

## BRANZINO o SPIGOLA

(Dicentrarchus labrax)



### Chi è

Si può trovare a diverse profondità, sia sui fondali di vario tipo sia in superficie. È pesce gregario da giovane e solitario da adulto. Può adattarsi a diversi habitat tollerando gli sbalzi di salinità per cui è in grado di risalire i fiumi per parecchi chilometri. È un predatore notturno, vorace ed insaziabile che si nutre di pesci, soprattutto Latterini ed Anguille, Gamberi e Cefalopodi.

### Come è

Ha un corpo slanciato ed allungato, non molto compresso ai lati, con peduncolo caudale ben sviluppato. Anche la testa è allungata e provvista di una ampia bocca con la mandibola un po' prominente rispetto alla mascella. Gli occhi sono piccoli e circolari. Ha due pinne dorsali vicine, ma non contigue. Il colore del dorso è scuro, grigio-plumbeo, i fianchi sono argentei ed il ventre bianco-argenteo. Può eccezionalmente raggiungere i 120 cm di lunghezza e i 12 kg di peso, ma normalmente i soggetti che si possono acquistare nei mercati misurano fra i 40 ed i 60 cm.

### Come si cattura

Si cattura con reti da posta, con i palamiti, con lenze da traina e con le nasse. Insieme all'Orata, è fra le specie più frequentemente allevate.

### Periodo di pesca

Da aprile a dicembre.

### Curiosità

In molte regioni italiane del nord Italia è conosciuto con il nome di "Branzino".

Il nome di Spigola, in uso nell'Italia centrale e meridionale, deriverebbe da "spiga", in riferimento alle punte dei raggi delle pinne dorsali.

### Un po' di storia

Già apprezzato dagli antichi Romani, era da questi attivamente pescato nel Tevere. Plinio racconta che il Branzino veniva chiamato "Lupo lanato" per via della sua natura di potente predatore, della voracità e del candore e della delicatezza delle carni.

### Valore economico

La spigola è un pesce pregiato ricercato ed apprezzato presso i nostri mercati. Le carni sono carni bianche, compatte, sode, magre, eccellenti, reputate fra le più squisite.

Il periodo migliore per acquistarlo e consumarlo è fra aprile e dicembre.

#### **Valori nutrizionali per 100 gr (Fonte CREA)**

Energia (kcal)	82
Energia (kJ)	342
Proteine (g)	16,5
Lipidi (g)	1,5
Carboidrati (g)	0,6

#### **Nomi dialettali**

Cagliari: Lupu, Sperittu (forma giovanile)

Castellamare di Stabia: Vocca Janca

Chioggia: Baicolo, Branzin

Genova: Luassu

Livorno: Ragno

Napoli: Spinola

Palermo: Spinula

Pescara: Varòlo

Roma: Spigola, Spinola, Lupo

Siracusa: Serra

#### **Come si chiama in Europa**

Loupe, Bar (FR), Lubina, Robalo (ES), Sea bass, Bass (UK), Wolfsbarsch (DE), Bars, Havbars, Almindelig bars (DK), Robalo, Robalete (PT).

Foto di Paolo Manzoni. La riproduzione è vietata senza l'autorizzazione dell'Autore.