

Il Pesce azzurro



Il "pesce azzurro" è una denominazione di uso generale e non corrisponde a un gruppo scientificamente definito di specie. Un po' come nel caso del "pesce bianco" o dei "frutti di mare". Si definiscono azzurri quei pesci dalla colorazione dorsale blu scuro (ma spesso è presente anche un po' di verde) e ventrale argentea. Generalmente abbondano nei nostri mari e questa prerogativa li rende decisamente economici. Tra questi rientrano pesci come l'aguglia, l'alaccia, l'alice, il cicerello, la costardella, il lanzardo, il pesce sciabola, la sardina, lo sgombro, lo spratto e il suro. Inoltre possono essere considerati azzurri per la loro colorazione, anche molti pesci che, per dimensioni e forme, non hanno nulla in comune con "gli azzurri" più conosciuti. Tra questi troviamo l'alalunga, l'alletterato, il biso, la lampuga, la palamita, il pesce spada e il tonno.

Valori nutrizionali.

Il pesce azzurro ha grassi simili a quelli vegetali, caratterizzati cioè prevalentemente da composti "insaturi", in particolare quelli della serie omega 3, importanti per lo sviluppo cerebrale e protettori per cuore e arterie. Di questa prerogativa sono privi i grassi degli animali di terra, più ricchi di composti "saturi" che, al contrario, se consumati in eccesso, possono facilitare l'insorgenza di alcune malattie, spesso favorite da una vita sedentaria e da una dieta poco equilibrata, ricca di calorie e colesterolo. Quest'ultimo, invece, è contenuto solo in modeste quantità, salvo poche eccezioni, nei prodotti ittici. Il pesce fresco (riconoscibile dall'occhio vivo, la pelle brillante e le branchie rosse), è capace di fornire un buon apporto di vitamine (E e B) e sali minerali (selenio, fosforo, fluoro e iodio).

Come si conserva il pesce azzurro.

Sardine, sgombri, alici, spratti etc., come le altre specie di pesce, hanno buone proprietà nutritive ma nello stesso tempo sono molto delicati. Tali specie hanno un contenuto in grassi generalmente più elevato del "pesce bianco" e per questo è essenziale conservarle nel modo giusto per evitare che si deteriorino. È sempre consigliabile sviscerare e lavare il pesce azzurro prima di riporlo nel frigorifero o nel congelatore. All'interno del frigorifero è preferibile sistemarlo in posizione intermedia, meglio se avvolto nella pellicola trasparente o in un contenitore chiuso, per evitare che il resto dei cibi ne prenda l'odore. Può essere congelato in casa, se acquistato fresco e riposto immediatamente in freezer, negli appositi sacchetti a chiusura ermetica, assicurandosi di aver tolto l'aria. È bene ricordare che, essendo presente nel pesce azzurro una maggiore quantità di grassi, non è consigliabile conservarlo nel congelatore per più di tre mesi. Infine, è opportuno tenere presente che con la conservazione si modificano anche le caratteristiche organolettiche. Quindi, se tenuto in frigorifero, è bene consumare il pesce azzurro rapidamente, mentre se vogliamo congelarlo, è necessario congelarlo solo se freschissimo.



Acciuga o Alice

Le acciughe, dette anche alici, sono tra i pesci azzurri più comuni. Di aspetto sono piccole, sottili e affusolate di colore argento sui fianchi e sul ventre. Comunemente misurano da 10 a 16 cm e raggiungono al massimo i 20 cm. Sono pesci gregari che si riuniscono in branchi e compiono notevoli spostamenti. La loro pesca si effettua tutto l'anno con reti da traino pelagico e con reti da circuizione. In alto e medio Adriatico grazie all'afflusso delle acque di molti fiumi, c'è una maggiore disponibilità di plancton. E proprio per questo le alici adriatiche mangiando di più, crescono rapidamente e sono più grasse rispetto alle alici del Mar Tirreno. Le alici del Tirreno sono in genere di maggiori dimensioni e hanno un colore del dorso più scuro, rispetto a quelle dell'Adriatico. Per la trasformazione e la conservazione si preferiscono alici più magre. La loro freschezza si deduce dall'occhio che deve essere "vivo" e dai colori brillanti e mai opachi. Hanno carni buone e gustose, sia allo stato fresco che conservato.



Aguglia

L'aguglia vive nel Mediterraneo o nell'Atlantico orientale ed è molto comune su tutte le nostre coste. È un pesce migratore dall'aspetto caratteristico: corpo allungato con la bocca allungata simile ad un becco appuntito. Di colore blu o grigio scuro sul dorso, argenteo sui fianchi e sul ventre, può raggiungere una lunghezza di 80 cm. Il colore verde della spina centrale non è indice di scarsa freschezza, ma una caratteristica specifica di questa specie. Viene catturata con reti da circuizione e con l'amo da pescatore sportivo.



Alaccia

L'alaccia vive nella parte più calda del Mediterraneo in banchi numerosi. Ha corpo panciuto, compresso ai lati, colore bluastro sul dorso, biancastro sul ventre e una lunghezza massima di 25 cm. Assomiglia molto alla sardina ma è meno apprezzata dai consumatori. Viene pescata con reti da circuizione, in particolare nei mesi estivi.



Cicerello

Il cicerello è un piccolo pesce dal corpo allungato e sottile, con pelle liscia e senza squame. Il muso è acuto, la mandibola prominente, la bocca grande, protrattile e priva di denti. L'unica pinna dorsale è molto lunga ed è costituita da raggi molli; le pinne ventrali sono assenti, la coda è biforcuta. Il corpo è azzurro verdastro sul dorso e argenteo sui fianchi.

Raggiunge una lunghezza massima di 16/18 cm. Sia i giovani che gli adulti si insabbiano durante la notte. Si nutre di plancton, che cattura grazie alla notevole capacità di spalancare la bocca. Il cicerello viene pescato solo in alcune regioni che hanno una lunga tradizione: Calabria, Sicilia e Liguria. Viene pescato con sciabiche da terra e da natante. Le carni, molto richieste, possono essere preparate in vari modi e anche essere trasformate in conserve.



Costardella

La costardella è un pesce pelagico che vive nelle acque superficiali. Si trova a notevole distanza dalla costa in banchi di migliaia di individui.

La Sua colorazione è blu-verde sul dorso, argentea sui fianchi e sul ventre con demarcazione netta. Presenta una bocca allungata a forma di becco che è più sottile e corta di quella dell'aguglia. La costardella è di piccole dimensioni e non supera normalmente i 25 cm. Si nutre di piccoli invertebrati (zooplancton) e di pesciolini, soprattutto sardine. Solitamente la costardella tende a compiere ampi spostamenti alla ricerca di cibo.

La sua pesca è stagionale, artigianale o semi-industriale. Viene eseguita con reti da circuizione.



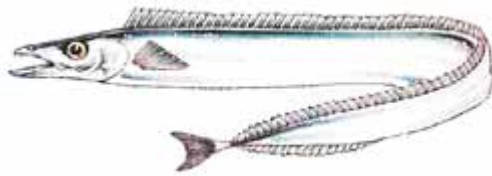
Lampuga

La lampuga è un pesce d'alto mare, velocissimo e molto vorace, che vive in piccoli gruppi. Si avvicina alle coste in primavera. Il colore del dorso è grigio-argentato, tendente al giallo. I fianchi sono tappezzati di macchioline brunastre o blu, ha forma allungata, compressa lateralmente. Una volta pescata, i colori si attenuano. Una caratteristica di questa specie è il profilo del muso che, nei maschi adulti, presenta una sorta di gobba sulla nuca. Può raggiungere anche i 2 m di lunghezza, ma normalmente oscilla tra 50 e 80 cm. Le lampughe, che talvolta entrano nelle tonnare, vengono catturate con reti da posta superficiale e da circuizione. È possibile catturarle anche con la lenza a traino.



Lanzardo

Il lanzardo è una specie molto simile allo sgombro, ma di pregio leggermente inferiore. È di colore più tendente al verde, ha l'occhio grande ricoperto da una palpebra adiposa, trasparente. Si distingue dallo sgombro per delle macchie grigie, quasi una retinatura sui fianchi. Le pinne dorsali sono due, molto distanziate tra loro. Può misurare fino a 50 cm di lunghezza. È un predatore vorace e vive in banchi. È pescato con reti da circuizione. Ha carni bianche, delicate, apprezzate.



Pesce sciabola

Il pesce sciabola ha il corpo molto allungato, schiacciato ai lati, a forma di nastro che può essere 15 o 20 volte maggiore dell'altezza. La livrea, senza squame, è argentea e brillante, formata da un pigmento che si stacca molto facilmente a contatto con le dita. Si trova nel basso Adriatico, nel Tirreno e nello Ionio, a profondità variabili tra i 100 ed i 1000 m. Si cattura con reti da circuizione dette ciancioli, in cui il pesce è attirato da una potente fonte luminosa, con reti da traino, tramagli e lenze. Questa specie presenta a volte dei parassiti nella cavità viscerale, che in rari casi possono passare nel tessuto muscolare e si notano come piccole spirali. Se dovesse capitarvi di trovare nella parte muscolare questi parassiti (Anisakis) avete due possibilità: toglierli o cuocere il pesce e mangiarlo come se nulla fosse. L'unica cosa che non dovete assolutamente fare è mangiare il pesce sciabola crudo.



Pesce spada

È una specie conosciuta fin dall'antichità. Il suo nome deriva dalla caratteristica più evidente, l'enorme sviluppo della mascella superiore, prolungata a formare la "spada", un rostrato acuminato e tagliente, lungo circa un terzo della lunghezza dell'animale. Ha un colore grigio ardesia con fianchi argentati, la cui tonalità sfuma via via verso il bianco del ventre. Può raggiungere eccezionalmente la lunghezza di 4-5 m e toccare anche i 500 kg di peso. Nei nostri mari raggiunge al massimo i 3 m di lunghezza e un peso di 350 kg. Vive isolato o in coppia. La pesca avviene con maggiore intensità da maggio a ottobre, quando le acque superficiali sono più calde, tramite palangresi di superficie, usando come esca il calamaro o lo sgombro. Uno dei pregi del pesce spada è la sua carne soda, bianca, delicata e priva di lisce e spine.



Ricciola

La ricciola è un pesce predatore molto resistente, che vive in banchi e raggiunge le dimensioni di 50-80 cm fino ad arrivare ai 190 cm. Gli adulti sono grigio verdi o marrone chiaro sul dorso e più biancastri sul ventre, mentre i piccoli sono gialli con macchie di colore scuro che dal dorso scendono ai fianchi. Questa differenza ha fatto credere per molto tempo che appartenessero a specie diverse. Mentre i piccoli vivono vicino alla costa, gli adulti si spostano in mare aperto dove si nutrono di pesce e invertebrati. Le ricciole sono diffuse in tutte le acque nazionali ma sono più numerose al sud. Reti da posta e circuizione sono i metodi usati per pescarle, soprattutto in Sicilia e basso Tirreno: a volte finiscono nelle tonnare e possono essere catturate con la lenza. Sono più rinomati gli esemplari piccoli dalla carne bianca e con poche spine. Sono stati fatti diversi tentativi di allevarle anche in Italia, come avviene nei paesi orientali, e si cominciano ad avere le prime produzioni.



Sardina

La sardina è un pesce pelagico. Vive in banchi numerosi e compie ampi spostamenti. È azzurra-verdastra sul dorso ed argentea sui fianchi e sul ventre, con possibili macchiette nerastre. Di forma panciuta, compressa lateralmente, può raggiungere al massimo i 20 cm ma più spesso si aggira intorno ai 12/16 cm. Si distingue dall'acciuga perché ha la bocca in posizione mediale, mentre quella dell'acciuga, quando è chiusa, è rivolta verso il basso. Il corpo è ricoperto di squame. Si pesca tutto l'anno con reti da traino pelagico, a strascico o da circuizione, utilizzando una fonte luminosa per concentrare i pesci. La sua freschezza si deduce dall'occhio che dev'essere "vivo" e dai colori brillanti e mai opachi. Ha carni piuttosto grasse in estate, più magre in inverno, molto gustose, sia fresche che conservate. Differenze di colore e sapore si riscontrano a seconda dei mari di provenienza. Le sardine adriatiche hanno un colore più verdastro sul dorso, mentre le tirreniche sono più azzurre. Le sardine dell'Adriatico, avendo una maggiore quantità di cibo a disposizione, sono più grasse e si prestano meglio ad essere cucinate alla griglia.



Sgombro

Lo sgombro o maccarello è un pesce azzurro di medie dimensioni che si nutre generalmente di piccoli pesci come alici o sardine. In primavera, dopo la riproduzione, si avvicina alle coste.

Ha il corpo affusolato, idrodinamico di colore azzurro metallico sul dorso, bianco argenteo sul ventre, con strisce scure disposte irregolarmente sul dorso e sui fianchi, la lunghezza più frequente è tra i 20 e i 40 cm. Lo sgombro è distribuito in tutto il Mediterraneo e gran parte dell'Atlantico orientale. Si cattura soprattutto di notte con reti da circuizione e fonte luminosa.

È pescato anche con reti da posta, da traino pelagico ed abbocca facilmente alle lenze dei pescatori sportivi. Ha carni bianche, delicate, molto apprezzate sia fresche che sotto sale.

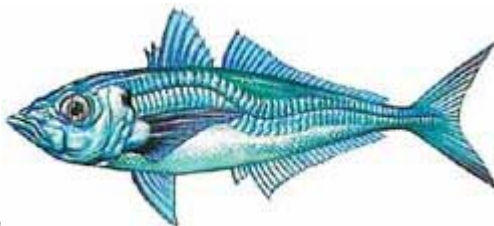
Gli sgombri del mar Adriatico sono particolarmente apprezzati per la morbidezza delle carni, che rimangono tali anche quando sono cotte alla griglia.



Spratto o Papalino

Lo spratto è un piccolo pesce azzurro simile alla sardina, dal corpo fusiforme, allungato e compresso ai lati. Il profilo ventrale è leggermente seghettato.

Il dorso è azzurro-bluastro con ventre e fianchi argentati. Non supera i 17 cm di lunghezza. Viene pescato soprattutto con reti da circuizione, reti da traino pelagico e sciabiche da spiaggia. In Adriatico è chiamato papalina o saraghina. Le sue carni sono ottime se cucinate entro 24 ore dalla pesca.



Suro o Sugherello

Il suro è un pesce dal corpo fusiforme, allungato, leggermente compresso ai lati. La sua lunghezza comune va dai 15 ai 30 cm ma può raggiungere i 50/60 cm. L'occhio è piuttosto grande. La bocca è ampia, obliqua. La linea laterale è ricoperta di scudetti ossei appuntiti. Ha un colore grigio o verde-bluastro sul dorso, argenteo sul ventre. Pelagico migratore, vive in grandi banchi e può spingersi a profondità che raggiungono i 600 m. Viene pescato con rete da posta di profondità oppure di notte con rete a circuizione e fonte luminosa.

Sono più pregiati gli esemplari di maggiori dimensioni.

TUNNIDI



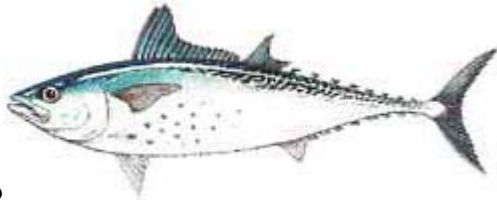
Tonno

È un pesce migratore di mare aperto che può raggiungere una velocità di 70 km/h. Vive in gruppi numerosi ed è un vorace predatore. La riproduzione avviene tra la metà di luglio e la seconda metà di settembre. È noto anche per riuscire a mantenere una temperatura corporea intorno ai 10° C, più alta rispetto alla pelle, grazie ad un sistema dei vasi sanguigni altamente sofisticato. Se acquistate tonno fresco, qualora il pesce superi il peso di 40 kg, si tratta di tonno rosso; se è di piccole dimensioni potrebbe essere un alletterato, un'alalunga, una palamita o un biso che, pur essendo della stessa famiglia, hanno caratteristiche organolettiche diverse. Le carni di tonno rosso hanno caratteristiche diverse a seconda di quale parte del corpo si considera. La parte ventrale è più ricca di grasso e ha una consistenza più morbida rispetto alla parte dorsale. I muscoli rossi invece hanno un sapore più forte. È una specie di notevole importanza per l'industria della pesca e quella conserviera.



Alalunga

L'alalunga è un grosso pesce pelagico della famiglia dei tonni, da cui si differenzia per la pinna pettorale, lunghissima, dalla quale prende il nome, e per il colore della carne che è bianca e non rossa. Arriva a misurare un metro di lunghezza e può superare i 30 kg, anche se solitamente gli animali pescati in Italia pesano intorno ai 4/10 kg. Al largo vive in profondità e risale in superficie nelle stagioni più tiepide. Il periodo migliore per acquistarlo è settembre/ottobre, quando ha recuperato le energie spese per la riproduzione. Si può conservare a lungo sott'olio con preparazione casalinga simile a quella per il tonno.



Alletterato

L'alletterato è chiamato anche tonnetto, è diffuso nei nostri mari più caldi, dove vive radunandosi in banchi. Ha il corpo allungato, a forma di fuso, con la coda molto assottigliata. La pelle è liscia dal colore inconfondibile: il dorso è azzurro nerastro e presenta linee sinuose molto scure. Il fianco e il ventre sono argentati. Sul corpo sono evidenti alcune macchie nere tondeggianti il cui numero varia a seconda degli individui. L'alletterato misura al massimo 1 metro e può arrivare fino a 12 kg di peso, più comune tra i 4 e i 7 kg. Viene pescato con ami e reti da circuizione. La pesca più intensa è in primavera e in estate. Può essere conservato.



Biso

Il biso è un pesce pelagico di medie dimensioni, dal corpo affusolato, di colore blu scuro sul dorso e argenteo ventralmente. Vive in gruppi numerosi e si nutre di piccoli pesci pelagici. Si cattura con ami e con reti derivanti. Può raggiungere i 4 kg di peso, ma gli esemplari pescati comunemente sono di 1/2 kg.



Palamita

È un pesce molto comune lungo tutte le nostre coste. Il colore è blu scuro, a volte nerastro. I fianchi e il ventre sono argentei, con riflessi tendenti al verde e all'azzurro. È frequente soprattutto nei mari di Puglia, Sicilia e Liguria. Sono preferibili gli esemplari di 2/4 kg.