tavole del nostro paese grazie agli eccellenti risultati che offre in cucina, rendendolo così ospite d'onore nei piatti di pesce d'acqua dolce, non tradendo mai la fiducia dei cuochi.

Un pesce, tuttavia, furbo e sfuggevole, che ama nascondersi alle massime profondità dei laghi e dei corsi d'acqua, garantendo così la salubrità delle sue carni e la protezione della sua specie, in quanto fugge abilmente dalle lenze dei pescatori professionali.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE NEL PERIODO GIUSTO

Questa specie popola le acque dolci, in particolare quelle prealpine (dove viene spesso catturata con Reti da posta), ma viene anche allevata attraverso i metodi

dell'acquacoltura - in particolare la stagnicoltura - garantendone così maggior disponibilità sui banchi del pesce.

Nonostante questa specie sia adatta all'allevamento, affiancando così la riproduzione e popolamento in natura, l'IUCN (International Union for Conservation of Nature) segnala il Coregone o Lavarello come vulnerabile; per questo motivo se vuoi fare un acquisto sostenibile prediligi i mesi da gennaio a ottobre: il prodotto è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



Un dettaglio sul Coregone o Lavarello e la sua livrea.

A TAVOLA CON IL COREGONE O LAVARELLO

Carni deliziose, gustosissime e ad alto valore biologico: proteine, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B abbondano nelle sue carni.

Per le cotture, suggeriamo la gratinatura, la cottura al forno o alla griglia, anche se nei ristoranti del nord amano infarinarlo e friggerlo nel burro o nell'olio d'oliva. Per preparazioni più delicate, invece, si può gustare anche crudo dopo essere stato adeguatamente marinato: sapore imperdibile.



Filetti di Coregone in cotoletta

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

Vuoi approfondire? Cerca il Coregone o Lavarello nelle nostre schede sulle specie!