# La cacciatrice del giorno: la Palamita

05/12/2022

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

Per questo nuovo inizio di settimana, **Hello Fish! ci porta alla scoperta di una specie cacciatrice**, spesso confusa con il Tonno per la forma e l'aspetto simili: parliamo della **Palamita o nome scientifico Sarda Sarda**.

**Dal Tonno**, in realtà, s**i distingue per le pinne di dimensioni ridotte rispetto a quest'ultimo e per la livrea striata**, ma non per la combattività: anche questa specie lotta con intensità prima di essere portata a riva.

Parlando dell'aspetto fisico, troviamo nella Palamita **un pesce affusolato**, con il capo a punta, una grande bocca che si estende fino a superare l'occhio e denti molto affilati, con i quali trancia agilmente qualunque preda. Dotata di **un corpo muscoloso**, questa specie raggiunge il peso massimo di 10 kg per un metro di lunghezza.



*Alcune palamite di taglia media su ghiaccio.*

## UNA CACCIATORICE DIURNA

A differenza di alcune specie, **la Palamita ama cacciare di giorno invece che col buio** e si muove spesso in banchi anche numerosi (diverse centinaia) per migrare in acque più vantaggiose, sia in termini di riproduzione che per la caccia.

## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

**Segnalata dall'IUCN** (International Union for Conservation of Nature) **come non a rischio imminente**, **acquistare la Palamita nel momento giusto e con metodi di cattura nel rispetto del suo habitat è un gesto sostenibile** ed è possibile anche con quelli della Piccola Pesca Artigianale, per esempio con le reti da posta

Se vuoi fare un acquisto responsabile**, scegli di portare a tavola questo pesce tra luglio a dicembre**: in questo modo è comunque disponibile, ma **fuori dal suo periodo di riproduzione**.



*Alcuni esemplari di Palamita di taglia adulta.*

## SCOPRI LA PALAMITA A TAVOLA!

Questa specie presenta **carni dal contenuto lipidico variabile con le stagioni**, ma di solito piuttosto grasse. Elevato apporto proteico e di acidi grassi polinsaturi omega-3, vitamina A e vitamina E. Questa specie è anche fonte di minerali quali ferro, selenio e fosforo.

**La Palamita si presta bene a diversi tipi di cottura**, come molte specie dalla carni simili a lei della stessa famiglia e per questo motivo sposa numerosissimi piatti: dagli antipasti delicati alla pasta, fino ai secondi più decisi e saporiti.

**Se vuoi provare una ricetta a base di Palamita dal nostro ricettario,** scopri la ricetta dai toni mediorentali di Carlo Cambi, il noto giornalista toscano:



*Palamita alla mediorentale.*

**Cerchi un'alternativa a questo pesce?** Prova il Tonnetto Alletterato!

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

**Vuoi approfondire**? Cerca la Palamita nelle nostre schede sulle specie!