

# Il pesce dalla famiglia allargata: il Sarago Maggiore

26/06/2023

ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

**Oggi la lente di Hello Fish! ci accompagna alla scoperta di una specie dalla famiglia decisamente ampia** - ben 15 i suoi parenti in tutto il mondo - e che non ha bisogno di presentazioni sulle tavole degli italiani: parliamo del Sarago Maggiore o nome scientifico *Diplodus sargus sargus*.

**Cominciamo dalle caratteristiche fisiche:** forma ellittica e compressa lateralmente, possiede una bocca piccola e protrattile, mentre il colore del corpo è grigio-argentato, con fasce verticali scure che scendono sui fianchi in numero variabile da 4 a 9.

**I soggetti pescati, di norma, presentano dimensioni contenute**, fra i 30 e 40 cm, ma eccezionalmente possono essere raggiunti i 45 cm di lunghezza ed i 2 kg di peso negli esemplari più grandi.



*Un primo piano del Sarago Maggiore sul fondale marino.*

INGEGNOSO QUANDO HA FAME, MA OBIETTIVO FACILE PER ALCUNI PREDATORI

**Il Sarago maggiore ama cibarsi in particolare di ricci di mare**, ai quali frantuma prima l'esoscheletro utilizzando i denti per poi mangiarne la polpa, ma la sua dieta non finisce qui, in quanto sono anche ghiotti di piccoli granchi e di invertebrati che vivono sul fondo del mare.

**I saraghi, tuttavia, soffrono la presenza di diversi predatori che gli danno la caccia**, tra cui alcuni abitanti del cielo (oltre che del mare, come la Ricciola), **in particolare il falco pescatore (*Pandion haliaetus*) che riesce a catturare questi pesci afferrandoli con i propri artigli** quando si trovano vicino alla superficie.



*Del pescato fresco a base di Sarago Maggiore.*

## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie non a rischio, **questo pesce è ampiamente presente nelle pescherie** anche grazie alla piccola pesca artigianale con lenze, nasse e cestelli e reti da posta e all'acquacoltura, in quest'ultimo caso se vogliamo rivolgerci agli impianti in cui il pesce viene allevato in maniera ancor più sostenibile.

**Se vuoi fare un acquisto responsabile**, scegli di portare a tavola la il Sarago Maggiore nei mesi tra giugno e ottobre: in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

## SCOPRI IL SARAGO MAGGIORE A TAVOLA

**Dalle carni magre e digeribili, questo pesce è un'ottima fonte di proteine**

**ad elevato valore biologico**, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine.

**A tavola ci si può sbizzarrire con questa specie:** in padella, al cartoccio, in umido, alla griglia, per citarne alcune, ma anche nella passata di pomodoro per una preparazione ai profumi di mare o crudo, per una sfiziosa tartare.

**Hello Fish! vi propone anche una ricetta alternativa dai gusti della Catalogna:**



*Sarago su letto di salsa romesco con patate e carciofi, una delle preparazioni a base di Sarago Maggiore.*

**Cerchi un'alternativa a questa specie?** Prova il Sarago Pizzuto o l'Ombrina!

Anche il gusto vuole la sua parte: **scopri le nostre ricette** nella sezione dedicata.

**Vuoi approfondire?** Cerca il Sarago Maggiore nelle nostre schede sulle specie!