L'Aguglia: povero nel prezzo ma ricco di qualità nutrizionali

11/06/2019

L’aguglia, nome scientifico *Belone belone*, è un pesce azzurro tra i più diffusi nel mar Mediterraneo che unisce le sue ottime qualità dal punto di vista nutrizionale ad una grande disponibilità a prezzi estremamente economici. Diffuso comunemente nel Mar Mediterraneo, nell'Atlantico orientale e nel Mar Nero, è presente in tutte le acque dei mari nazionali. È una specie pelagica, oceanodroma e gregaria, che vive al largo e si avvicina alle coste soltanto nel periodo riproduttivo, in primavera. Attirata dalle fonti luminose, la si trova spesso a nuotare sul pelo dell’acqua, appena sotto la superficie marina (diffusione dell’aguglia).

LE CARATTERISTICHE DELL’AGUGLIA: LE SUE OSSA SONO DI COLORE VERDE-AZZURRO

L’aguglia è un pesce azzurro della famiglia Belonidae dalla forma caratteristica. Presenta infatti un corpo dalla forma estremamente allungata e dall’aspetto compresso. E’ di un colore blu scuro sul dorso, che diventa argenteo in corrispondenza dei fianchi. Le mascelle dell’aguglia sono piuttosto pronunciate e hanno quasi l’aspetto di un becco. Ha la particolare caratteristica di possedere uno scheletro di colore verde-azzurro. Di taglia grande, ha una lunghezza media di 45 cm, ma può tranquillamente arrivare ad una lunghezza che supera gli 80 cm e ad un peso superiore al chilogrammo (caratteristiche dell’aguglia).

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

L’aguglia vive solitamente al largo, ma nei periodi riproduttivi tende ad avvicinarsi alle coste e può essere avvistata mentre nuota in superficie. Questa sua propensione ad avvicinarsi alla riva, la espone alla pesca dalle imbarcazioni, ma anche alla pesca dalla costa. Generalmente la pesca dell’aguglia viene effettuata di notte con l’ausilio di lenze da traino o di reti a circuizione. Per attirarla si usa generalmente una luce molto forte, detta lampara. Nell’ambito della piccola pesca

artigianale può essere pescata con reti da posta (pesca dell'aguglia).

I VALORI NUTRIZIONALI DELL'AGUGLIA: RICCA DI VALORI NUTRIZIONALI

L'aguglia è una specie magra, ottima fonte di proteine di elevato valore biologico ed acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Buono l'apporto di vitamina D, ottimo quello di vitamine del gruppo B, in particolare B6, B12 ed acido pantotenico. Ottima fonte di minerali, fra cui, in particolare, fosforo, rame e selenio. Bassi i livelli di sodio, colesterolo e grassi saturi. (valori nutrizionali dell'aguglia).

QUANDO COMPRARE L'AGUGLIA: MEGLIO NEI MESI ESTIVI

L'aguglia si riproduce nei mesi primaverili, in particolare tra febbraio e maggio. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarlo. Riguardo alla stagionalità dell'acquisto, meglio effettuarlo nei mesi estivi e autunnali, tra giugno e novembre, quando viene pescato maggiormente ed è 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'aguglia).

L'AGUGLIA IN CUCINA: CARNI TENERE E SAPORITE

L'aguglia presenta carni tenere e saporite, con un caratteristico gusto di mare. Le sue carni, molto delicate, si adattano meglio alle brevi cotture. Per questa ragione, il miglior modo di cucinarla è alla griglia o alla piastra, facendo cuocere il pesce dai 3 ai 5 minuti per lato. L'aguglia si presta comunque ad essere preparata con altri metodi di cottura ma i più diffusi, come in frittura o in umido. L'unica noia? Le lische.

LE NOSTRE RICETTE CON L'AGUGLIA

Scopri le nostre ricette con l'aguglia: Aguglie alla cipolla, Trancio d'aguglia alla

mediterranea

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