

Λαβράκι:



Το λαβράκι είναι ψάρι της οικογένειας των Μορονίδων, που απαντάται στην Μεσόγειο και στις ακτές του βορειοανατολικού Ατλαντικού. Το λαβράκι, όπως και η τσιπούρα, είναι πλούσιο στα λιπαρά οξέα ω-3 και ανήκει στα πιο πολύτιμα ψάρια της Μεσογείου. Το λαβράκι θεωρείται εκλεκτό ψάρι στην ελληνική κουζίνα, ενώ χρησιμοποιείται για διατροφή και από άλλους λαούς. Μπορεί να μαγειρευτεί πολλούς τρόπους, πχ. στη σχάρα, στον ατμό, στο φούρνο κ.ά. Στα ελληνικά η λέξη λαβράκι χρησιμοποιείται από τους δημοσιογράφους για να περιγράψουν νέα αποκλειστικά ρεπορτάζ με μεγάλη αξία, μια αναφορά στην τύχη που χρειάζεται για να πιάσει κάποιος αυτό το ψάρι.

Ζει σε παραλιακά ύδατα, σε βάθος μέχρι 100 μέτρων, και αντέχει σε μεγάλες μεταβολές αλατότητας και θερμοκρασίας του νερού. Είναι κυρίως ψάρι της ανοικτής θάλασσας, αλλά πλησιάζει σε υφάλμυρα και γλυκά νερά, όπως σε λιμνοθάλασσες και εκβολές ποταμών. Θεωρείται ότι έχει καλή όραση και βλέπει καθαρά και στο σκοτάδι, ώρα στην οποία κυνηγάει. Τρέφεται αδηφάγα κυρίως με άλλα ψάρια, ενώ τα μικρότερα ψάρια του είδους περισσότερο με ασπόνδυλα, όπως μαλάκια και γαρίδες.