Lo Sgombro o maccarello

22/05/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Lo sgombro (Scomber scombrus) fa parte della famiglia del pesce azzurro. Ha un corpo slanciato, fusiforme a sezione quasi circolare. La bocca è grande con una fila di dentini aguzzi. La colorazione del dorso è azzurro verdastro con striature di colore nero, fianchi e ventre di color bianco argenteo. È distinguibile per la caratteristica livrea marmorizzata che sfuma sul ventre argentato.

Lo sgombro, chiamato anche maccarello o lacerto, è spesso sottovalutato e poco apprezzato rispetto alle specie più conosciute come il tonno ed il pesce spada, eppure si tratta di un alimento straordinario poiché eco-sostenibile, a basso costo e una vera miniera di Omega 3.

Questa specie ha un elevato interesse commerciale, infatti fino agli anni '70 era considerato uno dei prodotti ittici più comuni. Ma l'attività di pesca eccessiva e le variazioni ambientali hanno portato a una drastica riduzione della popolazione dello sgombro. Si sospetta un declino superiore del 30% nelle ultime 3 generazioni (30 anni) e per questo la specie è valutata Vulnerabile, cioè seriamente minacciata dalla pesca.

Lo sgombro è diffuso in tutti i mari italiani e nelle acque internazionali è diffuso nell’Oceano Atlantico occidentale, Oceano Atlantico orientale, dalla Norvegia al Marocco, nel Mar Mediterraneo.

La taglia minima è di 18 cm e la sua età massima è di 17 anni.



SCEGLIAMO L’ACQUISTO SOSTENIBILE

Lo trovi tutto l'anno, in particolare da marzo ad ottobre. Tieni conto che la specie è seriamente minacciata dalla pesca.

A TAVOLA!

Come tutte le altre specie appartenenti alla famiglia del pesce azzurro, anche lo sgombro è privo di squame ed è particolarmente ricco di acidi grassi polinsaturi. Dal punto di vista nutrizionale, lo sgombro è il principe degli omega-3. Ha carni dal sapore forte e dal contenuto di grassi medio-elevato, soggetto a variazioni stagionali. Elevato è l’apporto di acidi grassi polinsaturi omega-3, vitamina D, vitamine del gruppo B, in particolare la B12. Lo sgombro è un’ottima fonte di proteine di elevata qualità e minerali quali fosforo, iodio e selenio, mentre è basso il contenuto di sodio.

Le sue carni sono bianche, morbide, di gusto intenso, ma piuttosto grasse, con

poche lische.

In cucina può essere preparato in tantissimi modi: al forno, al vapore, arrosto, bollito, fritto, in umido, marinato, sott'olio.

Scopri le nostre ricette: Frittura non frittura con insalata liquida; Polpette di sgombro e patate.

