Il gigante dei mari: il Tonno o Tonno Rosso

08/08/2022

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Questa settimana la nostra lente parte alla ricerca di un pesce di assoluta fama e apprezzato in ogni angolo del mondo: **il Tonno o Tonno Rosso**, nome scientifico *Thunnus thynnus*.

Dalla stazza imponente, **questa specie vive nell'Oceano Atlantico, nel Mediterraneo e nel Mar Nero e ama viaggiare in grossi banchi,** compiendo abitualmente ampie migrazioni per nutrirsi e riprodursi. Nonostante le dimensioni lascino immaginare che sia un pesce da profondità, il Tonno o Tonno Rosso tende a vivere in acque superficiali, dove può immergersi fino a 1000 m di profondità.

Riguardo alle sue caratteristiche fisiche, questo pesce può raggiungere dimensioni davvero imponenti: pensate che sono stati pescati esemplari di 3 metri per 600 kg, dei veri pesi massimi! **Parlando del corpo e della livrea, invece, troviamo una colorazione blu acciaio** per un corpo massiccio, con scaglie molto piccole che lo ricoprono e 7-8 pinnule.



Un dettaglio sulla livrea color acciaio del Tonno o Tonno Rosso.

VORACE, VELOCE E QUASI SENZA PREDATORI

Il Tonno o Tonno Rosso è rapidissimo ed è capace di nuotare anche oltre 100 km all'ora, con un appetito che lo porta a nutrirsi di pesci, calamari e crostacei pelagici (che vivono in acque aperte). **Piuttosto longevo** - vive fino a 40 anni - **è situato in cima alla catena alimentare marina** e i suoi unici predatori sono la balena assassina, lo squalo bianco e l'uomo.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie a rischio, questo pesce è ampiamente presente nelle pescherie come prodotto della pesca professionale, ma anche dell'acquacoltura, con la quale si alelva nelle gabbie marine.

Se vuoi fare un acquisto responsabile, scegli di portare a tavola il Tonno o Tonno Rosso tra giugno e ottobre: in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



Un operatore incide un grosso esemplare di Tonno o Tonno Rosso.

SCOPRI IL TONNO O TONNO ROSSO A TAVOLA!

Parliamo di un pesce dal profilo chimico-nutrizionale molto variabile in relazione alla taglia e al ciclo riproduttivo. **Elevato, di base, il contenuto proteico**, la frazione lipidica è molto ricca di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena; ottima fonte di vitamina A, niacina, vitamina B12, fosforo e selenio, contiene bassi livelli di sodio.

Tra le preparazioni che vedono protagonista il Tonno o Tonno Rosso troviamo in particolare quelle al vapore, arrosto, al forno, fritte o in umido (famosissimi i tranci sott'olio), ma si può spesso trovare nel nipponico sushi o nelle

squisite tartare.

Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish! a base di questa specie, prova gli Hosomaki di Tonno:



Hosomaki di Tonno o Tonno rosso per il più classico dei sushi asiatici.

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova il Tonnetto Alletterato!

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

Vuoi approfondire? Cerca il Tonno o Tonno Rosso nelle nostre schede sulle specie!