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!