L'Alaccia: facile confonderla con sardina e papalina

19/09/2019

L’Alaccia, nome scientifico *Sardinella aurita*, è un pesce azzurro molto diffuso nel Mar Mediterraneo, che somiglia molto alla comune Sardina, sebbene sia più grande e tozza. Oltre al Mar Mediterraneo e al Mar Nero, la si trova comunemente nell'Atlantico orientale, lungo le coste occidentali dell’Africa, e nell’Atlantico occidentale, da Capo Coda all'Argentina. È presente anche nel Pacifico occidentale, dal Giappone alle Filippine. Nei nostri mari, la troviamo un po’ ovunque, ma è più abbondante in Sicilia, molto comune nello Jonio e meno presente nell'Adriatico e nel Tirreno (diffusione dell’alaccia).

LE CARATTERISTICHE DELL’ALACCIA

L’Alaccia è un pesce pelagico della famiglia Clupeidae, la stessa di sardine e aringhe. Presenta un corpo allungato di forma cilindrica lievemente compresso ai fianchi, con muso acuto. E' molto simile sia alla Sardina che alla Papalina o Spratto, dalla quale si distingue per pochi particolari. Le pinne sono di colore grigio con le estremità nere. Il corpo è di colore blu-verdastro sul dorso, con fianchi argentei e linea laterale dorata. Arriva fino a 40 cm di lunghezza e a 300/400 grammi di peso (caratteristiche dell’alaccia).

COME SI PESCA L’ALACCIA: FACILE DA PESCARE QUANDO E’ IN SUPERFICIE

L’Alaccia viene generalmente pescata con reti a circuizione e reti a strascico, ma può essere pescata facilmente anche con reti da posta (piccola pesca artigianale). L’Alaccia si pesca tutto l’anno, ma in particolare da giugno a dicembre (pesca dell’alaccia).

I VALORI NUTRIZIONALI DELL’ALACCIA: RICCA DI GRASSI POLINSATURI

L’Alaccia è un pesce azzurro dall’elevato contenuto lipidico. Ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi polinsaturi omega-3, vitamina D, vitamine del gruppo B, fosforo e selenio (valori nutrizionali dell’alaccia).

QUANDO COMPRARE L’ALACCIA: MEGLIO NEI MESI AUTUNNALI

L’Alaccia si riproduce nei mesi primaverili ed estivi, in particolare tra marzo e settembre. In questi mesi dell’anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio acquistarla nei mesi autunnali, tra ottobre e dicembre, 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 dell’alaccia).

L’ALACCIA IN CUCINA: CARNI IDEALI PER CONSERVE O FRITTURE

L’Alaccia presenta carni pregiate, simili a quelle della Sardina, sebbene sia meno apprezzata perché piena di spine. Nonostante le lische, se opportunamente deliscata, l’Alaccia si presta a ottime preparazioni, saporite e gustose. Sin dai tempi passati, il modo più comune di consumare l’alaccia era sotto conserva: sott’olio in barattoli di vetro. Ma se si preferisce consumarla fresca, è ideale per delle ottime fritture. Le sue preparazioni più comuni sono: in umido, al forno, fritta, affumicata e sott'olio.

LE NOSTRE RICETTE CON L’ALACCIA

Scopri le nostre ricette con l’Alaccia: Alacce pastellate

Scopri di più sull’Alaccia con i contenuti delle nostre schede