

## LAMPUGA

(*Coryphaena hippurus*)



### Chi è

È un pesce pelagico, diffuso in tutto il Mediterraneo, ad eccezione del Nord Adriatico. Vive in piccoli gruppi in alto mare, ma si avvicina alle coste in primavera per deporre le uova. Nuotatore velocissimo (è in grado di raggiungere i 95 Km/h) e agilissimo, segue frequentemente le navi predando Sardine, Acciughe, Suri, Sgombri e Pesci volanti (Esoceti) dei quali è particolarmente ghiotto.

### Come è

È fusiforme, allungato, piuttosto compresso ai lati. L'altezza del corpo va gradatamente diminuendo dal davanti verso la coda. La bocca è incisa obliquamente con la mandibola un po' prominente. Gli occhi sono piccoli con l'iride rossastra. La colorazione è molto sfavillante e cangiante. In particolare il dorso appare di colore azzurrognolo o verde blu, oppure grigio-argenteo con riflessi dorati, mentre i fianchi sono argentati, talvolta con sfumature gialle e con piccole macchie blu. Dopo la morte la vivace colorazione si attenua di molto. Caratteristiche sono le pinne pettorali falciformi, ma soprattutto la pinna dorsale, di colore azzurrognolo, che iniziando sopra l'occhio, si sviluppa lungo tutto il dorso fino al peduncolo caudale.

Nel corso dello sviluppo subisce notevoli modificazioni morfologiche. In particolare i giovani presentano colorazioni più decise e i maschi, dall'età di 6 mesi, sviluppano una cresta frontale, una protuberanza ossea, che conferisce al muso un profilo tozzo e squadrato molto caratteristica, mentre nelle femmine la forma della testa è più tondeggiante e affusolata.

La Lampuga è pesce di dimensioni considerevoli, raggiungendo anche i 2 m; più comunemente si pescano soggetti da 50 cm a 1 m di lunghezza.

### Come si cattura

Le Lampughe sono catturate con la sciabica, con reti a circuizione, con i palangari galleggianti, con reti da posta superficiali e con lenze superficiali da traina.

### Periodo di pesca

È considerato un pesce di fine estate, infatti si pesca soprattutto nei mesi di settembre e ottobre.

### Curiosità

Un particolare tipo di pesca, in uso in Sicilia, è la pesca "con i cannizzi". Questo curioso metodo di cattura "a ombra", sfrutta l'abitudine delle Lampughe di stare appunto all'ombra di oggetti galleggianti e consiste nel gettare in mare "i cannizzi" ovvero strutture galleggianti ancorate al fondale e formate da canne intrecciate. Le Lampughe, una volta raggruppate sotto tali trappole, sono facilmente pescate con reti da circuizione.

In Sicilia la Lampuga, chiamata e conosciuta con il nome dialettale di "Capuni", è per tradizione utilizzata in molte ricette regionali come il capuni ca cipudda (con la cipolla in agrodolce), il capuni infarinato e fritto, il capuni abbuttunatu e il capuni ncapunatu (ovvero la caponatina o caponata).

Quest'ultima ricetta si preparava con la Lampuga, le cipolle, il sedano, le olive, i capperi e l'aceto, quindi un classico piatto mediterraneo che oggi è ormai diffuso e conosciuto con lo stesso nome anche nelle altre regioni della penisola, ma con una significativa differenza, infatti le melanzane hanno sostituito il pesce.

### Un po' di storia

Dalla caratteristica gobba del capo deriva il nome latino di Coryphaena in analogia all'oggetto distintivo portato in testa dal Corifeo.

In Grecia nel sito archeologico dell'antica città minoica di Akrotiri, distrutta e sepolta dall'eruzione del vulcano di Santorini nel 1628 a.C., è possibile ammirare preziosissimi reperti ben conservati dal deposito delle ceneri vulcaniche. Come per Pompei la vita è rimasta cristallizzata nell'esatto momento dell'esplosione e in questo modo oggi abbiamo la possibilità di ricostruire e rivivere la quotidianità di quella complessa civiltà attraverso edifici, oggetti in ceramica e terracotta, armi, sculture e affreschi.

Proprio fra gli affreschi rinvenuti nel sito durante gli scavi della cosiddetta "Casa Occidentale", troviamo raffigurato il "Pescatore di lampughe", un dipinto molto popolare nell'odierna Santorini turistica.

L'immagine del giovane, che sorregge nelle mani una dozzina di pesci, testimonia come la Lampuga sia presente nell'alimentazione delle popolazioni che si affacciano sul Mediterraneo da quasi 4000 anni.

### Valore economico

Le carni sono sode, compatte, di colore ialino e molto gustose, tanto da essere molto ricercate dai buongustai. Nei nostri mercati compare saltuariamente, soprattutto in estate ed al principio dell'autunno.

### Valori nutrizionali per 100 gr

Energia (kcal)	85
Energia (kJ)	356
Proteine (g)	18,5
Lipidi (g)	0,7
Carboidrati (g)	0

### Nomi dialettali

Cagliari: Lampuga, Cavaglia

Catania: Pesci capuni, Sfoderu

Gallipoli: Capone

Genova: Pappagallo

Giulianova: Pappahalle

Messina: Capuni (forme giovanili), Pauni, Paunissa

Monfalcone: Cataluzzo, Liba, Papagal

Pescara: Pesce pappagallo

Siracusa: Lampuca

Trieste: Catalusso, Cataluzzo

Vasto: Lecciotte

### Come si chiama in Europa

Coryphène commune, Dorade-coryphène (FR), Lampuga (ES), Mahi mahi (UK), Goldmakrel, Mahi mahi (DE), Guldmakrel Stor guldmakrel (DK), Dourado, Doirado (PT).

Scheda a cura di Gualtiero Fazio e Paolo Bellotti.

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