# 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!