L'Occhiata: il pesce dai grandi occhi

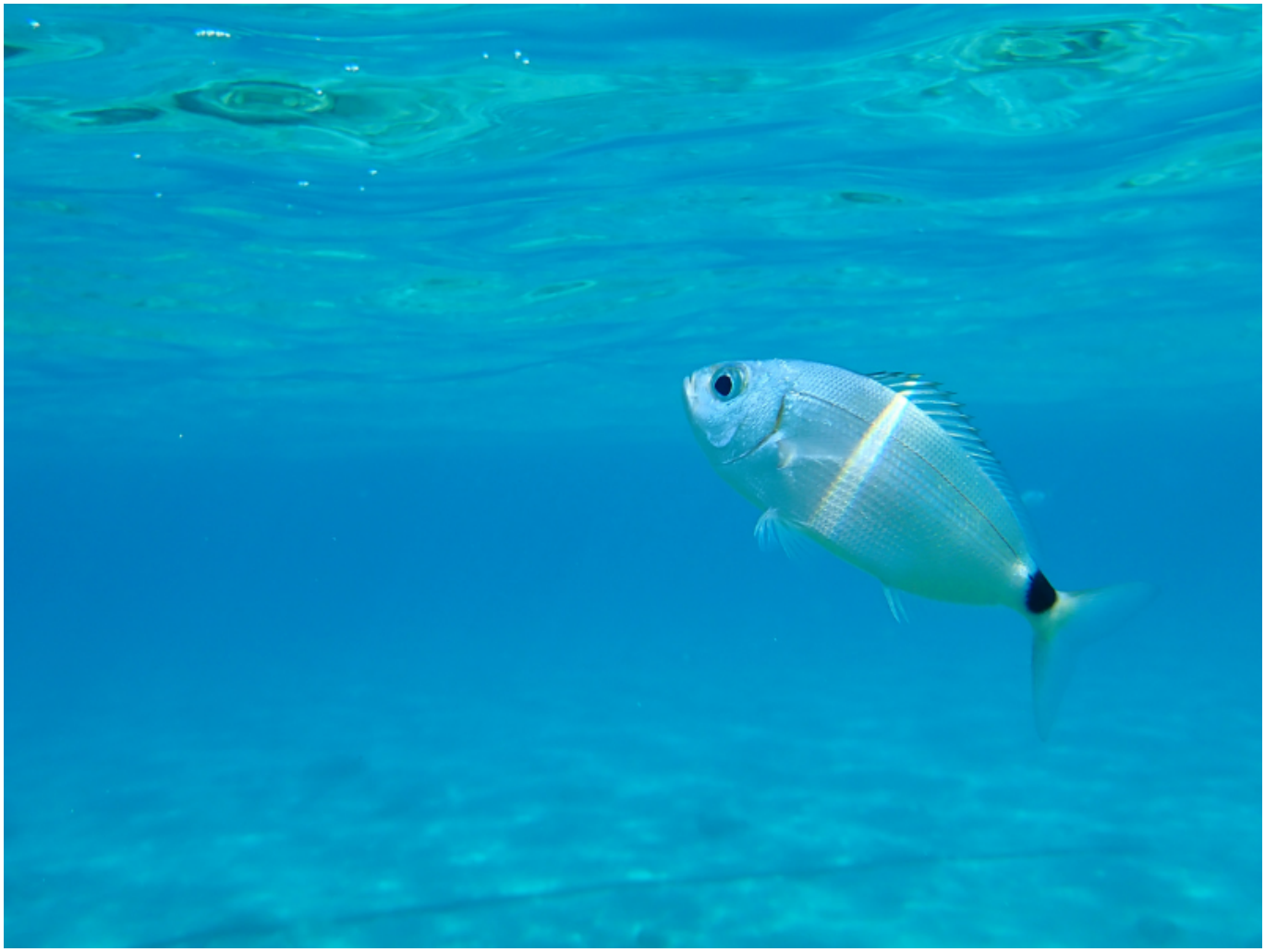
14/08/2023

Nome scientifico e habitat dell'occhiata

Nome scientifico Oblada melanura, è una specie che popola il mare fino a 40 metri di profondità e che vive nei pressi di coste rocciose, in acque aperte. L'Occhiata è diffusa nell'Oceano Atlantico orientale, dal golfo di Guascogna all'Angola, e nel Mediterraneo: in Italia, la troviamo in particolare nel basso Tirreno e Adriatico. (diffusione dell'Occhiata).

Le caratteristiche della specie

È un pesce appartenente alla famiglia degli Sparidi, di cui presenta la forma caratteristica con un corpo allungato, di forma ovale. Ha un muso corto, con una bocca piccola e la mascella inferiore è più sporgente della superiore. Gli occhi sono grandi e da questa caratteristica deriva il suo nome. Le sue forme possono essere confuse con quelle dei saraghi e delle salpe. Di colorazione grigio-azzurra sul dorso, argentea sui fianchi e biancastra sul ventre, è un pesce di dimensioni medie, comprese tra i 20 e i 30 cm. (caratteristiche dell'Occhiata).



Occhiata adulta. Fonte: archivio interno.

Come si cattura l'occhiata? Con attrezzi per la pesca sui fondali

L’Occhiata viene generalmente pescata con attrezzi di pesca professionale, come le reti a strascico, ma può essere catturata facilmente anche con reti da posta (piccola pesca artigianale) e si pesca tutto l'anno, in particolare da aprile ad ottobre (pesca dell’Occhiata).

I valori nutrizionali: ricca di proteine e omega-3

Fonte di proteine ad elevato valore biologico, acidi grassi polinsaturi omega-3, minerali e vitamine (valori nutrizionali dell’Occhiata).

Quando comprare l'occhiata: meglio nei mesi estivi e autunnali

L’Occhiata si riproduce nei mesi primaverili, in particolare da aprile a luglio ed è per questo che in questi mesi dell’anno si raccomanda di non acquistarla: meglio da agosto a gennaio, quando è comunque disponibile ma fuori dal periodo di riproduzione.
Riguardo al rischio specie, l’IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) dichiara che la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua presunta distribuzione, sia perché non vi sarebbero evidenze di declino o minacce specifiche (guida all’acquisto dell’Occhiata).



Occhiata di taglia piccola. Fonte: archivio interno.

L'occhiata in cucina: carni tenere e compatte

Le sue carni sono pregiate, bianche e magre. Il loro sapore è delicato, molto simile a quelle del Sarago e dell'Orata ma presenta più spine. I metodi più comuni con cui cucinarla sono: arrosto, al forno e in umido, ma è anche indicata per la preparazione di ottime zuppe di pesce. (guida al consumo dell’Occhiata).

Le ricette Hello Fish! con l'occhiata

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come i Filetti di occhiata al limone

Vuoi approfondire? Cerca l'Occhiata nelle nostre schede sulle specie!