# Il tonno dalle lunghe striscie: il Tonnetto Striato

18/09/2023

## ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

**L'inizio di questa settimana si apre con un pesce dalla famiglia allargata** e, in particolare, simile al Tonnetto Alletterato: **parliamo del Tonnetto Striato** o nome scientifico *Katsuwonus pelamis*.

**Partiamo dalle caratteristiche fisiche**: dalla forma panciuta, si distingue per il colore blu acciaio sul dorso e bianco madreperlaceo sul ventre, con 4-7 linee scure orizzontali che lo caratterizzano, dando origine al suo nome.
**Riguardo alle dimensioni**, il Tonnetto Striato ha una lunghezza media di 80-100 cm per un peso che a volte può raggiungere i 20 kg.

**Ampiamente diffuso nelle acque internazionali, non è largamente diffuso nel Mediterraneo** e trova habitat a lui più prediletti negli oceani, dove nuota in ampi banchi, lontano dalle coste



*Un esemplare di Tonnetto Striato appena pescato con lenza.*

## UN TONNO CHE AMA LE ACQUE APERTE E I GROSSI BANCHI

**Il Tonnetto Striato**, come molte altre specie della stessa famiglia, **ama le acque aperte e raramente si avvicina alle coste** (in particolare quelle dei nostri mari). Cacciatore per natura, si ciba di numerose altre specie: sardine, acciughe, alacce e pesci volanti, ma è particolarmente ghiotto di calamari e seppie.

## 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 al lavoro della piccola pesca artigianale, la quale li cattura utilizzando le reti da posta.

**Se vuoi fare un acquisto sostenibile**, portalo in tavola fuori dal suo periodo di

riproduzione, da agosto a settembre: in questo modo è disponibile, ma fuori dal suo periodo di deposizione e schiusa delle uova.



*Un dettaglio sulla livrea del Tonnetto Striato.*

## SCOPRI IL TONNETTO STRIATO A TAVOLA!

**Parliamo di carni dall'elevato contenuto proteico, tenore lipidico variabile con la taglia del pesce e la localizzazione del tessuto.** Altrettanto elevato è l'apporto di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena e fornisce anche vitamina A, niacina, vitamina B12, fosforo e selenio. Bassi, infine, i livelli di sodio.

**Tra le preparazioni che vedono protagonista il Tonnetto Striato,** troviamo in particolare quelle al forno, arrosto, bollite, in umido, marinate e sott'olio, anche se negli ultimi tempi trova posto nelle tartare, dove le sue carni vengono gustate crude.

Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish! a base di questa specie, **prova il Tonnetto scottato al sesamo**:



*Il sapore deciso del sesamo avvolge un filetto di Tonnetto Striato.*

**Cerchi un'alternativa a questo pesce**? Prova l'Alalunga!

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

**Vuoi approfondire?** Cerca la il Tonnetto Striato nelle nostre schede sulle specie!