

# L'ombrina: una regina dei nostri mari

15/02/2021

L'Ombrina, nome scientifico *Umbrina cirrosa*, è un pesce marino appartenente alla famiglia *Sciaenidae*. Si tratta di un pesce legato ai fondali sabbiosi, nei pressi delle spiagge. Predilige le basse o bassissime profondità, comunque a breve distanza dalla riva. Comune nel mar Mediterraneo e nelle acque italiane, è presente anche nel mar Nero e nell'Oceano Atlantico orientale, tra il golfo di Guascogna ed il Senegal. Penetrata attraverso il Canale di Suez, è oggi presente anche nelle acque del Mar Rosso (diffusione dell'Ombrina).

## LE CARATTERISTICHE DELL'OMBRINA

L'Ombrina presenta un corpo con ventre piatto e dorso arcuato. La sua sagoma è allungata e compresso lateralmente. Il colore del dorso e dei fianchi è argenteo, ravvivato però da strisce diagonali dorate e orlate di sottili bordi bruno violetti. Le pinne sono giallastre scure o beige, con bordi scuri. Il ventre è bianco, il bordo posteriore dell'opercolo è nero. Può arrivare a un metro di lunghezza e a una decina di chili di peso (caratteristiche dell'Ombrina).

## COME SI PESCA L'OMBRINA: SI PESCA CON ATTREZZI DI PICCOLA PESCA

L'Ombrina viene generalmente pescata con reti a strascico, ma può essere pescata anche con le reti da posta (piccola pesca artigianale). L'Ombrina si pesca tutto l'anno, ma in particolare tra marzo e settembre (pesca dell'Ombrina).

## I VALORI NUTRIZIONALI DELL'OMBRINA: CARNI RICCHE DI PROTEINE

L'Ombrina presenta carni magre e digeribili. Fonte di proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine (valori nutrizionali dell'Ombrina).

## QUANDO COMPRARE L'OMBRINA: DA SETTEMBRE A FEBBRAIO

L'Ombrina si riproduce tra maggio e agosto. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi autunnali ed invernali, da settembre a febbraio, quando è comunque disponibile ma 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 dell'Ombrina](#)).

## L'OMBRINA IN CUCINA: OTTIMA AL FORNO O ARROSTO

L'ombrina è un pesce pregiato e molto ricercato dai consumatori per la sue carni eccellenti, tra le migliori del Mediterraneo. Si può cucinare in vari modi e si abbina piacevolmente a molti ingredienti, per la preparazione di piatti gustosi e salutari. Per quanto riguarda le preparazioni in cucina, le principali sono: arrosto, al forno, in umido, bollita ([guida al consumo dell'Ombrina](#)).

## LE NOSTRE RICETTE CON L'OMBRINA

Scopri le nostre ricette con l'Ombrina: [Filetti di ombrina in crosta di zucchine](#), [Carpaccio di ombrina al radicchio spadone](#)

Scopri di più sull'Ombrina con i contenuti delle nostre schede