

# Il Pesce Sciabola

25/01/2021

Il Pesce Sciabola, nome scientifico *Lepidopus caudatus*, è un pesce azzurro appartenente alla famiglia *Trichiuridae*, tipica degli ambienti tropicali e subtropicali. Il pesce sciabola è un pesce pelagico, che vive in acque profonde, fino ai 700 metri di profondità, ma lo si può trovare anche a profondità minori, attorno ai 20/30 metri. Tipico di fondali fangosi, il pesce sciabola è un predatore che si nutre di piccoli pesci, calamari e crostacei. E' diffuso nel Mediterraneo occidentale, nell'Atlantico orientale, dall'Inghilterra al Sud Africa, e negli Oceani Indiano e Pacifico ([diffusione del Pesce Sciabola](#)).

## LE CARATTERISTICHE DEL PESCE SCIABOLA

Il Pesce Sciabola è un pesce dal corpo allungato e compresso ai fianchi, serpentiforme. Muso a punta, allungato con mascella inferiore più prominente. Le due mascelle sono provviste di denti aguzzi e robusti. La sua colorazione è argentea chiara, più scura su capo e dorso. Le pinne sono tendenti al giallo trasparente. Può raggiungere e superare i 200 cm di lunghezza, per un peso massimo di 8 kg ([caratteristiche del Pesce Sciabola](#)).

## COME SI PESCA IL PESCE SCIABOLA: SI PESCA CON ATTREZZI DI PICCOLA PESCA

Il Pesce Sciabola viene generalmente pescato con reti a strascico e palangari, ma può essere pescata anche con le [lenze](#) (piccola pesca artigianale). Il Pesce Sciabola si pesca tutto l'anno, ma in particolare tra luglio e ottobre ([pesca del Pesce Sciabola](#)).

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL PESCE SCIABOLA: CARNI MAGRE E PROTEICHE

Il Pesce Sciabola è una specie caratterizzata da carni magre, dall'elevato contenuto in proteine di elevata qualità. La frazione lipidica è ricca di acidi grassi

polinsaturi omega-3. Fra i minerali elevato è il contenuto in selenio e fosforo. Bassi i livelli di sodio, colesterolo e grassi saturi ([valori nutrizionali del Pesce Sciabola](#)).

## QUANDO COMPRARE IL PESCE SCIABOLA: DA OTTOBRE A MARZO

Il Pesce Sciabola si riproduce nei mesi estivi, tra giugno e settembre. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi autunnali ed invernali, da ottobre a marzo, 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 del Pesce Sciabola](#)).

## IL PESCE SCIABOLA IN CUCINA: OTTIMA AL FORNO O ARROSTO

Questo pesce presenta carni bianche e sode, dal sapore delicato ma gustoso: molto apprezzate nel Sud Italia. Proprio per le sue ottime carni, a Messina, gli attribuiscono il nome di "Regina del mare". Presenta poche spine e viene commercializzato sia intero che a filetti. Questo pesce si presta bene ad essere cucinato in involtini, a beccafico, fritta ed in agrodolce. Le sue principali applicazioni in cucina sono: arrosto, al forno, in umido, fritto, marinato ([guida al consumo del Pesce Sciabola](#)).

## LE NOSTRE RICETTE CON IL PESCE SCIABOLA

Scopri le nostre ricette con il Pesce Sciabola: [Involtini di pesce sciabola](#)

Scopri di più sul [Pesce Sciabola](#) con i contenuti delle nostre schede