Lo scorfano

14/12/2020

Lo Scorfano, nome scientifico Scorpaena scrofa, è un pesce di mare della famiglia degli Scorpaenidae, che comprende oltre 200 specie di pesci. Lo Scorfano vive nei mari temperati caldi e nei mari tropicali, ad una profondità di almeno 20 metri su fondali duri e rocciosi. Ha una predilezione per le secche scogliose che si elevano da fondali fangosi. È diffuso nell'Oceano Atlantico orientale, dalla Norvegia al sud Africa, e nel Mar Mediterraneo. È molto diffuso anche in tutti i mari che costeggiano il nostro Paese (diffusione dello Scorfano).

LE CARATTERISTICHE DELLO SCORFANO

Lo Scorfano ha una forma caratteristica. Presenta un corpo tozzo e massiccio, con la testa molto grande, provvisto di numerose creste e spine velenose. La sua colorazione è molto varia, perché è un pesce mimetico, e presenta sfumature che vanno dal rosso vivo al rosa, dal giallo zolfo al marrone, variegate di macchie scure e, in genere, con una macchia nera al centro della pinna dorsale. Lo Scorfano rosso, raggiunge una lunghezza media tra i 30 e i 50 centimetri, per un peso di circa 4 chilogrammi. La taglia minima è 15 cm. (caratteristiche dello Scorfano).

COME SI PESCA LO SCORFANO: SI PESCA CON ATTREZZI DI PICCOLA PESCA

Lo Scorfano viene generalmente pescato con reti a strascico o palangari, ma può essere pescata anche con lenze, nasse e reti da posta (piccola pesca artigianale). Lo Scorfano si pesca tutto l’anno (pesca dello scorfano).

I VALORI NUTRIZIONALI DELLO SCORFANO: CARNI RICCHE DI PROTEINE

Lo Scorfano presenta carni molto magre e saporite, ricche di proteine, minerali e vitamine (in particolare fosforo, iodio e selenio) e povere di sodio. Ridotto è il contenuto di colesterolo, mentre fra gli acidi grassi prevalgono i polinsaturi omega-3 a lunga catena EPA e DHA (valori nutrizionali dello Scorfano).

QUANDO COMPRARE LO SCORFANO: DA SETTEMBRE A FEBBRAIO

Lo Scorfano si riproduce nei mesi estivi, tra maggio e agosto. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi autunnali ed invernali, da settembre a febbraio, quando è comunque disponibile ma fuori dal periodo di riproduzione. Riguardo al rischio specie, l'IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) dichiara che la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua presunta distribuzione, sia perché non vi sarebbero evidenze di declino o minacce specifiche (guida all'acquisto dello Scorfano).

LO SCORFANO IN CUCINA: OTTIMO IN UMIDO, PER INSAPORIRE

Lo scorfano si presta a realizzare innumerevoli ricette, dalla preparazione di sughetti per condire primi piatti alla realizzazione di secondi cuocendolo al forno, al cartoccio in brodetto con altri pesci, alla griglia o ancora in guazzetto. È un ingrediente fondamentale per la preparazione di alcuni piatti tradizionali come il cacciucco alla livornese o la bouillabaisse di Marsiglia. Appetitoso anche per i bambini, sotto forma di filetto cotto in crosta di patate. Le cotture più comuni sono: al forno, in umido, bollito (guida al consumo dello Scorfano).

LE NOSTRE RICETTE CON LO SCORFANO

Scopri le nostre ricette con lo Scorfano: Tubettini allo scorfano

Scopri di più sullo Scorfano con i contenuti delle nostre schede