# La Triglia di scoglio

11/01/2021

La Triglia di scoglio, nome scientifico *Mullus surmuletus*, è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia *Mullidae*. Il suo habitat naturale è costituito da fondali rocciosi, sabbiosi o ricoperti da piante acquatiche. Si trova sempre nelle vicinanze comunque di substrati duri e vive sempre a basse profondità. La Triglia di scoglio è diffusa nell'Oceano Atlantico orientale, dallo stretto di Dover alla Mauritania, nel Mar Mediterraneo e nel Mar Nero. È presente in tutti i mari italiani, in particolare nell'alto adriatico (diffusione della Triglia di scoglio).

## LE CARATTERISTICHE DELLA TRIGLIA DI SCOGLIO

La Triglia di scoglio presenta un corpo allungato e fusiforme. Ha la testa corta e una bocca piccola posta in basso, che può protrarre. Dal mento partono 2 lunghi barbigli, che utilizza per cercare cibo sui fondali. Dispone di 2 pinne dorsali, una pinna anale, 2 ventrali e pettorali, e una pinna codale con estremità irregolari. Ricoperto di grosse squame, è di colorazione rossastra sul dorso e sui fianchi, biancastra sul ventre. Si distingue dalla Triglia di fango per il profilo della testa, meno ripido, e per la colorazione rossastra più intensa. La taglia minima della Triglia di scoglio è 11 cm (caratteristiche della Triglia di scoglio).

## COME SI PESCA LA TRIGLIA DI SCOGLIO: SI PESCA CON ATTREZZI DI PICCOLA PESCA

La Triglia di scoglio viene generalmente pescato con le reti a strascico, ma può essere pescata anche con le lenze, le nasse e le reti da posta (piccola pesca artigianale). La Triglia di scoglio si pesca tutto l'anno, ma in particolare tra ottobre e dicembre (pesca della Triglia di scoglio).

## I VALORI NUTRIZIONALI DELLA TRIGLIA DI SCOGLIO: CARNI PROTEICHE

La Triglia di scoglio è una specie dal contenuto lipidico medio, ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B (valori nutrizionali della Triglia di scoglio).

## QUANDO COMPRARE LA TRIGLIA DI SCOGLIO: DA NOVEMBRE A MARZO

La Triglia di scoglio si riproduce tra aprile ed agosto. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi autunnali ed invernali, da agosto a gennaio, 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 della Triglia di scoglio).

## LA TRIGLIA DI SCOGLIO IN CUCINA: IDEALI AL FORNO O ARROSTO

Le carni della Triglia di scoglio sono eccellenti e molto apprezzate. Riscuotono infatti un notevole interesse commerciale. La triglia fresca ha pelle lucente con riflessi iridescenti, l'occhio vivace e le branchie rosse. La polpa deve essere soda ed elastica ed avere odore gradevole. Per quanto riguarda le preparazioni in cucina, le triglie di piccole dimensioni sono eccellenti nei fritti misti. Per quanto riguarda le triglie più grandi, sono tantissimi i modi per cucinarli e gustarli: arrosto, al forno, in umido, fritta, bollita, al salto (guida al consumo della Triglia di scoglio).

## LE NOSTRE RICETTE CON LA TRIGLIA DI SCOGLIO

Scopri le nostre ricette con il Totano: Triglie (di fango) arrosto, Triglie (di scoglio) alla livornese

Scopri di più sulla Triglia di scoglio con i contenuti delle nostre schede