

# La cacciatrice che non teme il giorno: la Palamita

04/09/2023

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

Spesso confusa con il Tonno per la forma e l'aspetto simili, la Palamita si distingue per le pinne di dimensioni ridotte rispetto a quest'ultimo e per la livrea striata, ma non per la combattività: anche questa specie lotta con intensità prima di essere portata a riva.

Un pesce quasi dimenticato sulle tavole italiane, nonostante sia molto diffuso nelle acque del Mediterraneo come quelle dell'Atlantico e del Mar Nero, ma dal valore assoluto in termini di nutrienti e di gusto.



*Due esemplari di Palamita appena pescati.*

## UN CACCIATORE DIURNO

A differenza di alcune specie, la Palamita ama cacciare di giorno invece che col buio, e si muove spesso in banchi anche numerosi (diverse centinaia) per migrare in acque più vantaggiose, sia in termini di riproduzione che per la caccia.

Riguardo alle tecniche per la sua cattura, spesso viene portata a riva con le navi della pesca industriale, ma è possibile anche con i metodi della Piccola Pesca Artigianale come le reti da posta, un metodo poco invasivo e nel rispetto della taglia minima.



*Uno scatto elegante di un esemplare di Palamita.*

## SCEGLI UNA SPECIE NUTRIENTE NEL PERIODO GIUSTO

Riguardo ai nutrienti, la Palamita ha carni dal contenuto lipidico variabile con le stagioni, ma di solito piuttosto grasse ed elevato apporto proteico e di acidi grassi

polinsaturi omega-3, vitamina A e vitamina E.

Per portarla a tavola è giusto anche scegliere il periodo più sostenibile, per questo è meglio prediligere i mesi da luglio a dicembre: la specie è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

**LE SUE CARNI: CONSISTENZA SODA E LEGGERMENTE GRASSA, DELIZIOSE A TRANCI**

La Palamita si presta bene a diversi tipi di cottura, come molte specie dalla carni simili a lei (Tonno, Tonnetto Alletterato o il Pesce Spada) e per questo motivo sposa numerosissimi piatti: dagli antipasti delicati alla pasta, fino ai secondi più decisi e saporiti.



*Una delle ricette Hello Fish! con la Palamita: Caramelle di pasta fillo ripiene.*

**LE NOSTRE RICETTE CON LA PALAMITA**

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come le Caramelle di pasta fillo ripiene di palamita, capperi e olive o la Tartare di palamita arance e melone

Vuoi approfondire? Cerca la Palamita nelle nostre schede sulle specie!