Due nomi, un pesce: la Spigola o Branzino

10/07/2023

ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

Il nostro lunedì, questa settimana, comincia da un pesce d'acqua salata che spesso "confonde" i consumatori a causa del doppio nome con il quale è conosciuto: **la Spigola o Branzino**, nome scientifico *Dicentrarchus labrax.*

Dando un'occhiata alle sue caratteristiche fisiche, troviamo un pesce di medie dimensioni e dal corpo allungato, marcato dalla linea mediana e con muso appuntito, la cui lunghezza massima è di circa 100 cm e che pesa 6-9 kg negli esemplari più grandi.

La colorazione è particolare: scura sul dorso, argentea sui fianchi e biancastra sul ventre con una macchia scura sull'opercolo differisce leggermente dagli esemplari d'acquacoltura, in quanto quest'ultimi hanno una colorazione più scura del corpo.

Riguardo all'habitat, questa specie popola ampiamente il bacino Mediterraneo e vive su tutti i fondali di tipo sabbioso, soprattutto in prossimità delle foci fluviali, con tendenze a cacciare nel basso fondo crostacei, molluschi e pesci di piccole dimensioni.



Una Spigola o Branzino fresca pronta per essere cucinata.

SPIGOLA O BRANZINO: VEDIAMO INSIEME L'ORIGINE DEL NOME

La confusione, in questo senso, è molta: **quale dei due nomi è quello corretto? Entrambi, in quanto parliamo della stessa specie, ma chiamata diversamente in base alla località**: il nome Spigola, infatti, viene utilizzato molto di più dalla Toscana fino al sud Italia mentre l'appellativo Branzino sembra venire dai pescatori della laguna di Venezia, i quali lo chiamavano così per le branchie (Branzino, ovvero il pesce con le branchie in vista).

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come non a rischio, **questo pesce è ampiamente presente nelle pescherie** anche grazie alla piccola pesca artigianale, la quale li cattura utilizzando le reti da posta.

Un altro metodo, ancor più sostenibile, è quello dell'acquacoltura, la quale rifornisce i banchi dei mercati con esemplari che hanno la stessa qualità di quelli pescati.

Se vuoi fare un acquisto responsabile, porta la Spigola o Branzino a tavola fuori dal suo periodo di riproduzione, **da aprile a settembre**: in questo modo è disponibile, ma fuori dal suo periodo di deposizione e schiusa delle uova.



Alcuni esemplari adulti appena pescati su ghiaccio.

SCOPRI LA SPIGOLA O BRANZINO A TAVOLA!

Apprezzatissima per le carni magre e digeribili dal ridotto apporto calorico, ricche di proteine ad elevato valore biologico, minerali (selenio e fosforo) e vitamine (B6 e B12), presenta una frazione lipidica ricca di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena, con bassi livelli di sodio e colesterolo.

La Spigola o Branzino si presta a numerose cotture: dal filetto grigliato in padella al ripieno per la pasta fresca, passando per i sughi di mare per la pasta secca e arrivandondo alle preparazioni per intero, al forno e al cartoccio; **recentemente, infine, anche per le tartare vengono usate le carni di questa specie.**

Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish! a base di questa specie, prova la Spigola con marmellata di cipolle e purè aromatizzato:



La nostra proposta per cuinare la Spigola o Branzino: una preparazione semplice dai toni gourmet.

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova l'Ombrina Boccadoro!

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

Vuoi approfondire? Cerca la Spigola o Branzino nelle nostre schede sulle specie!