Il pesce nobile dimenticato: il Pagello Pezzogna o Pezzogna

12/06/2023

ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

Oggi il nostro approfondimento dedica una particolare pagina al Pagello Pezzogna o Pezzogna, nome scientifico *Pagellus bogaraveo,* un pesce famoso per delicatezza e gusto delle sue carni, purtroppo dimenticate dalle tavole e dalla cucina del Belpaese.

Parliamo di una specie ampiamente diffusa nel Mediterraneo, ma anche nell'Oceano Atlantico, dove ama colonizzare i fondali fino alla notevole profondità di 700-800 metri, raggiungendo la lunghezza di 30-70 cm per un massimo di 3 kg di peso.

Parlando della sua colorazione, notiamo una livrea dalle tinte rosa-rossastro molto caratteristica, con occhi grandi e una particolare linea laterale che comincia dalla coda e prosegue fino alle branchie, concludendosi con una caratteristica macchia scura vicino alla testa.



Alcuni esemplari di Pagello Pezzogna o Pezzogna su ghiaccio, con la loro inconfondibile livrea rosata.

UN PESCE NOBILE E DIMENTICATO, MA DAL VALORE INDISCUTIBILE

Il suo valore assoluto? L'abbondanza.

Quando parliamo di Pagello Pezzogna o Pezzogna ci riferiamo ad un esemplare che abita ampiamente nei nostri mari, in virtù della sua grande capacità riproduttiva, e che viene catturato soprattutto con le reti da piccoli pescherecci; spesso, tuttavia, rimane vittima della pesca intensiva e, per questo motivo, prima di acquistarla è sempre un gesto responsabile controllare accuratamente la sua provenienza.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE NEL PERIODO GIUSTO

Nonostante questo pesce non sia votato all'acquacoltura, è possibile portare in tavola un prodotto di origine sostenibile, soprattutto se proviene dalla piccola

pesca artigianale, la quale utilizza lenze e reti da posta per portarlo a riva in gran quantità.

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie non a rischio, è meglio fare una scelta sostenibile e acquistarlo tra giugno e dicembre: in questo modo, il consumo non interferisce col suo periodo riproduttivo.

TUFFIAMOCI NEL GUSTO E NELLA SCOPERTA DEL PAGELLO PEZZOGNA O PEZZOGNA A TAVOLA

Le sue carni sono magre e digeribili, ricche di proteine ad elevato valore biologico, minerali e vitamine, con una frazione lipidica che presenta una prevalenza di acidi grassi polinsaturi, per la maggior parte appartenenti alla serie degli omega-3. Bassi, invece, i livelli di sodio e colesterolo.

Pur essendo una specie dal sapore delicato, è rinomato per la qualità delle sue carni, il che lo rende più apprezzato rispetto ad altri pagelli (come il Pagello Bastardo e il Pagello Fragolino), prestandosi amabilmente alle preparazioni arrosto, al forno, in umido, al vapore o bollito.

Vuoi provare una ricetta alternativa a quelle menzionate? Prova le Polpette di pezzogna al pomodoro:



Gustose polpette di pezzogna al pomodoro, una ricetta alternativa dal gusto deciso e corposo.

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova il Pagro!

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

Vuoi approfondire? Cerca il Pagello Pezzogna o Pezzogna nelle nostre schede sulle specie!