



## IL COREGONE

(*Coregonus lavaretus / coregonus forma hybrida*)

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

Il Lavarello, o Coregone, è un pesce molto diffuso nei nostri laghi, appartiene alla famiglia dei salmonidi (come la trota e il salmone) ma non è una specie autoctona: il suo inserimento risale al 1885, quando fu introdotto nel lago di Como il primo gruppo proveniente dal vicino lago di Costanza.

In origine i coregonidi abitavano le acque polari, e nel corso dell'ultima glaciazione sono scesi ad occupare i grandi laghi mitteleuropei. È una specie diffusa in tutta Europa, dalla Svezia alla Spagna, purché possa trovare acque ben ossigenate, piuttosto fredde (da 6 a 17 gradi) e profonde il lavarello trova il suo habitat.

Si tratta di un pesce di taglia media: un esemplare adulto può arrivare a misurare 70 cm circa, tuttavia è molto più comune trovare in vendita o serviti al ristorante esemplari lunghi circa la metà, con un peso di circa 250-300 g. Il coregone ha un corpo affusolato argenteo con marcati riflessi verdi lungo i fianchi, la porzione ventrale del pesce è bianca.

La sua **carne è bianca, molto magra, ha una consistenza leggera ed è facilmente digeribile**. In cucina e in tavola è apprezzato anche per la quasi totale assenza di lisce, che lo rende un ottimo alimento per anziani e bambini. Si nutre di plancton, pertanto le sue caratteristiche organolettiche sono strettamente correlate alla qualità delle acque in cui vive e cresce. Vive, in branchi, a molti metri di profondità e si avvicina alla riva solo nel periodo della riproduzione.

È un pesce pregiato anche per i suoi valori nutritivi: una porzione da 100 g apporta 135 kcal, fornite soprattutto dalle **proteine**, il 19%, e dai **grassi**, il 6.5%. Del tutto ininfluente il contenuto di carboidrati.

Questo pesce, come in genere i pesci di acqua dolce di lago, è una buona fonte di acidi grassi polinsaturi della serie **omega-3**, soprattutto di EPA e DHA, che contribuiscono a prevenire le patologie cardiovascolari: contrastano l'aggregazione delle piastrine e, dunque, la conseguente occlusione delle arterie.

Tra i pesci di acqua dolce si distingue anche per l'elevato contenuto di **potassio**, fosforo, ferro e calcio e di vitamine, soprattutto B1, B2, A e PP.

Il lavarello è un pesce che si presta a diverse preparazioni: come sempre la scelta del metodo di cottura può fare la differenza in merito alle caratteristiche nutrizionali, oltre che di gusto, della ricetta finita.

Un buon modo per cucinare il pesce e mantenere elevate le qualità nutritive è al forno al **cartoccio**: una tecnica che consente di sfruttare la salutare pratica della cottura al forno e quella del **vapore**.