

Triglia



Descrizione

La triglia è facilmente riconoscibile grazie al suo colore che varia dal rosso al giallo. Ha un corpo allungato, con due pinne dorsali separate, quella caudale forcuta e due barbigli sotto il mento che utilizza per cercare cibo sui fondali. La sua dimensione è ridotta, raggiunge al massimo 40 cm. La sua carne è soda e magra, molto gustosa e digeribile.

Tipologia:Pesci

Habitat:Pesci Acque Marine

PESCA ED ALLEVAMENTO

Esistono circa 80 specie di triglia e sono presenti su tutto il pianeta in quanto si sono sapute adattare a diversi habitat; alcune specie vivono in acque salmastre. Nel Mediterraneo è possibile trovare la triglia di scoglio (*Mullus surmuletus*) e, in acque più profonde, la triglia di fango (*Mullus barbatus*). Quella di fango costa leggermente meno, ma entrambe hanno una carne saporita. Vengono pescate con reti da posta e a strascico.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

La triglia ha una carne magra: ricca di proteine e povera di zuccheri. Contiene omega-3, minerali come fosforo, ferro e iodio, e vitamina del gruppo PP e B3. Ideale per chi vuole perdere peso, ma anche per chi soffre di gastrite. Può essere mangiata con serenità più volte a settimana in quanto ha scarsissimi livelli di mercurio.

CURIOSITÀ

Per distinguere la triglia di fango da quella di scoglio è consigliabile osservare i colori: quest'ultima ha una colorazione più tendente al bruno con strisce gialle dorate; mentre la triglia di fango ha le pinne spesso non colorate.