La passera: il pesce dalle strane forme

26/04/2021

La passera, nome scientifico *Platichthys flesus*, è un pesce di mare e acque salmastre con caratteristiche fisiche ed organolettiche molto simili a quelle del rombo di mare. È infatti anch'esso un pesce piatto, particolarmente ricercato per la bontà delle sue carni e i suoi valori nutrizionali, che la rendono una specie adatta per il consumo a tutte le età. Originaria e diffusa nelle zone più fredde e dissalate dell'oceano Atlantico del Nord, dal mar Bianco allo stretto di Gibilterra, compresi il mar Baltico occidentale ed il mar del Nord, è molto diffusa anche nell'alto Adriatico e nel mar Nero. Vive su fondi sabbiosi e fangosi, a basse profondità, confondendosi grazie alle sue notevoli capacità mimetiche. Si trova anche nelle lagune e può risalire i fiumi per diversi chilometri, soprattutto in estate (diffusione della passera).

LE CARATTERISTICHE DELLA PASSERA: MOLTO SIMILI A QUELLE DEL ROMBO

La passera è un pesce della famiglia dei Pleuronettidi di taglia media (circa 40/50 cm), dal corpo piatto. La struttura ovale e appiattita del corpo, simile a quella del rombo, presenta un corpo liscio e viscido al tatto, totalmente mancante di squame. Gli occhi si trovano tutti e due sullo stesso lato della testa, il lato destro. Il colore della pelle si presenta molto scuro, con macchie più chiare tendenti al giallo o arancione pallido sul ventre e sul dorso. La pancia, ovvero la parte che aderisce ai fondali, è completamente bianca (caratteristiche della passera).

COME SI PESCA LA PASSERA: IL PESCE MIMETICO

La passera viene pescata soprattutto con reti a strascico e reti da posta (piccola pesca artigianale), maggiormente in Alto Adriatico. Essendo un pesce piatto, che vive su fondali sabbiosi poco profondi, spesso finisce anche nei rapidi, cioè in quegli attrezzi da pesca che vengono usati principalmente per la cattura delle sogliole (pesca della passera).

I VALORI NUTRIZIONALI DELLA PASSERA: TANTI NUTRIENTI E POCHE CALORIE

La passera presenta carni magre e digeribili ad elevato contenuto proteico e ridotto apporto calorico. È una buona fonte di fosforo, iodio, selenio e vitamine del gruppo B, con bassi livelli di sodio e colesterolo. Fra gli acidi grassi si evidenzia una buona percentuale di acidi grassi omega-3. (valori nutrizionali della passera).

QUANDO COMPRARE LA PASSERA: MEGLIO NEI MESI ESTIVI

La passera si riproduce nei mesi invernali, in particolare tra ottobre e dicembre. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarlo. Riguardo alla stagionalità dell'acquisto, meglio effettuarlo nei mesi primaverili ed estivi, quando viene pescato maggiormente ed è fuori dal periodo di riproduzione. Riguardo al rischio specie, nonostante la carenza di dati, 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 della passera).

LA PASSERA IN CUCINA: CARNI DELICATE E GUSTOSE

La passera è una specie particolarmente ricercata per la qualità delle sue carni, bianche e delicate. La passera di mare è un pesce molto delicato, che deve essere consumato o congelato il prima possibile. Povera di spine, si presta ad essere utilizzato in cucina anche per i bambini. Si presta alle seguenti preparazioni: arrosto, al forno, bollita, al salto.

LE NOSTRE RICETTE CON LA PASSERA

Scopri le nostre ricette con la passera: Passera di mare con funghetti

Scopri di più sulla passera con i contenuti delle nostre schede