

# Amata sin dai tempi più antichi: l'Orata

17/04/2023

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

Famosa e gustosa, rinomata e così ricercata su tutti i banchi del pesce: ecco l'Orata o nome scientifico *Sparus aurata*, una delle cosiddette regine dei mari che popola ampiamente le nostre tavole.

Parliamo di una specie dall'ossatura robusta, con una testa di dimensioni notevoli, di forma tozza e decisamente poco affusolata, con un profilo tendenzialmente convesso sul capo e maggiormente allungato in prossimità della coda. Riguardo alla taglia massima, troviamo esemplari di 70 cm anche se in genere è comune tra 20 cm e 50 cm e raggiunge i 5-6 kg di peso.

E l'origine del nome?

Nasce dalla particolare striscia dorata che mostra fra gli occhi, caratteristica che la distingue chiaramente da pesci che le assomigliano.



*Un'Orata di taglia media nuota su un fondale particolarmente cristallino.*

## FAMOSA E AMATA: SCOPRIAMO I MOTIVI DELLA SUA FAMA

Ed è davvero amata da tutti, ma proprio tutti: pescatori, cuochi, consumatori e qualsiasi estimatore del pescato di mare. Ma qual è il motivo di tanta fama?

Nonostante la media presenza di spine nelle sue carni, il suo gusto e la consistenza soda la rendono così adatta a qualsiasi ricetta che sin dai tempi più antichi viene riconosciuta come specie nobile e immancabile nei banchetti dei greci e dei romani.

Riguardo al suo habitat, troviamo l'Orata diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo e nell'Atlantico orientale.

## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE NEL PERIODO GIUSTO



Per rifornire i banchi dei pesci di questi esemplari ci si affida principalmente alla pesca industriale, ma è possibile scegliere anche prodotti catturati dalla piccola pesca artigianale, per esempio con le reti da posta, ma non è tutto: anche i metodi dell'acquacoltura, ancor più sostenibili e meno invasivi per gli ecosistemi, affiancano quelli tradizionali nella cattura di questa specie.

Nonostante l'IUCN (International Union for Conservation of Nature) segnali questa specie a rischio minimo, se vuoi fare un acquisto sostenibile prediligi un prodotto pescato fuori dal suo periodo di riproduzione, tra gennaio e settembre (se si sceglie un prodotto pescato): in questo modo è disponibile, ma fuori dal suo periodo di deposizione e schiusa delle uova.



*Alcuni esemplari di Orata freschi su ghiaccio.*

## A TAVOLA CON L'ORATA

L'Orata ha carni delicate e digeribili con ridotto apporto calorico, è ricca sia di

proteine a elevato valore biologico sia di acidi grassi polinsaturi Omega-3 a lunga catena, ha un elevata quantità di minerali (in particolare selenio, iodio e fosforo) e vitamine del gruppo B.

Le sue cotture più note?

Sicuramente alla griglia, dove sprigiona tutto l'aroma del mare, ma anche al cartoccio, fritta, in umido o nelle deliziose e popolari zuppe di mare che tanto amano gli abitanti delle coste: insomma, una specie imperdibile in ogni salsa!



*Orata in salmoriglio*

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova la Mormora o l'Ombrina

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

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