# Il pesce combattivo: la leccia

30/08/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT

La Leccia, nome scientifico Lichia amia, è una specie di mare corpulenta e robusta, rinomata per la sua combattività. È una specie pelagica che, pur privilegiando il mare aperto, non disdegna incursioni costiere ed è diffuso nell'Oceano Indiano, nell'Oceano Atlantico orientale, dal golfo di Guascogna all'Angola, è molto comune nel Mar Mediterraneo. Lungo le nostre coste, lo troviamo più facilmente nel Mar Tirreno e nello Ionio (diffusione della Leccia).

LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

La Leccia è un pesce pelagico della famiglia Carangidae come la Ricciola, di grandi dimensioni e caratterizzato da un corpo allungato di forma romboidale, molto compresso ai fianchi.  Il corpo è di colore grigio-verdastro sul dorso, con fianchi argentei e linea laterale nerastra. Come dimensioni, arriva fino a due metri di lunghezza e a 50 kg di peso, ma molto frequente è la taglia commerciale di qualche kg, per una lunghezza compresa tra i 40 e i 100 cm (caratteristiche della Leccia).



*Esemplari di Leccia adulti in mare aperto. Fonte immagine www.salentosommerso.it*

COME SI CATTURA: ANCHE CON LE RETI DA POSTA

Viene generalmente pescata con palangari e reti a strascico, ma può essere pescata anche con reti da posta (piccola pesca artigianale) e si pesca tutto l'anno, in particolare durante i mesi primaverili ed estivi, durante i quali si avvicina alla costa per la riproduzione (pesca della Leccia).



*Leccia appena pescata con una lenza. Fonte immagine: www.imgur.com*

## L'ACQUISTO SOSTENIBILE? MEGLIO TRA LUGLIO E GENNAIO

Questa specie si riproduce nei mesi primaverili ed estivi, in particolare tra aprile e giugno e, per questo motivo, in quei mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla: meglio nei mesi tra luglio e gennaio, quando è comunque disponibile, ma fuori dal periodo di riproduzione. Riguardo al rischio specie, l'IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) dichiara che la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua presunta distribuzione, sia perché non vi sarebbero evidenze di declino o minacce specifiche (guida all'acquisto della Leccia).

## LA LECCIA IN CUCINA: CARNI PREGIATE DAL SAPORE DELICATO

La Leccia presenta carni pregiate e dai costi ridotti. Il suo sapore delicato è molto simile a quello della Ricciola e si presta a cotture al forno, al cartoccio, sughi di pesce e zuppe.



*Esemplari di Leccia adulta in mare aperto (2). Fonte immagine: www.salentosommerso.it*

LE NOSTRE RICETTE CON LA LECCIA

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come la Leccia al cartoccio

Vuoi approfondire? Cerca la Leccia nelle nostre schede sulle Specie!