

Il pesce cosmopolita: il Tonnetto striato

02/08/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT DEL TONNETTO STRIATO

Nome scientifico *Katsuwonus pelamis*, è una specie di mare pelagica, che raramente si avvicina alle coste. Gregario e migratorio per natura, vive in banchi molto numerosi e spesso composti da migliaia di individui, compiendo migrazioni di migliaia di chilometri lungo le coste dei diversi Oceani durante la sua vita. È diffuso nelle acque temperate dell'Oceano Indiano, dell'Oceano Pacifico, dell'Oceano Atlantico orientale, dalla Scandinavia al Sud Africa, e del Mar Mediterraneo, anche se difficile trovarlo nelle coste italiane ([diffusione del Tonnetto Striato](#)).

LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

Appartenente alla famiglia Scombridae, è simile al Tonnetto Alletterato, da cui si distingue decisamente per la forma più panciuta e per la colorazione caratteristica. La sua livrea è di colore blu acciaio sul dorso e bianco madreperlaceo sul ventre, con 4-7 caratteristiche linee scure orizzontali che lo contraddistinguono, dando origine al suo nome. Il Tonnetto Striato, infine, ha una lunghezza media di 80 cm per un peso di circa 20 kg ([caratteristiche del Tonnetto Striato](#)).



Esemplare di Tonnetto Striato di taglia media. Fonte: archivio interno.

COME SI CATTURA: CON RETI A CIRCUIZIONE E PALANGARI

Il Tonnetto Striato viene generalmente pescato con palangari e reti a circuizione, ma può essere pescato facilmente anche con ami e reti da posta (piccola pesca artigianale). Come stagione, si pesca da giugno a settembre (pesca del Tonnetto Striato).

I VALORI NUTRIZIONALI: ELEVATO CONTENUTO PROTEICO

Ha carni con un elevato contenuto proteico e il tenore lipidico è variabile con la taglia del pesce e la localizzazione del tessuto. L'apporto di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena è elevato, inoltre è ricco di vitamina A, niacina, vitamina B12, fosforo e selenio, con bassi livelli di sodio (valori nutrizionali del Tonnetto Striato).

QUANDO CONSUMARLO: MEGLIO DA AGOSTO A SETTEMBRE

Il Tonnetto Striato si riproduce nei mesi primaverili ed estivi, tra aprile e settembre. In ragione della stagionalità di pesca, tra giugno e settembre, si raccomanda di acquistarla negli ultimi mesi del periodo riproduttivo, da agosto a settembre. 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 del Tonnetto Striato](#)).



Alcuni Tonnetti striati in ceste di vimini. Fonte: archivio interno.

IL TONNETTO STRIATO IN CUCINA, GUSTOSO AL FORNO O ARROSTO

Il Tonnetto Striato, assieme al Tonno Pinna gialla, è il tonno più pescato e utilizzato a livello mondiale per la produzione di conserve di tonno, sebbene in Italia sia preferita la specie Pinna Gialla. Nonostante le sue carni siano raramente

commercializzate fresche, perché meno nobili rispetto a quelle degli altri tonni (tonno rosso, alalunga, alletterato e pinna gialla), queste si presentano comunque magre e gustose. Si presta a molte preparazioni: arrosto, al forno, in umido, bollito, marinato, crudo, sott'olio ([guida al consumo del Tonnetto Striato](#)).



Tonnetto Striato con olive e pomodorini. Fonte: archivio interno.

LE RICETTE HELLO FISH CON IL TONNETTO STRIATO

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come i [Rigatoni al quasi tonno](#)

Vuoi approfondire? Cerca il [Tonnetto Striato](#) nelle nostre schede sulle specie!