

# Il Lanzardo o Sgombro occhione

01/03/2021

Il Lanzardo o Sgombro occhione, nome scientifico *Scomber japonicus*, è un pesce azzurro appartenente alla famiglia *Scombridae*, la stessa di tonni e sgombri. Il Lanzardo è una specie pelagica e gregaria che vive in banchi misti con individui di altre specie a profondità comprese mediamente tra i 50 a i 200 metri. È diffuso nelle regioni temperate e subtropicali dell'Oceano Pacifico e nelle acque sudafricane. È presente nel Mediterraneo e in tutti i mari che costeggiano il nostro Paese ([diffusione del Lanzardo o Sgombro occhione](#)).

## LE CARATTERISTICHE DEL LANZARDO O SGOMBRO OCCHIONE

Il Lanzardo o Sgombro occhione presenta un corpo allungato e poco compresso ai lati, con occhio grande e pinne dorsali molto distanziate fra loro. Ha un aspetto complessivo simile a quello dello sgombro mediterraneo e atlantico, dal quale differisce per la presenza di piccole macchie grigie sui fianchi, la prima pinna dorsale con 8-10 raggi (anziché 11-13) e l'occhio più grande. Presenta una colorazione bluastra sul dorso e bianco-argentata sul ventre, con strisce ondulate sul dorso e macchie grigie sui fianchi e il ventre. Ha una lunghezza media di 30 cm. e una taglia minima di 18 cm ([caratteristiche del Lanzardo o Sgombro occhione](#)).

## COME SI PESCA IL LANZARDO O SGOMBRO OCCHIONE: SI PESCA CON ATTREZZI DI PICCOLA PESCA

Il Lanzardo o Sgombro occhione viene generalmente pescato con reti da circuizione, ma può essere pescato anche con le [lenze](#) e reti da posta (piccola pesca artigianale). Il Lanzardo o Sgombro occhione si pesca tutto l'anno, ma in particolare tra giugno e novembre ([pesca del Lanzardo o Sgombro occhione](#)).

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL LANZARDO O SGOMBRO OCCHIONE: CARNI RICCHE DI PROTEINE

Pesce azzurro simile allo sgombro, la cui composizione presenta una certa variabilità stagionale. Le sue carni, ricche di proteine, tendono ad essere meno grasse di quelle dello sgombro. Il lanzardo è comunque un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi, prevalentemente omega-3, e di minerali fra cui fosforo, iodio, ferro, zinco e selenio ([valori nutrizionali del Lanzardo o Sgombro occhione](#)).

## QUANDO COMPRARE IL LANZARDO O SGOMBRO OCCHIONE: DA SETTEMBRE A MARZO

Il Lanzardo o Sgombro occhione si riproduce nei mesi estivi, tra giugno e agosto. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi autunnali ed invernali, da settembre 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 Lanzardo o Sgombro occhione](#)).

## IL LANZARDO O SGOMBRO OCCHIONE IN CUCINA: OTTIMA AL FORNO, IN UMIDO O ARROSTO

Il Lanzardo o Sgombro occhione presenta carni morbide, ma leggermente più grasse rispetto agli altri esemplari di pesce azzurro. Il suo sapore è simile a quello dello sgombro, ma generalmente meno apprezzate. Le sue principali applicazioni in cucina sono: arrosto, in umido, al forno, sott'olio ([guida al consumo del Lanzardo o Sgombro occhione](#)).

## LE NOSTRE RICETTE CON IL LANZARDO O SGOMBRO OCCHIONE

Scopri le nostre ricette con il Lanzardo o Sgombro Occhione: [Lanzardo al forno](#)

Scopri di più sul Lanzardo o Sgombro occhione con i contenuti delle nostre schede