

# 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

**La 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 pesce prodotta 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!