Il piccolo erbivoro dei mari: la Boga

06/06/2022

ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

Dal simpatico nome scientifico *Boops Boops*, **la Boga è un piccolo pesce che ama muoversi in gruppo** sia vicino alla costa che nelle acque più profonde, ma preferisce comunque le zone sabbiose, le coste rocciose e le distese sottomarine di posidonia.

Il suo piccolo corpo fusiforme è caratterizzato da occhi grandi, una bocca piccola e obliqua provvista di denti robusti, ma poco acuminati. Il colore del dorso è giallo-verde e sui lati presenta 3-4 linee longitudinali dorate, con una piccola macchia nera sulla parte alta, alla base delle pinne pettorali.

Solitamente, **questa specie non supera i 40 cm di lunghezza negli esemplari più grandi, ma di norma misura tra 10 e 25 cm e arriva al peso massimo di 0,5 kg nell'adulto.**



Un dettaglio ravvicinato su una Boga adagiata sul ghiaccio.

NASCONO FEMMINE, MA COL TEMPO POSSONO DIVENTARE MASCHI: COME FANNO?

Curiosissima la divisione dei sessi della Boga, in quanto **parliamo di una specie ermafrodita proterogina**: tutti gli esemplari nascono femmine e invecchiando si trasformano in maschi.

Riguardo al suo nome scientifico, troviamo un interessante secondo aneddoto che la riguarda: la grandezza del suo occhio, sproporzionato in confronto al corpo, fa pensare infatti ad una sorta “occhio di bue”, da lì deriva il suo nome (bos = bue, ops = occhio).

UNA SPECIE CHE RACCONTA LA STORIA DEL GARUM

L**a Boga era uno dei pesci usati per la preparazione del “garum”**, la nota salsa fermentata in sale, particolarmente apprezzata e utilizzata nei banchetti

degli antichi Romani.

Come facciamo a saperlo?

Semplice, grazie agli scavi archeologici e in particolare nei decumani di Pompei: nei lavori condotti nella casa di Umbricio Scauro, un importante commerciante e produttore del famoso garum, **è venuta alla luce una piccola anfora** perfettamente sigillata contenente appunto la famosa pasta di pesceprodotta con la “Vopa”, ovvero come veniva chiamata la Boga anticamente.



Alcune vasche dedicate alla salatura del pesce risalenti all'epoca romana.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie non a rischio, **questo pesce è largamente presente nelle acque italiane,** dove è reperibile sia come prodotto della pesca professionale che dalla piccola

pesca artigianale, la quale utilizza prevalentemente reti da posta, lenze, nasse e cestelli

Se vuoi fare un acquisto sostenibile, scegli di portare a tavola la Boga nei mesi tra giugno e novembre: in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

SCOPRI LA BOGA A TAVOLA

Si caratterizza per le carni magre e digeribili dal ridotto apporto calorico, ricche di proteine ad elevato valore biologico, minerali e vitamine. La frazione lipidica è ricca di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena, mentre bassi sono i livelli di sodio e colesterolo.

Per valorizzare questo "pesce povero" sulle nostre tavole esistono diverse preparazioni, in particolare in agrodolce, alla griglia, in frittura o nelle zuppe, ma **se vuoi provare una ricetta più curiosa** prova le nostre Tortilla ripiene con frittura di boga!

Attenzione: a causa della rapida fermentazione del suo contenuto stomacale, è bene eviscerarla appena acquistata e prima di cucinarla.



Tortilla ripiene con frittura di Boga, una particolare preparazione dai sapori messicani.

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova l'Acciuga o Alice o l'Aringa!

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

Vuoi approfondire? Cerca la Boga nelle nostre schede sulle specie!