



## Il lavarello o coregone, re indiscusso del lago di Como

### **Quel lavarello del lago di Como, che volge sulle nostre tavole non solo a mezzogiorno...**

Non me ne voglia il buon Manzoni se, ancora una volta, vede storpiato l'incipit dei suoi Promessi Sposi, ma, del resto, rimane sempre il modo migliore per introdurre qualcosa di caratteristico del lago comasco.

Il lavarello è, infatti, il **pesce più abbondante delle dolci acque lariane** e, nonostante il calo numerico degli ultimi anni, ne rimane il re indiscusso. È opportuno, però, fare alcune precisazioni sulle sue origini, tutt'altro che italiane.



Lavarello o Coregone.

## Lavarello o Coregone, origini e caratteristiche

Il lavarello, noto anche con il nome di **Coregone** (*Coregonus lavaretus*), è originario delle acque polari ma con le glaciazioni si è spostato verso il resto dell'Europa. In Italia, i primi esemplari compaiono verso la fine dell'800 ed è proprio nel lago di Como che, nel 1885, avviene la prima introduzione del lavarello, con esemplari importati dal vicino lago di Costanza.

Pesce d'acqua dolce, il lavarello appartiene alla famiglia dei Salmonidi. Ha un corpo fusiforme e allungato, con una lunghezza media di circa 50 cm, pinne ben sviluppate e un colore argenteo. Si nutre prevalentemente di [plancton](#), ma non rinuncia a molluschi, piccoli crostacei e larve di insetti.

Il suo **habitat naturale** sono le acque fredde, profonde e ben ossigenate dove si muove in branchi e si avvicina alle rive solo nel periodo della riproduzione.

Il ciclo di riproduzione è piuttosto lento, tant'è che, per far fronte alla crescente richiesta del mercato ittico, è stato necessario introdurre una specie di Coregone dalle dimensioni maggiori, ma con tempi di riproduzione più veloci. È in primavera che, solitamente, questi pesci risalgono le acque per prolificare.

## Il lavarello in cucina e sue proprietà

Veniamo ora alla parte più succulenta e sfiziosa del lavarello, il quale, tra i fornelli, non manca di essere un alimento nobile e ricercato. Si prepara in diverse modalità ma quelle che lo valorizzano maggiormente sono la cottura al cartoccio, al vapore, il Coregone affumicato o in carpione.

La sua **carne bianca è molto magra**, ha una **consistenza leggera** ed è facilmente digeribile. La quasi totale mancanza di lisce, lo rende particolarmente adatto anche ai più piccoli.

A **livello nutritivo**, poi, le notizie rimangono positive in quanto:

- è una buona **fonte di acidi grassi polinsaturi**, ossia di omega-3, che aiutano l'organismo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari;
- contiene elevati livelli di **potassio, fosforo, calcio e ferro**.

© **Articolo di Isabella Seveso**

**LAVARELLO O COREGONE**  
**Elenco aziende produzione e vendita :**  
**Contattaci se vuoi essere presente qui!**

**Data di creazione**

24/03/2017

**Autore**

redazione