Amata sin dai tempi più antichi: l'Orata

17/04/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Famosa e gustosa, rinomata e così ricercata su tutti i banchi del pesce: ecco l'Orata o nome scientifico *Sparus aurata,* una delle cosiddette regine dei mari che popola ampiamente le nostre tavole.

Parliamo di una specie dall'ossatura robusta, con una testa di dimensioni notevoli, di forma tozza e decisamente poco affusolata, con un profilo tendenzialmente convesso sul capo e maggiormente allungato in prossimità della coda. Riguardo alla taglia massima, troviamo esemplari di 70 cm anche se in genere è comune tra 20 cm e 50 cm e raggiunge i 5-6 kg di peso.

E l'origine del nome?

Nasce dalla particolare striscia dorata che mostra fra gli occhi, caratteristica che la distingue chiaramente da pesci che le assomigliano.



Un'Orata di taglia media nuota su un fondale particolarmente cristallino.

FAMOSA E AMATA: SCOPRIAMO I MOTIVI DELLA SUA FAMA

Ed è davvero amata da tutti, ma proprio tutti: pescatori, cuochi, consumatori e qualsiasi estimatore del pescato di mare. Ma qual è il motivo di tanta fama?

Nonostante la media presenza di spine nelle sue carni, il suo gusto e la consistenza soda la rendono così adatta a qualsiasi ricetta che sin dai tempi più antichi viene riconosciuta come specie nobile e immancabile nei banchetti dei greci e dei romani.

Riguardo al suo habitat, troviamo l'Orata diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo e nell'Atlantico orientale.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE NEL PERIODO GIUSTO

Per rifornire i banchi dei pesci di questi esemplari ci si affida principalmente alla pesca industriale, ma è possibile scegliere anche prodotti catturati dalla piccola pesca artigianale, per esempio con le reti da posta, ma non è tutto: anche i metodi dell'acquacoltura, ancor più sostenibili e meno invasivi per gli ecosistemi, affiancano quelli tradizionali nella cattura di questa specie.

Nonostante l'IUCN (International Union for Conservation of Nature) segnali questa specie a rischio minimo, se vuoi fare un acquisto sostenibile prediligi un prodotto pescato fuori dal suo periodo di riproduzione, tra gennaio e settembre (se si sceglie un prodotto pescato): in questo modo è disponibile, ma fuori dal suo periodo di deposizione e schiusa delle uova.



Alcuni esemplari di Orata freschi su ghiaccio.

A TAVOLA CON L'ORATA

L'Orata ha carni delicate e digeribili con ridotto apporto calorico, è ricca sia di

proteine a elevato valore biologico sia di acidi grassi polinsaturi Omega-3 a lunga catena, ha un elevata quantità di minerali (in particolare selenio, iodio e fosforo) e vitamine del gruppo B.

Le sue cotture più note?

Sicuramente alla griglia, dove sprigiona tutto l'aroma del mare, ma anche al cartoccio, fritta, in umido o nelle deliziose e popolari zuppe di mare che tanto amano gli abitanti delle coste: insomma, una specie imperdibile in ogni salsa!



Orata in salmoriglio

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova la Mormora o l'Ombrina

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

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