L'orata: la regina dei consumi

15/04/2019

L’orata, nome scientifico *Sparus Aurata*, è un pesce di mare e acque salmastre tra i più apprezzati dai consumatori per la qualità delle sue carni, molto pregiate e pressoché prive di lische. Testi dell'Antichità e del Rinascimento ne decantano il sapore e la delicatezza delle carni. L’orata è presente in tutto il bacino del Mediterraneo e nell’Atlantico orientale, dal Regno Unito fino alle isole canarie. (diffusione dell’orata).

LE CARATTERISTICHE DELL’ORATA: IL PESCE CHE NON AMA IL FREDDO

L’orata è un pesce appartenente alla famiglia degli Sparidi. È un pesce di dimensioni medie, dal corpo ovale, alto e compresso ai lati: forma tipica degli sparidi. La testa presenta un profilo ripido. L'opercolo presenta una banda nerastra. Presenta una fascia dorata alla sommità della testa, dalla cui presenza deriva il nome latino della specie. Il colore del corpo è grigio argenteo con riflessi azzurri - dorati.

L’orata si nutre di crostacei e molluschi ed è dotata di un notevole apparato digerente, in grado di sminuzzare anche le conchiglie più resistenti. Per questo ama vivere presso fondali rocciosi, dove sono più facilmente reperibili i molluschi. Predilige le acque tiepide, e anche per questo è facile trovarla in zone salmastre o paludose. In estate, è più facile trovarla vicino alla riva, proprio perché il mare è più caldo. Tendenzialmente vive da sola, o in piccoli branchi.

Le orate sono esemplari ermafroditi che nascono come maschi, e poi si trasformano in femmine o continuano a vivere come maschi. La conversione del sesso può anche essere indotta dall’assenza nel gruppo di individui femmine. (caratteristiche dell’orata).

COME SI PESCA E SI ALLEVA L’ORATA: LA SPECIE PIU’ ALLEVATA NEI NOSTRI MARI

L’orata viene pescata sia con attrezzi artigianali, come le reti da posta calate, che

con attrezzi di pesca industriali, come le reti a strascico (pesca dell'orata). Oggi però, la gran parte delle orate che troviamo in pescheria provengono dagli allevamenti: l'orata è infatti una delle principali specie allevate direttamente in mare con metodi intensivi. Il primo allevamento estensivo di orate in Italia è esistito forse già in epoca pre-romana. Evidenze di questa attività risalgono ad oltre mille anni fa. Nel 1425 un documento ufficiale della Repubblica di Venezia, menzionava per la prima volta una pratica agro-ittica di allevamento estensivo. Se in passato l'orata era allevata in modo estensivo in lagune costiere e stagni salmastri, con il metodo della vallicoltura, con gli anni '80, quando si è riusciti a far riprodurre l'orata in cattività, si sono sviluppati sistemi di allevamento intensivo, soprattutto nelle gabbie in mare. Da allora, grazie alla maricoltura, questa specie è diventata uno dei principali prodotti dell'acquacoltura europea. (allevamento dell'orata)

I VALORI NUTRIZIONALI DELL'ORATA: OTTIMA FONTE DI PROTEINE E OMEGA-3

L'orata presenta carni delicate e digeribili, dal ridotto apporto calorico, ricche di proteine ad elevato valore biologico. L'orata è un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Presenta inoltre un elevato apporto di minerali (in particolare selenio, iodio e fosforo) e vitamine del gruppo B. (valori nutrizionali dell'orata).

QUANDO COMPRARE L'ORATA: IL PESCE SEMPRE REPERIBILE

Nelle acque italiane la riproduzione dell'orata si svolge da ottobre a dicembre, con possibili code fino al mese di marzo. Considerando che la specie viene pescata tutto l'anno, sebbene con una maggiore intensità nei mesi primaverili ed estivi, si raccomanda di acquistarla nei mesi tra gennaio e luglio, quando l'acquisto è più sostenibile. In alternativa, c'è sempre l'orata di allevamento, che in Italia viene allevata con pratiche che assicurano una grande qualità del prodotto finale. Riguardo al rischio specie, nonostante l'orata sia una delle specie più ricercate, l'IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) segnala che la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua ampia distribuzione, sia perché

non vi sono evidenze di declino o minacce specifiche (guida all’acquisto dell’orata).

L’ORATA IN CUCINA: BUONA PER OGNI PREPARAZIONE

L’orata è una specie pregiata, caratterizzata da carni bianche, gustose e delicate. Povero di spine, si presta ad essere utilizzato in cucina anche per i bambini. Si presta ad infinite preparazioni, sebbene le più indicate siano: arrosto, al forno, in umido, al salto.

LE NOSTRE RICETTE CON L’ORATA

Scopri le nostre ricette con l’Orata: Mattonella di salmone e orata alle due salse, Orata ai funghi, Orata al finocchietto selvatico, Orata al forno con patate e cipolle rosse di Tropea, Orata alla camomilla con tortino di riso, Orata marinata al melone, Orate al cartoccio, Orate alla Vernaccia di Oristano e zafferano

Scopri di più sull’Orata con i contenuti delle nostre schede.