Alice nel mare delle meraviglie: l'Alice o Acciuga

06/11/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Come ogni inizio di settimana, **Hello Fish! si tuffa nelle acque italiane** portandovi alla scoperta di specie note, ma anche dimenticate, **e oggi lo fa parlando di un pesce chiamato anche "pane del mare": l'Acciuga o Alice,** nome scientifico *Engraulis encrasicolus.*

Riguardo al suo habitat, **l'Acciuga o Alice nuota ampiamente nel Mediterraneo e in particolare nel Tirreno** - dove si dice che siano più pregiate - **e si avvicina alla costa solo nei periodi di riproduzione**.

Parlando del suo corpo, **troviamo che è affusolato e con occhi grandi e circolari, una bocca molto larga** con mascella inferiore più corta di quella superiore; **il colore**, infine, **è azzurro verdastro sul dorso** (grigiastro dopo la pesca) **e grigio argenteo sul ventre**.

La lunghezza media dell'Acciuga o Alice, infine, **si aggira attorno ai 12 cm per un peso di 20-30 grammi**.



Un'inquadratura ravvicinata mostra l'Acciuga o Alice e la sua livrea argentata.

COSA SIGNIFICA "PANE DEL MARE"?

Spesso, in alcune località di mare dove l'Acciuga o Alice viene pescata ampiamente, **si usa chiamarla così** ("pan do mâ" in dialetto ligure) **e il motivo è semplice**: **considerata da molti predatori una specie alimento, questo pesce è il nutrimento per numerosissimi abitanti del mare**, motivo che le è valso l'appellativo.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come non a rischio, questa specie viene generalmente catturata con i metodi della pesca professionale, ma **può anche essere portata a riva anche con gli attrezzi della piccola pesca artigianale come le reti da posta.**

Se vuoi fare un acquisto responsabile**, scegli di portare a tavola questo crostaceo tra novembre e gennaio**: in questo modo è comunque disponibile,

ma **fuori dal suo periodo di riproduzione**.



Alcuni filetti freschissimi di Acciuga o Alice.

SCOPRI L'ACCIUGA O ALICE A TAVOLA!

Parliamo di una specie magra, ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico e di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Ottimo l’apporto di vitamina D e vitamine del gruppo B, calcio, fosforo, ferro, zinco, rame e selenio, mentre è **basso il contenuto di sodio, colesterolo e grassi saturi**.

Nota per essere una specie dal largo utilizzo, l'Acciuga o Alice viene utilizzata in numerosissime preparazioni in cucina, ma **spesso i suoi filetti vengono esaltati fritti, sott'olio, marinati o sotto sale**.

Se vuoi assaggiare un piatto a base di Acciuga o Alice, **prova una ricetta di Carlo Cambi**, il noto giornalista e scrittore toscano, **una preparazione morbida a gustosa perfetta per l'inverno:**



Tortino di alici.

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

Vuoi approfondire? Cerca l'Acciuga o Alice nelle nostre schede sulle specie!