

09 Dicembre 2020

Sardine e alici, il pesce azzurro anche sulla tavola delle feste

Il pesce dei mari italiani ha proprietà eccezionali e non manca tra le portate natalizie di tutta la penisola



Campania

Sardine e alici non mancano sulla tavola italiana, neppure durante le Feste. Stiamo parlando di pesce azzurro versatile, e dalle **grandi virtù** che si presta a preparazioni tradizionali, ma anche a primi piatti veloci, o antipasti saporiti nella celebre versione marinata. Tra questi due pesciolini però c'è qualche **differenza**. Le alici infatti (chiamate anche acciughe) sono parte della famiglia degli Engraulidi, mentre le sardine (o sarde) appartengono alle Clupeidae. Le prime si presentano con un corpo piccolo e affusolato dalle sfumature dorate e, di norma, hanno una lunghezza attorno ai venti centimetri. Le sardine hanno invece una corporatura più tozza e si distinguono per i toni rossastri e la lunghezza che può arrivare anche a venticinque centimetri. Un trucco per **riconoscerle a prima vista**, suggerito dal sito pesceazzurro.com [1], sta nell'osservare la bocca: la sardina ha la mascella inferiore più accentuata di quella superiore, mentre l'acciuga ha la parte superiore della mascella pronunciata e appuntita.

Che differenza c'è tra? acciughe e alici [2]

Alici e sardine, di casa nelle **cucine della Campania**, sono protagoniste di tantissime ricette lungo l'intera penisola che vanno dagli antipasti ai secondi, passando per primi piatti e sughi che profumano di mare. Tutte le preparazioni raccontano di **usanze mediterranee**: antichi sapori che appartengono alla cucina napoletana, ma anche a quella siciliana e di tante città di mare che, fin dai tempi dei Romani, contavano questi pesciolini nei loro menù. Ecco perché, ancora oggi, lungo ogni costa, esiste almeno una **ricetta tipica**: dalle alici *arreganate* campane, con l'aggiunta di pane raffermo, limone e olio extravergine di oliva, si arriva alle *Sarde in saor* del Veneto, oppure alle liguri acciughe di Monterosso, ma senza dimenticare le tradizioni pugliesi e siciliane.

Sardine e alici sono **buone in ogni situazione**, anche messe in tavola con una semplice marinatura da combinare con crostini di pane casereccio, o servire accanto a un pinzimonio di verdura e un vino bianco

profumato come il Fiano di Avellino. Le tradizioni culinarie che onorano questo pesce azzurro sono varie e hanno radici antiche. Dall'altro lato, un ottimo motivo per portarle in tavola ? anche durante le festività ? è dato dalle loro preziose **virtù benefiche**. Sardine e alici contengono infatti **Omega 3 e Omega 6**, gli acidi grassi insaturi, facilmente digeribili e assimilabili. Questi piccoli e lucenti pesciolini sono inoltre ricchi di sali minerali e vitamine. Per loro natura, sardine e alici, non si prestano ad essere allevate e vengono quindi **pescate in mare aperto**, in ambienti poco esposti all'inquinamento e sono disponibili lungo tutto il corso dell'anno.

Potrebbe interessarti anche

Alici marinate, antico segreto per l'antipasto perfetto [3]

Cicatelli di grano arso con crema di cicoria, burrata e alici [4]

L'antica tradizione romana del Garum rivive con la Colatura di alici [5]

Links

[1] <https://www.pesceazzurro.com/ricette/differenza-alici-acciuoghe-sardine/>

[2] <http://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-acciuoghe-e-alici>

[3] <http://territori.coop.it/territori/alici-marinate-antico-segreto-lantipasto-perfetto>

[4] <http://territori.coop.it/ricette/cicatelli-di-grano-ars-con-crema-di-cicoria-burrata-e-alici>

[5] <http://territori.coop.it/territori/l-antica-tradizione-romana-del-garum-rivive-con-la-colatura-di-alici>