Il pesce "povero" dal lungo becco: l'Aguglia

19/06/2023

ALLA SCOPERTA DELLA SPECIE

L’Aguglia, o nome scientifico *Belone belone*, **è un pesce azzurro poco noto - ma particolarmente diffuso nel Mar Mediterraneo -** che connubia ottime qualità dal punto di vista nutrizionale, grande disponibilità sui banchi ittici e prezzi decisamente economici.

Dalla forma estremamente allungata e compressa, **l'Aguglia è di un colore blu scuro sul dorso e argenteo sui fianchi. La mascella, particolarmente pronunciata, somiglia a un lungo becco**, la quale anticipa il resto del corpo; come misure, raggiunge tendenzialmente la lunghezza media di 45 cm, ma può tranquillamente arrivare agli 80 cm e a un peso superiore al chilogrammo.

Una sua particolarità è la passione per le fonti luminose, per questo motivo la si trova spesso a nuotare sul pelo dell’acqua, appena sotto la superficie marina, dove ama nascondersi e celarsi tra le onde.



Un cesto con alcuni esemplari di Aguglia freschissimi, appena pescati.

CURIOSA LA DEPOSIZIONE DELLE UOVA E IL COLORE DELLE OSSA

Le uova dell’Aguglia sono note per essere fra le più grandi di tutti i pesci e per non galleggiare in acqua, per questo motivo vengono ancorate alle alghe utilizzando lunghi filamenti, dove restano attaccate fino alla schiusa.

In alcune zone d'Italia, tra cui la Liguria, **questa specie era un tempo considerata velenosa** a causa della colorazione verde dello scheletro (dovuta alla presenza di una varietà di pigmento biliare, la biliverdina), mentre in Sicilia è ben nota e apprezzata, dove i pescatori locali la chiamano "augghia".

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie non a rischio, **questo pesce è largamente presente nelle acque italiane,**

dove è reperibile anche a filiera corta e portato a riva sia dalla pesca industriale che dalla piccola pesca artigianale, soprattutto con le reti da posta.

Se vuoi fare un acquisto sostenibile, scegli di portare a tavola l'Aguglia nei mesi tra giugno e dicembre: in questo modo, è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



Un dettaglio sul lungo becco dell'Aguglia.

SCOPRI L'AGUGLIA A TAVOLA

Specie magra, è un'ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico e acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Buono l’apporto di vitamina D tanto quanto quello delle vitamine del gruppo B, in particolare B6, B12 e acido pantotenico; **ricca, infine, di minerali, fra cui in particolare fosforo, rame e selenio, apporta bassi quantitativi di sodio**, colesterolo e grassi saturi.

Parlando di preparazioni, le sue carni magre si adattano davvero a qualsiasi ricetta: alla griglia, al forno, in umido, con le patate o nei brodetti, ma **se vuoi provare qualcosa di più elegante, si può scegliere la nostra ricetta** dedicata: Aguglia alla cipolla proposta da Carlo Cambi.

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova il Luccio di mare o il Pesce Sciabola!

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

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