

# Il Melù o Potassolo: il pesce che predilige le acque profonde e fredde

10/05/2021

Il melù o potassolo, nome scientifico *Micromesistius poutassou*, è un pesce di mare, tra i più diffusi lungo le coste italiane. È una specie a distribuzione piuttosto nordica ed è diffusa nell'Oceano Atlantico orientale dal Mare di Barents fino al Marocco. È presente anche lungo le coste atlantiche del Canada e del New England settentrionale. Nel mar Mediterraneo è diffuso un po' ovunque, tranne lungo le coste sud-orientali. Specie pelagica, vive generalmente in acque aperte a profondità tra i 100 ed i 900 metri, sebbene sia stata segnalata la sua presenza anche ad oltre 3.000 metri di profondità (diffusione del melù o potassolo).

## LE CARATTERISTICHE DEL MELU' O POTASSOLO: MOLTO SIMILE AL NASELLO

Il melù o potassolo è un pesce della famiglia Gadidae di taglia medio-grande (in media 22 cm). Pesce dalla forma slanciata, compressa ai lati, è caratterizzato da una mandibola prominente. Il colore è grigio scuro con riflessi bluastri sul dorso, con ventre bianco dai riflessi argentei. Molto simile al merlano e al nasello, si distingue per le tre pinne dorsali nettamente separate tra loro, per la bocca piccola e l'occhio più grande (caratteristiche del melù o potassolo).

## COME SI PESCA IL MELU' O POTASSOLO: SOLO IN ACQUE PROFONDE

Il melù o potassolo può essere pescato con reti a strascico e palangari, ma anche con reti da posta (piccola pesca artigianale) (pesca del melù o potassolo).

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL MELU' O POTASSOLO: SPECIE MAGRA E RICCA DI PROTEINE

Specie magra, ricca di proteine, minerali (in particolare fosforo, iodio e selenio) e

vitamine (in particolare la B12). Bassi i livelli di sodio e colesterolo (valori nutrizionali del melù o potassolo).

## QUANDO COMPRARE IL MELU' O POTASSOLO: MEGLIO NEI MESI ESTIVI

Il melù o potassolo si riproduce nei mesi invernali, in particolare tra gennaio e aprile. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarlo. Riguardo alla stagionalità dell'acquisto, meglio effettuarlo nei mesi estivi, tra maggio e ottobre, quando viene comunemente pescato 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 melù o potassolo).

## IL MELU' O POTASSOLO IN CUCINA: CARNI GRASSE MA GUSTOSE

Il melù presenta carni buone, di sapore molto delicato. Molto simile al nasello, il melù presenta però carni più insipide e molli. Le sue carni non molto saporite ne favoriscono le cotture in umido, con cui acquista sapore grazie agli aromi utilizzati. Presenta molte lisce. Si presta alle seguenti preparazioni: in umido, bollito e fritto.

## LE NOSTRE RICETTE CON IL MELU' O POTASSOLO

Scopri le nostre ricette con il melù o potassolo: Spiedini di Melù o potassolo

Scopri di più sul melù o potassolo con i contenuti delle nostre schede