

# In evidenza questa settimana c'è il coregone o lavarello: la spigola delle acque dolci

01/04/2019

Il coregone o lavarello, nome scientifico *Coregonus lavaretus*, è un pesce d'acqua dolce particolarmente ricercato per la bontà delle sue carni: è infatti comunemente noto come "spigola delle acque dolci". Originario delle acque polari, durante le ultimi glaciazioni si è spostato più a sud, fino ad occupare i laghi del centro Europa. Oggi è diffuso principalmente nelle acque dolci di Gran Bretagna, Nord Europa, Francia, Svizzera e Italia, nonché nel Mar Baltico, e nel Mare del Nord. La presenza del coregone nelle acque interne italiane risale al 1885, quando i suoi primi esemplari, provenienti dal lago di Costanza, furono introdotti nel lago di Como. Il coregone è una specie largamente presente e ben acclimatata nei laghi prealpini e laziali, in particolare in quei laghi che, per la profondità delle loro acque, assicurano acque fredde e ben ossigenate anche in estate, come: il lago di Como, il lago di Garda e il lago di Bolsena ([diffusione del coregone o lavarello](#)).

## LE CARATTERISTICHE DEL COREGONE: IL PESCE DALLE PUPILLE AD ANGOLO

Il coregone o lavarello è un pesce della famiglia dei Salmonidi di taglia media (circa 30 cm) e dal corpo slanciato. Ricoperto di squame, è caratterizzato da una testa piccola, con muso piuttosto corto. Di colorazione grigio argentea, è una specie ben distinguibile per la caratteristica forma della pupilla, che termina con un angolo: il nome *Coregonus* significa infatti "pupilla ad angolo". Il coregone è un ottimo indicatore della qualità delle acque, potendo sopravvivere solo in acque non inquinate e altamente ossigenate ([caratteristiche del coregone o lavarello](#)).

## COME SI PESCA IL COREGONE: IL PESCE SCALTRO

Il coregone o lavarello è una specie scaltra, che raramente abbocca all'amo. Per questo, viene generalmente pescato con [reti da posta \(piccola pesca artigianale\)](#).

Essendo una specie a rischio estinzione, segnalato dall'IUCN come specie

vulnerabile, viene oggi allevato con finalità di ripopolamento (pesca e allevamento del coregone o lavarello).

## **I VALORI NUTRIZIONALI DEL COREGONE: IL PESCE RICCO DI OMEGA-3**

Il coregone o lavarello è un'ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi polinsaturi omega-3. È inoltre fonte di minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B (valori nutrizionali del coregone o lavarello).

## **QUANDO COMPRARE IL COREGONE: IL PESCE DEI MESI ESTIVI**

Il coregone o lavarello si riproduce in particolare tra novembre e dicembre. In questi mesi dell'anno, si raccomanda di non acquistarlo. Riguardo alla stagionalità dell'acquisto, meglio effettuarlo nei mesi tra gennaio ed agosto e, in particolare, proprio nei mesi estivi. In estate il prodotto è più facilmente reperibile, a prezzi più vantaggiosi (guida all'acquisto del coregone o lavarello).

## **IL COREGONE IN CUCINA: IL PESCE PREGIATO CON POCHE SPINE**

Il coregone o lavarello è una specie pregiata, caratterizzata da carni bianche e delicate. Povero di spine, si presta ad essere utilizzato in cucina anche per i bambini. Se trattata con garbo, si presta alle seguenti preparazioni: arrosto, al forno, affumicato. Il coregone affumicato, in particolare, è una specialità messa a punto dai pescatori del lago di Bolsena. Si tratta di due filetti di coregone che vengono sottoposto ad affumicatura a freddo con legno di faggio e successivamente leggermente salati. È un'alternativa molto speciale al più comune salmone, che rende il coregone ancora più saporito e gustoso.

## **LE NOSTRE RICETTE CON IL COREGONE**

Scopri le nostre ricette con il coregone  
*In evidenza questa settimana c'è il  
coregone o lavarello: la spigola delle  
acque dolci*

HelloFish

[Coregone gratin](#)

[Filetti di coregone in cotoletta](#)

Scopri di più sul [Coregone](#) con i contenuti delle nostre schede