Qualità e curiosità sul pesce azzurro

12/07/2019

Il pesce azzurro è una famiglia di pesci tipica del mar Mediterraneo che, contrariamente a quanto si possa pensare, non si riferisce ad un gruppo scientificamente definito di specie ittiche, ma è utilizzata commercialmente per indicare alcune varietà di pesci con caratteristiche tipiche. Sono infatti pesci azzurri alcune specie di pesci caratterizzati da colorazione dorsale tendente al blu e da colorazione ventrale argentea. Sono specie che nei nostri mari sono abbondanti e che, anche per questo motivo, sono assolutamente economici.

A dispetto del loro prezzo di mercato, i pesci azzurri possiedono importantissime qualità nutrizionali. Le loro carni sono più grasse di quelle dei pesci bianchi, ma i loro sono grassi "buoni", essendo ricchissimi di omega 3, ovvero di grassi polinsaturi che il nostro organismo non può produrre e che hanno la specificità di proteggere la salute del nostro cuore e di regolare il nostro peso corporeo.

I pesci azzurri sono: acciughe, aguglie, alacce, alalunghe, aringhe, lanzardi, palamite, pesci sciabola, sardine, sgombri, spratti, sugarelli, tombarelli, tonnetti, tonnetti striati, tonni rossi e zerri.

Una curiosità sui pesci azzurri, che dimostra quanto la natura non lascia niente al caso: i pesci azzurri sono tali perché vivono nella colonna d'acqua, cioè non hanno mai rapporti con il fondo, né per nutrirsi né per riprodursi o nascondersi. La loro colorazione del corpo, caratterizzata da fianchi e dorso azzurro-verde e pancia argentata, gli permette di mimetizzarsi perfettamente. Questo perché se un predatore è posizionato in alto rispetto al pesce azzurro, tende a confonderlo con il colore blu scuro del fondo del mare, mentre se il predatore è posizionato sotto di esso, viene ingannato e tende a confonderlo con il riflesso argenteo della luce del sole.

Nell'acquistare i pesci azzurri è importante ricordare che alcune di queste specie sono minacciate o a rischio estinzione. È questo il caso degli sgombri e, in particolare, dei tonni rossi. Evitiamone l'acquisto.

Scopri le specie ittiche a rischio estinzione

Scopri di più sul sito Hello Fish: guida al consumo