Il tonno dalle lunghe pinne: l'Alalunga

02/10/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Oggi il lunedì di Hello Fish! vi porta alla scoperta di un pesce notevole e dalle caratteristiche particolari: l'**Alalunga** o nome scientifico *Thunnus alalunga*.

Ci riferiamo a una specie che si distingue dagli altri tonni per le dimensioni ridotte e la lunghezza spiccata delle pinne pettorali, ma non per le acque che frequenta: tendenzialmente pelagica, ama le profondità (che abbandona solo in fase di riproduzione). Nel Mediterraneo è presente lungo tutte le coste italiane, davanti alle coste egiziane, turche e greche.

Riguardo alle caratteristiche fisiche, è un tonno medio-grande e fusiforme che presenta un dorso di colore azzurro scuro, fianchi bluastri e ventre argenteo, ma la sua caratteristica principale è la presenza di pinne pettorali molto lunghe che oltrepassano la base della dorsale; raggiunge, infine, il metro di lunghezza e un peso di circa 35 kg, ma mediamente si attesta sui 50-80 cm.



Alcuni esemplari di Alalunga appena pescati.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalato dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie a rischio, questo pesce è ampiamente presente nelle pescherie come prodotto della pesca professionale, ma anche della piccola pesca artigianale che lo cattura con lenze o reti da posta.

Se vuoi fare un acquisto responsabile, scegli di portare a tavola i l'Alalunga tra settembre e dicembre: in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



Un dettaglio sulle lunghe pinne laterali dell'Alalunga.

SCOPRI L'ALALUNGA A TAVOLA!

Parliamo di un pesce dal profilo chimico-nutrizionale molto variabile in relazione alla taglia e al ciclo riproduttivo. **Elevato, di base, il contenuto proteico**, mentre la frazione lipidica è molto ricca di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena; ottima fonte, infine, di vitamina A, niacina, vitamina B12, fosforo e selenio, contiene bassi livelli di sodio, soprattutto quando ancora non lavorato.

Tra le preparazioni che vedono protagonista l'Alalunga troviamo in particolare quelle al vapore, arrosto, al forno, fritte o in umido, ma anche sott'olio. **Se vuoi assaggiare una ricetta Hello Fish! a base di questa specie**, prova il Carpaccio di Alalunga al caviale e agrumi:



I delicati filetti di pesce vengono vivacizzati dalla freschezza dell'agrume e dall'eleganza del caviale: gusto a tutto tondo.

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova il Tonnetto Striato!

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

Vuoi approfondire? Cerca l'Alalunga nelle nostre schede sulle specie!