

# 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!