Il pesce piatto per eccellenza: la Sogliola

05/09/2022

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Questo lunedì il nostro approfondimento ci porta ad esplorare i fondali fangosi e sabbiosi (fino ad alcune centinaia di metri di profondità) del Mediterraneo, dove una delle specie più consumate del Belpaese ama adagiarsi: **la Sogliola** o nome scientifico *Solea solea*.

Portando lo sguardo alla sua forma e alle sue caratteristiche fisiche, troviamo che questo pesce si presenta con un corpo di forma ovale, allungato e compresso lateralmente. **Le pinne dorsale e anale formano 2 frange continue sui lati del corpo mentre la pelle è ricoperta di piccole scaglie ruvide**; infine, la colorazione può cambiare rapidamente, adattandosi a quella del fondo.

Negli adulti, la sogliola presenta entrambi gli occhi sul lato destro del corpo, una caratteristica emersa a causa del suo habitat, dove solitamente vive seminascosta sotto la sabbia, nutrendosi di crostacei, molluschi e pesci.



Un dettaglio sulla doppia colorazione della Sogliola: bruna sul dorso e bianca sul ventre.

LA SUA FAMA TRA FESTIVAL E ROMANZI

Non mancano i riferimenti a questo pesce dall'aspetto elegante in diverse opere letterarie, come per esempio quelle dei libri della grandissima **Virginia Wolf** e un esempio lo troviamo nel suo romanzo "*Una stanza tutta per me*", dove descrive minuziosamente un piatto a base di Sogliola.

Non solo nei libri, ma anche durante le feste: in Istria vengono dedicate giornate particolari per festeggiare la "regina dei mari" dal 12 ottobre al 18 novembre, durante i quali vengono preparati antipasti, primi, secondi e persino dessert a base di questa specie. **Infine**, sempre durante questi eventi, **vengono approfondite le conoscenze culinarie della Sogliola** e gli chef svelano i segreti della tradizione culinaria che mette al centro questa specie!



Alcune sogliole freschissime al mercato.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Nonostante i dati dell'IUCN (International Union for Conservation of Nature) siano carenti per questa specie, essa è ampiamente presente nelle pescherie come prodotto della pesca professionale, ma anche della piccola pesca artigianale, che lo cattura attraverso le reti da posta.

Oltre agli strumenti della pesca, **è possibile trovare questo pesce anche da allevamento grazie all'acquacoltura**, garantendo un rifornimento costante sui banchi ittici e un controllo maggiore del prodotto. **Se vuoi fare un acquisto responsabile**, scegli di portare a tavola la Sogliola tra giugno e ottobre (se il prodotto non è d'acquacoltura): in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

SCOPRI LA SOGLIOLA A TAVOLA!

Parliamo di un pesce dalle carni molto magre, delicate e digeribili, dal ridotto apporto calorico e ricca di proteine ad elevato valore biologico, minerali (in particolare fosforo, iodio e selenio) e vitamine (in particolare vitamina D, niacina e B12). Fra gli acidi grassi si evidenzia un'elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Bassi i livelli di sodio e colesterolo.

Tra le preparazioni che valorizzano le carni della Sogliola troviamo quelle al forno, al salto, arrosto, nei fritti e in umido.

Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish! a base di questa specie, prova questa una preparazione dal gusto inedito:



Sogliole e asparagi con salsa ai lamponi, una preparazione del ricettario Hello Fish!

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova il Rombo Liscio o Soaso!

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

Vuoi approfondire? Cerca la Sogliola nelle nostre schede sulle specie!