

# Molti nomi, un solo pesce: il Merluzzo o Nasello

28/08/2023

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

**Questo inizio di settimana ci immergiamo alla scoperta di un pesce dall'ampissima famiglia** - se ne contano circa 60 per questa specie - e tra i pesci più consumati al mondo: **il Nasello o Merluzzo**, nome scientifico *Merluccius merluccius*.

**Dal punto di vista caratteriale, parliamo di un abile predatore** che di solito ama cacciare pesci come aringhe, ma spesso anche anguille e simili.

**Fisicamente, invece, il Merluzzo è un vero peso massimo:** pensate che può superare tranquillamente il metro e raggiungere un peso pari a circa 50 kg, ma tra i più grandi mai pescati ci sono esemplari di 2 metri di lunghezza e 90 kg!

**Riguardo al colore, troviamo che questo pesce va dal grigio al nero, a volte con delle leggere sfumature verdi o marroni in base alla famiglia.** Il suo corpo, invece, è allungato e presenta una testa grossa, ma curioso è l'alto numero di pinne: tre dorsali, due anali, una caudale e alcune ventrali.



*Un'inquadratura ravvicinata mostra due esemplari di Merluzzo o Nasello e la loro dentatura aguzza.*

## **MERLUZZO, BACCALÀ E STOCCAFISSO: È SEMPRE LA STESSA SPECIE?**

**Grazie all'alta digeribilità e alla semplicità nel cucinarlo, il Merluzzo o Nasello è un pesce ben noto** sulle tavole non solo d'Italia, ma di tutto il mondo. Per questo motivo, **le sue preparazioni in cucina sono numerose e danno origine a nominazioni diverse**: il Merluzzo o Nasello sotto sale prende il nome di Baccalà, mentre quello essiccato viene chiamato Stoccafisso.

**Una particolare curiosità è che lo stoccafisso fu importato in Italia per la prima volta solo nel XV secolo** - dove era pressochè sconosciuto - mentre il suo uso era molto più antico nelle aree nordiche del continente europeo.



## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

**Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie vulnerabile**, troviamo il Merluzzo o Nasello in pescheria come prodotto della pesca professionale, ma anche della piccola pesca artigianale, la quale lo cattura attraverso le reti da posta.

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



*Una coppia di merluzzi su ghiaccio.*

## SCOPRI IL MERLUZZO O NASELLO A TAVOLA!

**Carni bianche, magre, delicate e molto digeribili, dal ridotto apporto calorico, ricche di proteine ad elevato valore biologico, minerali (in**

**particolare fosforo, iodio e selenio) e vitamine (in particolare la B12), tra i nutrienti principali.** Fra gli acidi grassi si evidenzia un'elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena, mentre sono bassi i livelli di sodio e colesterolo.

**Parlando di preparazioni in cucina,** troviamo che il Merluzzo o Nasello è un pesce che si adatta alla maggior parte delle cotture: al salto, al forno, in brodo o fritta, per citarne alcune.

**Se vuoi assaggiare un piatto di pesce a base di Merluzzo o Nasello dal ricettario Hello Fish!,** prova a sfidarti ai fornelli con questa preparazione della Federazione Italiana Cuochi:



*Filetto di Merluzzo al mango, insalatina di campo, agrumi, gel di pompelmo e noci*

**Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova l'Orata!**

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

**Vuoi approfondire?** Cerca il Merluzzo o Nasello nelle nostre schede sulle specie!