L'alice o acciuga: la specie simbolo del pesce azzurro

01/11/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT

Nome scientifico *Engraulis encrasicolus*, è un pesce azzurro di piccole dimensioni appartenente alla famiglia Engraulidae ed è un tipico pesce pelagico, che forma banchi numerosissimi che si avvicinano alla costa durante il periodo della riproduzione.

Generalmente, in inverno, i banchi di acciughe si spostano in acque più profonde, tra i 200 e i 300 metri di profondità ed è particolarmente diffusa nel Mar Mediterraneo, Mar Nero e Atlantico orientale, dalle coste occidentali dell'Africa al nord della Scandinavia. Nei nostri mari, la zona di maggiore produzione è il Mar Adriatico, sebbene le alici del Mar Tirreno siano più rinomate e pregiate (diffusione dell'Alice o Acciuga).



Un banco di Alici o Acciuge in movimento.

LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

L’Alice o Acciuga ha un corpo affusolato e possiede una pinna dorsale a metà del corpo, una pinna anale, pinne ventrali e pettorali, e una pinna caudale a due lobi. Ha occhi grandi e circolari e una bocca molto grande con mascella inferiore più corta di quella superiore. Presenta squame, facilmente staccabili. La lunghezza media delle alici si aggira attorno ai 12 cm, mentre la lunghezza massima si aggira attorno ai 20 cm. È di colore azzurro verdastro sul dorso (grigiastro dopo la pesca), grigio argenteo sul ventre (caratteristiche dell’Alice o Acciuga).

COME SI PESCA L’ALICE O ACCIUGA: ANCHE CON GLI ATTREZZI DELLA PICCOLA PESCA ARTIGIANALE

L’Alice o Acciuga viene pescata con le reti a strascico e le reti a circuizione (lampare), ma può essere pescata comunemente anche con le reti da posta

(piccola pesca artigianale) ed è possibile catturarla tutto l'anno, in particolare da marzo a ottobre (pesca dell'Alice o Acciuga).



Una cassa di Alici o Acciughe fresche appena pescate.

I VALORI NUTRIZIONALI: ELEVATI VALORI DI COLESTEROLO

L'Alice o Acciuga è una specie magra, ottima fonte di proteine a elevato valore biologico e di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Ha un ottimo apporto di vitamina D e vitamine del gruppo B, calcio, fosforo, ferro, zinco, rame e selenio, con un basso contenuto di sodio, colesterolo e grassi saturi (valori nutrizionali dell'Alice o Acciuga).

L'ACQUISTO SOSTENIBILE: DA NOVEMBRE A GENNAIO

Questa specie si riproduce da aprile alle prime settimane di novembre, per questo motivo in questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla: meglio nei mesi

invernali, tra la fine di novembre e 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, in quanto è diffusa e abbondante (guida all'acquisto dell'Alice o Acciuga).

L'ALICE O ACCIUGA IN CUCINA: IDEALI AL FORNO O ARROSTO

Le carni delle alici o acciughe sono ottime e vengono utilizzate in cucina sia fresche che conservate. Le sue carni sono bianche, saporite e gustose, ma facilmente deperibili. Molto versatile, si presta a tantissime preparazioni. Gli usi più comuni in cucina sono: marinata, fritta, sott'olio, sotto sale, al forno, in umido, arrosto, cruda (guida al consumo dell'Alice o Acciuga).



Un piatto di scottadito di mare, una delle ricette Hello Fish! a base di Alice o Acciuga.

LE NOSTRE RICETTE

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come lo Scottadito di mare, Spaghetti con le acciughe fresche, Tortino di alici

Vuoi approfondire? Cerca l'Alice o Acciuga nelle nostre schede sulle specie!