

Acciuga o sardina? Qual è la differenza?

Lun 07/08/2017 - 15:05

Le acciughe e le sardine si assomigliano nell'aspetto: entrambe hanno una forma allungata e hanno la pelle argentata. In realtà entrambe appartengono alla famiglia delle aringhe e sono pertanto parenti. Il loro nome, infatti, deriva dalla parola latina „sarda“, che significa proprio „aringa“. Spesso vengono mangiate cotte, alla griglia o fritte in olio.

Le acciughe sono più piccole e sottili rispetto alle sardine e la loro carne è più grassa, saporita e morbida. Le acciughe vengono di solito conservate sotto sale, soprattutto in Italia dove è un tipo di conservazione tradizionale. Le acciughe (dette anche “filetti di alici”) maturano fino a due anni sotto sale, acquistando così una consistenza morbida ed un sapore molto intenso. Internazionalmente anche per le acciughe di lago viene utilizzata la denominazione acciughe.

Le sardine sono leggermente più grandi e rotonde delle acciughe e vengono consumate spesso come pesce intero, ossia anche con la lisca.

Entrambe le specie di pesce vengono pescate nel Mediterraneo per mezzo di reti da pesca a circuizione. Questo tipo di pesca viene generalmente considerato eco-sostenibile. Sia le acciughe, che le sardine si riproducono molto velocemente e, pertanto, sono meno minacciate dalla pesca intensiva rispetto ad altre specie.