

# Il Sarago Maggiore: il pesce ghiotto di ricci

21/06/2021

Il Sarago Maggiore, nome scientifico *Diplodus sargus*, è una specie di mare strettamente costiera, che predilige vivere su fondi duri, con scogli coperti di densa vegetazione. Gregario da giovane, solitario in età adulta, il Sarago Maggiore è diffuso nell'Oceano Indiano, nell'Oceano Atlantico orientale, dal Golfo di Guascogna al Sud Africa, nel Mar Mediterraneo e nel Mar Nero. È comune lungo le coste italiane, in particolare nell'adriatico ([diffusione del Sarago Maggiore](#)).

## LE CARATTERISTICHE DEL SARAGO MAGGIORE

Il Sarago Maggiore è un pesce appartenente alla famiglia degli *Sparidi*, di cui presenta la forma caratteristica con un alto profilo e una forma compressa lateralmente. Presenta una bocca piccola, posizionata verso la parte bassa del capo, dotata di robusta dentatura con incisivi e labbra evidenti. La colorazione è argentea con 5 linee verticali nere alternate con 4 grigio scuro, più una macchia nera sulla parte posteriore del corpo. Le sue dimensioni massime raggiungono anche i 40 cm di lunghezza, ma è più comune trovarlo di 22 cm. ([caratteristiche del Sarago Maggiore](#)).

In generale questi pesci possono essere considerati animali onnivori. Si nutrono infatti sia di alghe che di crostacei, molluschi, vermi ed altri invertebrati. Fanno parte della loro alimentazione anche i ricci di mare, infatti il sarago maggiore è ghiotto del "riccio femmina", ma riesce a perforarne il guscio solo quando ha raggiunto una grossa taglia e un adeguato sviluppo della dentatura che gli consente di sbriciolare le difese aculeate.

## COME SI PESCA IL SARAGO MAGGIORE: CON ATTREZZI PER LA PESCA SUI FONDALI

Il Sarago Maggiore generalmente viene pescato con attrezzi di pesca professionale, come reti a strascico o palangari, ma può essere pescato facilmente anche con ami, [nasse](#) e [reti da posta](#) (piccola pesca artigianale). Il Sarago Maggiore si pesca tutto l'anno, in particolare da aprile a settembre ([pesca del](#)

Sarago Maggiore).

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL SARAGO MAGGIORE: CARNI MAGRE

Il Sarago Maggiore presenta carni magre e digeribili. Fonte di proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine (valori nutrizionali del Sarago Maggiore).

## QUANDO COMPRARE IL SARAGO MAGGIORE: MEGLIO NEI MESI ESTIVI ED AUTUNNALI

Il Sarago Maggiore si riproduce nei mesi invernali e primaverili, in particolare tra gennaio e giugno. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi estivi e autunnali, da giugno a ottobre, quando è comunque disponibile ed è 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 del Sarago Maggiore).

## IL SARAGO MAGGIORE IN CUCINA: CARNI TENERE E COMPATTE

La carne del Sarago Maggiore è molto apprezzata. Le sue carni sono molto saporite e digeribili. I metodi più noti con cui cucinarlo sono: al forno, al cartoccio oppure sotto sale. Ma il Sarago Maggiore è buono anche cucinato alla brace, in umido o per dare sapore alle zuppe di pesce (guida al consumo del Sarago Maggiore).

## LE NOSTRE RICETTE CON IL SARAGO MAGGIORE

Scopri le nostre ricette con il Sarago Maggiore: Saraghi al forno

Scopri di più sul Sarago Maggiore con i contenuti delle nostre schede.