Molti nomi, un solo pesce: il Merluzzo o Nasello

28/08/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Questo inizio di settimana ci immergiamo alla scoperta di un pesce dall'ampissima famiglia - se ne contano circa 60 per questa specie - e tra i pesci più consumati al mondo: **il Nasello o Merluzzo**, nome scientifico *Merluccius merluccius*.

Dal punto di vista caratteriale, parliamo di un abile predatore che di solito ama cacciare pesci come aringhe, ma spesso anche anguille e simili.
Fisicamente, invece, il Merluzzo è un vero peso massimo: pensate che può superare tranquillamente il metro e raggiungere un peso pari a circa 50 kg, ma tra i più grandi mai pescati ci sono esemplari di 2 metri di lunghezza e 90 kg!

Riguardo al colore, troviamo che questo pesce va dal grigio al nero, a volte con delle leggere sfumature verdi o marroni in base alla famiglia. Il suo corpo, invece, è allungato e presenta una testa grossa, ma curioso è l'alto numero di pinne: tre dorsali, due anali, una caudale e alcune ventrali.



Un'inquadratura ravvicinata mostra due esemplari di Merluzzo o Nasello e la loro dentatura aguzza.

MERLUZZO, BACCALÀ E STOCCAFISSO: È SEMPRE LA STESSA SPECIE?

Grazie all'alta digeribilità e alla semplicità nel cucinarlo, il Merluzzo o Nasello è un pesce ben noto sulle tavole non solo d'Italia, ma di tutto il mondo. Per questo motivo, **le sue preparazioni in cucina sono numerose e danno origine a nominazioni diverse**: il Merluzzo o Nasello sotto sale prende il nome di Baccalà, mentre quello essiccato viene chiamato Stoccafisso.

Una particolare curiosità è che lo stoccafisso fu importato in Italia per la prima volta solo nel XV secolo - dove era pressochè sconosciuto - mentre il suo uso era molto più antico nelle aree nordiche del continente europeo.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie vulnerabile, troviamo il Merluzzo o Nasello in pescheria come prodotto della pesca professionale, ma anche della piccola pesca artigianale, la quale lo cattura attraverso le reti da posta.

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



Una coppia di merluzzi su ghiaccio.

SCOPRI IL MERLUZZO O NASELLO A TAVOLA!

Carni bianche, magre, delicate e molto digeribili, dal ridotto apporto calorico, ricche di proteine ad elevato valore biologico, minerali (in

particolare fosforo, iodio e selenio) e vitamine (in particolare la B12), tra i nutrienti principali. Fra gli acidi grassi si evidenzia un’elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena, mentre sono bassi i livelli di sodio e colesterolo.

Parlando di preparazioni in cucina, troviamo che il Merluzzo o Nasello è un pesce che si adatta alla maggior parte delle cotture: al salto, al forno, in brodo o fritta, per citarne alcune.

Se vuoi assaggiare un piatto di pesce a base di Merluzzo o Nasello dal ricettario Hello Fish!, prova a sfidarti ai fornelli con questa preparazione della Federazione Italiana Cuochi:



Filetto di Merluzzo al mango, insalatina di campo, agrumi, gel di pompelmo e noci

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova l'Orata!

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

Vuoi approfondire? Cerca il Merluzzo o Nasello nelle nostre schede sulle specie!