

# Il pesce che sonda i fondali: la Triglia di fango

21/08/2023

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

**L'inizio di questa settimana ci accompagna all'approfondimento di una specie ittica dei nostri mari** amante dei fondali fangosi, dove si cela: **la Triglia di fango** o nome scientifico *Mullus barbatus barbatus*.

**Parliamo delle sue abitudini: questo pesce ama nuotare nelle acque del Mediterraneo** (che popola ampiamente), ma anche le coste atlantiche, dove possiamo trovare la sua parente Triglia atlantica. La differenza tra le due, tuttavia, si trova nel sapore: le nostrane hanno un gusto più delicato e raffinato rispetto alle parenti d'oceano.

**Portando lo sguardo alle caratteristiche fisiche, scopriamo un pesce di dimensioni contenute:** la sua lunghezza oscilla tra i 10 e i 20 cm e il corpo, di forma allungata, è ricoperto da squame dal colore rosa-argento. **La testa è grossa e corta**, con due occhi rotondi decisamente sporgenti e **sotto la bocca troviamo due “barbigli” tattili che permettono al pesce di sondare i fondali** per procurarsi le prede di cui ama nutrirsi.



*Alcune esemplari di Triglia di fango disposte in ordine di dimensione.*

## **LE DIFFERENZE CON LA CUGINA "DI SCOGLIO" E LA PARTICOLARITÀ DELLE FEMMINE**

**Triglia di scoglio o di fango? Scopriamo la risposta.**

**Partiamo, in primis dai colori:** Nelle specie **di scoglio** la colorazione è bruno-rossastra con bande giallo-dorato sui fianchi e sul dorso. L'altra specie, quella **di fango**, non presenta queste bande colorate e le pinne risultano spesso incolori.

**Un'ulteriore differenza di presenta nella bocca:** nelle Triglia di scoglio è piccola e protrattile, nella Triglia di fango, invece, la bocca è terminale, tagliata orizzontalmente e poco protrattile.

**E riguardo agli esemplari femmina?**

Curiosa la risposta al riguardo: caratteristiche fisiche e colore non differiscono, ma le sue dimensioni sono maggiori rispetto al maschio!

## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

**Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie non a rischio**, questo pesce è ampiamente presente nelle pescherie come prodotto della pesca professionale, ma anche della piccola pesca artigianale che lo cattura con nasse o cestelli o reti da posta.

**Se vuoi fare un acquisto responsabile**, scegli di portare a tavola la Triglia di fango tra agosto e gennaio: in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



*Alcune specie diverse di triglie appena pescate.*

## SCOPRI LA TRIGLIA DI FANGO A TAVOLA!

**Parliamo di un pesce dal contenuto lipidico medio**, ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B.

**Tra le preparazioni che valorizzano le carni della Triglia di fango** troviamo in particolare quelle al forno, al salto, arrosto, bollite, nei fritti e in umido.

**Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish! a base di questa specie**, prova le Triglie al forno con zucchine su letto di gazpacho:



*Delicati filetti adagiati sul freschissimo gazpacho.*

**Cerchi un'alternativa a questo pesce?** Prova la Triglia di scoglio!

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

**Vuoi approfondire?** Cerca la Triglia di fango nelle nostre schede sulle specie!