Il pesce dal fianco dorato: l'Alaccia

10/09/2023

ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

Questo lunedì portiamo alla nostra attenzione un pesce della famiglia delle sardine, molto simili per caratteristiche, ma che differisce per dimensioni: l'Alaccia o *Sardinella aurita*.

Parlando dell'aspetto fisico, **l'Alaccia si distingue per dimensioni leggermente maggiori dell'Aringa e della Sardina** (può arrivare a 25-35 centimetri di lunghezza) e dalla forma più spessa, oltre che da una caratteristica linea di colore giallo-dorato sul fianco.

Riguardo all'habitat, troviamo questa specie particolarmente diffusa nel Mediterraneo (e, per questo motivo, facilmente disponibile sui banchi del pesce), dove si nutre di plancton e vive a profondità elevate, anche fino a 100 metri.



Due esemplari di Alaccia e la caratteristica linea dorata sul fianco.

FAMOSA E PESCATA A LAMPEDUSA

Nota come alimento per gli abitanti locali durante il periodo di pesca alle spugne, l'Alaccia è tradizionalmente un pesce consumato a Lampedusa, dove viene messa sotto sale per 4 mesi in barili di legno e, successivamente, lavata e messa sott'olio in barattoli, garantendo così un sapore unico e intenso.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come non a rischio, questa specie è ampiamente presente sui banchi del pesce grazie alla pesca professionale, ma anche con le reti da posta.

Se vuoi fare un acquisto sostenibile, portala in tavola fuori dal suo periodo di riproduzione, **da settembre a dicembre**: in questo modo è

disponibile, ma fuori dal suo periodo di deposizione e schiusa delle uova.

SCOPRI L'ALACCIA TAVOLA!

Parliamo un pesce azzurro dall’elevato contenuto lipidico, ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico e acidi grassi polinsaturi omega-3, vitamina D, vitamine del gruppo B, fosforo e selenio.

Tra le preparazioni che vedono protagonista l'Alaccia troviamo in particolare quelle alla griglia e nei sughi, dove si sprigiona il suo intenso sapore, ma molto apprezzate sono le fritture che la vedono protagonista.

Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish! a base di questa specie, prova le Tapas di mare:



Sfiziose tapas a base di pesce, una ricetta adatta alle carni dell'Alaccia.

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova l'Aringa!

Anche il gusto vuole la sua parte: **scopri le nostre ricette** nella sezione dedicata**.**

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