Il Lanzardo o Sgombro Occhione, il pesce dal grande sguardo

09/10/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Un pesce davvero noto, dal nome latino *Scomber japonicus,* che popola ampiamente il Mediterraneo e i mercati ittici lungo tutto il territorio italiano, dove viene particolarmente apprezzato per la consistenza delle carni e la scarsa presenza di spine.

Il Lanzardo o Sgombro occhione è molto simile al suo parente Sgombro, ma si distingue proprio per il grande occhio (del primo, ecco il motivo del nome), per la presenza sul dorso di numerose linee trasversali sinuose a trama labirintica - più numerose e complesse rispetto allo Sgombro - e, infine, per le numerose macchiette grigio-nerastre sui fianchi e sul ventre.

Un esemplare di questa specie di taglia adulta può misurare fino a 60 cm per 3 kg, ma è più comune trovarlo di una dimensione più vicina ai 30 cm e, di conseguenza, alla metà del peso.



Due Sgombri occhione o Lanzardi di taglia adulta.

OSPITE D'ONORE NELL'ANTICO GARUM

Non solo questa specie è molto famosa sulle nostre tavole, ma anche nei libri di storia, in quanto basti pensare che:

> "*in epoca romana gli Sgombri (e probabilmente anche gli Sgombri occhione) erano utilizzati, insieme alle acciughe e ai tonni, nella produzione del "garum". Si tratta di una salsa, a dire il vero, piuttosto maleodorante e dal sapore pungente, utilizzata quale condimento per insaporire e valorizzare diversi tipi di pietanze*"
> (www.fondazionemediterranea.it).

Sotto il profilo nutrizionale parliamo di un forziere ricco di nutrienti: le sue carni,

ricche di proteine, tendono ad essere meno grasse di quelle dello sgombro ed è un’ottima fonte di acidi grassi polinsaturi, prevalentemente omega-3, di minerali fra cui fosforo, iodio, ferro, zinco e selenio.



Un tenero filetto di Lanzardo o Sgombro occhione.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE E NEL PERIODO GIUSTO

Un pesce presente in buon numero nei nostri mari, che può essere catturato sia attraverso la pesca industriale che con i metodi della piccola pesca artigianale, in particolare con le Reti da posta o le Lenze.

Nonostante l'IUCN (International Union for Conservation of Nature) segnali questa specie a rischio minimo, se vuoi fare un acquisto sostenibile prediligi i mesi da ottobre a maggio: il prodotto è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

A TAVOLA CON IL LANZARDO O SGOMBRO OCCHIONE

Come il suo parente Sgombro, del quale condivide molti valori nutrizionali e consistenza delle carni, le preparazioni che si possono eseguire sono numerose: delizioso risulta sia fresco che conservato per esempio in salamoia o sott'olio, anche se il metodo di cottura più idoneo al consumo rimane senza dubbio l'arrostimento sulla "brace viva della legna".

Se si vuole provare una specie meno nota, ma simile nelle carni al Lanzardo o Sgombro occhione, è possibile provare il Tombarello o Biso: un pesce di fama minore, ma dal valore assoluto.



Alcuni Sgombri occhione o Lanzardi cotti a legna.

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

Vuoi approfondire? Cerca il Lanzardo o Sgombro occhione nelle nostre schede sulle

specie!