Il tonno bianco: l'Alalunga

16/08/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT

Nome scientifico *Thunnus alalunga*, è una specie appartenente alla famiglia dei tonni, dai quali si distingue per le dimensioni ridotte e la lunghezza spiccata delle pinne pettorali. L'alalunga è una specie pelagica che ama le acque profonde, che abbandona solo in fase di riproduzione, ma anche cosmopolita delle acque tropicali temperate. Nel Mediterraneo è presente lungo tutte le coste italiane, davanti alle coste egiziane, turche e greche (diffusione dell'Alalunga).

LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

Appartenente alla famiglia *Scombridae*, è un tonno di medio-grandi dimensioni fusiformi che presenta un dorso di colore azzurro scuro, fianchi bluastri e ventre argenteo. La sua caratteristica principale è la presenza di pinne pettorali molto lunghe che oltrepassano la base della seconda pinna dorsale. Può raggiungere il metro di lunghezza ed un peso di circa 35 kg, ma mediamente è di 50-80 cm (caratteristiche dell'Alalunga).

Dettaglio di Alalunga adulto. Fonte: archivio interno.

COME SI CATTURA: ANCHE CON ATTREZZI DELLA PICCOLA PESCA ARTIGIANALE

L’Alalunga viene generalmente pescata con palangari e reti a circuizione, ma anche con lenze e reti da posta (piccola pesca artigianale), da giugno a dicembre (pesca dell’Alalunga).

I VALORI NUTRIZIONALI: ELEVATO CONTENUTO PROTEICO

L’Alalunga ha carni con un elevato contenuto proteico. Il profilo chimico-nutrizionale è molto variabile in relazione alla taglia dell’individuo, al ciclo riproduttivo ed alla localizzazione del tessuto muscolare, specialmente per quanto riguarda il contenuto lipidico. La frazione lipidica è molto ricca di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena ed è fonte di vitamina A, niacina, vitamina B12, fosforo e selenio, con bassi livelli di sodio nel prodotto fresco non trasformato (valori nutrizionali dell’Alalunga).

Alalunga appena pescati. Fonte: archivio interno.

L’ACQUISTO SOSTENIBILE: DA SETTEMBRE A DICEMBRE

L’Alalunga si riproduce nei mesi estivi, in particolare tra giugno e settembre. In ragione della stagionalità di pesca, tra giugno e dicembre, si raccomanda di acquistarla negli ultimi mesi del periodo riproduttivo, da settembre a dicembre. 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’Alalunga).

L’ALALUNGA IN CUCINA: IDEALI AL FORNO O ARROSTO

Di carni bianche ottime, saporite e grasse, presenta sfumature rosa; viene anche

chiamato “tonno bianco” per differenziarlo da quello “rosso”. Gli usi più comuni in cucina sono: arrosto, al forno, in umido, bollito, Marinato, Crudo, sott'olio (guida al consumo dell’Alalunga).

Alalunga sfilettato. Fonte: archivio interno.

LE NOSTRE RICETTE CON L’ALALUNGA

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come i Rigatoni al quasi tonno

Vuoi approfondire? Cerca l’Alalunga nelle nostre schede sulle Specie!