

Sogliola



Descrizione

Non ha pigmenti colorati sul lato sinistro (quello cieco), mentre gli occhi sono entrambi sul lato destro, rivolti verso la superficie dell'acqua. Il lato destro è di colore beige-grigio, con minuti puntini scuri. Il muso è arrotondato, con la mascella superiore prominente. Ha una sola pinna dorsale, più lunga di quella anale, una piccola pinna caudale dal bordo scuro e una pinna pettorale dalla punta nera. Le specie che si trovano nel Mediterraneo arrivano a 30 cm di lunghezza, quelle nell'Oceano Atlantico anche oltre i 50 cm.

Tipologia:Pesci

Habitat:Pesci Acque Marine

PESCA ED ALLEVAMENTO

La sogliola vive nei fondali marini fangosi, dalle coste basse, fino a profondità di oltre 50 metri. Ha abitudini prevalentemente notturne, momento in cui esce allo scoperto per alimentarsi, mentre di giorno staziona sul fondo dove scava piccole buche per insabbiarsi e mimetizzarsi. La specie comune si trova in tutto il bacino del Mediterraneo, nel mar Nero, nell'oceano Atlantico e nel mar Baltico. Il modo migliore per pescare la sogliola è quello che prevede l'utilizzo di ampie reti volanti. Non si presta molto all'allevamento.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

La carne della sogliola è magra, digeribile e dal gusto delicato. Ha un ottimo contenuto proteico, contiene pochissimi grassi, una buona quota di acidi grassi Omega3, di potassio e di fosforo. La sogliola è anche uno dei pochi pesci che contengono i folati.

CURIOSITÀ

Le sogliole nascono con i due occhi ai lati della testa ma, quando il pesciolino raggiunge i 15 mm di lunghezza ed i 2 mesi di vita, l'occhio sinistro trasmigra sul lato destro ed i pochi denti della piccola bocca si spostano sul lato sinistro. La sogliola ha un potere di mimetismo attivo: riesce infatti a cambiare colore per imitare l'ambiente circostante. Nelle varie regioni italiane è conosciuta con nomi differenti a seconda dei diversi dialetti.