Il Tonnetto o Alletterato: il pesce con le scritte

04/10/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT

Nome scientifico *Euthynnus alletteratus*, è una specie marina appartenente alla famiglia *Scombridae*.

È un pesce pelagico, che si può trovare sia in acque costiere che al largo, ma è anche un girovago migratore, che popola tutti i mari Oceano Atlantico occidentale, Oceano Atlantico orientale, dalle coste dell'Inghilterra al Sud Africa, Mar Mediterraneo, Mar Nero ed è molto comune anche nelle acque italiane, in particolare nel mar Adriatico (diffusione del Tonnetto o Alletterato).

LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

Il Tonnetto o Alletterato è molto simile ad altri tonni, da cui si distingue principalmente per i particolari disegni neri irregolari sul dorso, che sembrano delle scritture fatte da lettere e simboli (da qui il nome alletterato).

Si distingue inoltre dal Tombarello per l'occhio più piccolo e dal Tonnetto Striato per la colorazione. Il corpo è piccolo e poco slanciato, ha una livrea azzurro scuro sul dorso e bianco madreperlaceo sul ventre. Può raggiungere 1 m di lunghezza e fino a 15 kg di peso (caratteristiche del Tonnetto o Alletterato).

Tonnetto o Alletterato appena pescato. Fonte: www.ncfishes.com

COME SI PESCA: ANCHE CON ATTREZZI DELLA PICCOLA PESCA ARTIGIANALE

Viene generalmente pescato con tonnare e reti a circuizione, ma può essere pescata facilmente anche con lenze e ami e reti da posta (piccola pesca artigianale) e si pesca in particolare da maggio a novembre (pesca del Tonnetto o Alletterato).

I VALORI NUTRIZIONALI DEL TONNETTO O ALLETTERATO: RICCHISSIMO DI PROTEINE

Annoverabile nella famiglia dei pesci azzurri, il Tonnetto o Alletterato è un pesce magro e digeribile, con un elevato contenuto di proteine ad elevato valore biologico ed elementi minerali, mentre la frazione lipidica è ricca di acidi grassi polinsaturi omega-3 (valori nutrizionali del Tonnetto o Alletterato).

L'ACQUISTO SOSTENIBILE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE

Il Tonnetto o Alletterato si riproduce nei mesi tra la primavera e l'estate, in

particolare tra aprile e settembre, per questo motivo in questi mesi dell’anno si raccomanda di non acquistarla: meglio acquistarla nei mesi autunnali e invernali, da fine settembre a 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 in quanto questa specie è diffusa ed è abbondante (guida all’acquisto del Tonnetto o Alletterato).

IL TONNETTO O ALLETTERATO IN CUCINA: IDEALI AL FORNO O ARROSTO

Le sue carni sono grasse, saporite e di colore scuro rosse e, come il tonno fresco, si presta alle più svariate preparazioni. Gli usi più comuni in cucina sono: arrosto, al forno, in umido, bollito, marinato, crudo, sott'olio (guida al consumo del Tonnetto o Alletterato).

Una ricetta con filetti di Tonnetto o Alletterato crudo con olio d'oliva.

LE NOSTRE RICETTE CON IL TONNETTO O ALLETTERATO

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come il Tonnetto o Alletterato alla siciliana

Vuoi approfondire? Cerca il Tonnetto o Alletterato nelle nostre schede sulle Specie!