

# Il pesce "dimenticato" dalla testa prominente: la Corifena o Lampuga

03/10/2022

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

**Cominciamo la nostra settimana parlandovi di un pesce che ama le acque aperte** e che si avvicina alle coste per la deposizione delle uova: ecco allora **la Corifena o Lampuga**, nome scientifico *Coryphaena Hippurus*, appartenente alla famiglia dei *Coryphaenidae*.

**È una specie pelagica, diffusa nelle acque tropicali e subtropicali di Atlantico, Pacifico e Indiano, ma anche nel mar Mediterraneo** e così anche nei mari italiani, in particolare Tirreno e basso Adriatico, mentre è raro nell'alto Adriatico.

**Riguardo alle sue caratteristiche fisiche, è un pesce dal corpo fusiforme e allungato con una bocca grande**, obliqua e mascella inferiore più sporgente della superiore, con occhi piccoli in rapporto al corpo.

**È dotata, inoltre, di una sola pinna dorsale molto lunga che parte dalla testa e raggiunge quasi la coda**, una pinna anale anch'essa lunga, mentre la pinna caudale è bilobata e allungata. **La colorazione, infine, è verde-argentea con diverse macchie scure, più chiara sul ventre**, con una lunghezza fino a 1 metro e i 6-8kg di peso (nel Mediterraneo).



*Un primo piano sulla testa prominente della Corifena o Lampuga.*

## **COME MAI GLI INGLESИ LA CHIAMANO "DOLPHIN"?**

**Nonostante in Italia questa specie possieda numerosi nomi** (appunto Corifena, Lampuga o anche Capone, proprio per la sua testa prominente), **all'estero** - dove viene ampiamente pescata sia per hobby che per alimentazione - **viene anche chiamato "delfino" per via della sua indole a saltare fuori dall'acqua**, proprio come il più famoso dei mammiferi marini.

## **SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE**

**Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie non a rischio**, la Corifena o Lampuga viene generalmente pescata con i metodi della pesca professionale, ma può essere portata a riva anche con gli attrezzi della piccola pesca artigianale, come le reti da posta.

**Se vuoi fare un acquisto responsabile, scegli di portare a tavola questo pesce tra settembre e dicembre:** in questo modo è comunque disponibile, ma

fuori dal suo periodo di riproduzione.

## SCOPRI LA CORIFENA O LAMPUGA A TAVOLA!

**Questa specie ha carni magre ad elevato contenuto proteico e ridotto apporto calorico;** buono, inoltre, l'apporto di grassi polinsaturi omega-3, vitamine del gruppo B e fosforo, mentre basso è il contenuto di sodio e colesterolo.

**Generalmente, è considerato un pesce di modesto interesse** - diremmo una "specie dimenticata" - **eppure, le sue carni sono di assoluto valore:** gli usi più comuni in cucina sono: arrosto, al forno, in umido, al vapore e in umido.

**Se vuoi assaggiare un piatto di pesce a base di Corifena o Lampuga dal ricettario Hello Fish!,** prova una ricetta croccante che poggia le sue radici a Ischia e suggerita da Carlo Cambi, il noto giornalista e scrittore toscano:



Cotolette di Lampuga

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

**Vuoi approfondire?** Cerca la Corifena o Lampuga nelle nostre schede sulle specie!