# L'Ombrina: riportiamone gusto e fama sulle nostre tavole

16/01/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Un pesce dimenticato, l'Ombrina o nome scientifico *Umbrina Cirrosa*, dalla maggior parte delle tavole italiane, un po' per scarsa fama, un po' per quella predilezione particolare che porta al consumo delle solite 4-5 specie note che popolano i piatti della tradizione.

Dal ventre piatto e arcuato, questo pesce dai lineamenti allungati possiede due pinne dorsali (una alta e triangolare, l'altra lunga e quasi attaccata alla prima), una pinna anale corta che differisce dalle ventrali e pettorali - più sviluppate - e una pinna caudale tronca. La testa è massiccia, con la bocca abbastanza piccola, mentre la livrea si presenta argentata con striscie oblique e giallo-azzurro alternato sul dorso e i fianchi.

Può raggiungere eccezionalmente il peso di 12 kg per 1 m di lunghezza ma spesso si ferma a circa 5 kg di peso e popola comunemente il Mediterraneo, ma è anche presente nel Mar nero e nell'Oceano Atlantico.



*Un'Ombrina di taglia adulta nuota sul fondale marino.*

## UN PESCE TUTTO ITALIANO, MA POCO FAMOSO SULLE NOSTRE TAVOLE

Nonostante, come detto in precedenza, non sia tra gli esemplari di mare più noti, l'Ombrina è un pesce dal grande valore in termini di gusto e valori nutritivi, da riscoprire e valorizzare insieme alle tante specie dimenticate dalla tradizione culinaria moderna.

In particolare, sotto il profilo nutrizionale, l'Ombrina provvede a fornire un buon apporto di proteine e amminoacidi essenziali, lipidi, sali minerali e vitamine, mentre l'apporto proteico è contenuto e fornito dalle proteine. Gli acidi grassi, di piccola entità, sono accompagnati da un contenuto di carboidrati basso e una discreta concentrazione di colesterolo.

## SCEGLIAMO L'OMBRINA GIUSTA: SOSTENIBILE E FUORI DAL PERIODO DI RIPRODUZIONE

Parliamo di una specie importante nel patrimonio ittico italiano, dal valore assoluto. Perchè?

Per l'ottima adattabilità all'allevamento: in questo modo, l'Ombrina risulta presente tutto l'anno a livello di disponibilità, in quanto può essere pescata con la pesca industriale, i metodi della piccola pesca artigianale (Reti da posta) o cresciuta attraverso l'acquacoltura (Acque marine, Gabbie marine Semintensiva).



*Alcune imbarcazioni della piccola pesca artigianale.*

L'IUCN (International Union for Conservation of Nature) non possiede dati sufficienti per segnalare il livello di rischio specie, per questo motivo un'acquisto attento all'origine e ai metodi di cattura/allevamento è consigliato.

Alcuni esempi?

Principalmente, il prodotto d''acquacoltura risulta tra i più sostenibili e controllati,

ma anche pescata in maniera responsabile e meglio fuori dal suo periodo di riproduzione è un'ottimo acquisto: prediligi, quindi, i mesi da settembre a febbraio, quando è comunque disponibile e non in fase di deposizione e schiusa delle uova.

A TAVOLA CON L'OMBRINA

L'ombrina è un pesce dalle carni molto apprezzate, anche da cruda, grazie alla sua consistenza e sapori delicati, dall'aroma intenso e più accentuato dell'Orata e del Branzino, suoi simili. Le cotture a cui si presta, inoltre, sono numerose: arrosto, alla griglia, come carpaccio o tartare, senza disdegnare le marinature leggere con spezie e aromi.



*Il cartoccio, un classico intramontabile della cucina di pesce, in questa foto con Ombrina, patate e asparagi.*
*Fonte immagine: www.fishfromgreece.com*

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

Vuoi approfondire? Cerca l'Ombrina nelle nostre schede sulle specie!