

storie dal mare

DI CARLOTTA FIORE

# Dall'acciuga all'alice

IL RACCONTO DI UN PRODOTTO  
RAPPRESENTATIVO DELLA NOSTRA  
IDENTITÀ GASTRONOMICA



**ACCIUGA O ALICE?** In realtà, è lo stesso tipo di pesce (*Engraulis*), che prende nomi diversi a seconda dell'uso. Si utilizza il termine acciuga per indicare il pesce fresco o salato, mentre si parla di alici quando queste sono state trasformate in filetti. Comunque lo si chiami, resta il fatto che è una delle specie ittiche più amate.

Fin da piccoli abbiamo sentito parlare dei benefici di una dieta completa in cui non mancasse il pesce azzurro, di cui le acciughe fanno parte. Come spesso accade le voci delle nostre madri e quelle delle nonne non avevano torto: facili da digerire, poco caloriche e ricche di proteine che favoriscono la rigenerazione dei tessuti, le acciughe costituiscono un'ottima alternativa a carne, uova e formaggi. Non solo: questi pesci preziosi contengono vitamine e sali minerali come selenio, dalla forte azione antiossidante, fosforo, calcio e ferro. Il contenuto dei famosi Omega 3 aiuta a proteggere l'organismo contro l'insorgenza di malattie cardiovascolari riducendo il colesterolo "cattivo" e rinforza la funzionalità cerebrale e il miglioramento della risposta antinfiammatoria, oltre

alla salute della retina dell'occhio. Certo, le acciughe non si mangerebbero così volentieri se non fossero anche buone. Fra i primi estimatori, possiamo considerare gli antichi Romani, che ne facevano grande uso per confezionare il *garum*, una salsa pregiata ottenuta dalla macerazione di pesci, acciughe e sale.

## LA DANZA DELLE LAMPARE

Fin dai tempi più antichi, la pesca delle acciughe è un gioco di luce e ombra. Una tradizione che segue le fasi della luna e ancora oggi si ripete nei nostri mari, durante le notti più buie. Vi sarà capitato di vedere, dalla riva, file di piccole luci e forse avete immaginato i pensieri di chi tramanda l'arte della pesca con pazienza, cura e attenzione, fantasticando sulla vita dei pescatori che ascoltano i moti del mare e rincorrono le stagioni.

Sotto il sole del giorno le acciughe si spostano in banchi per affrontare i rischi delle profondità marine e sfuggire ai predatori, ma nella notte si separano allontanandosi le une dalle altre. È in quel momento che inizia il lavoro del pescatore che, simulando la luce del sole nell'oscurità delle notti senza luna, cerca di richiamare l'attenzione

delle acciughe e radunarle per procedere con la pesca. Le lampare danzano sul mare calmo e la loro luce richiama il banco prima di gettare la rete. Quando i capi saranno chiusi, i pescatori saranno finalmente pronti per rientrare nel porto dove il lavoro continua con la selezione e la suddivisione di tutto il tesoro estratto dall'acqua senza perdere istanti preziosi, poiché la freschezza e la qualità delle acciughe tende a diminuire con il passare del tempo. Un vecchio detto racconta infatti che: "L'acciuga ha dodici virtù: ogni ora che passa ne perde una". Per un risultato finale eccellente, il trasporto e la prima fase di lavorazione – che è la salatura – devono avvenire in tempi ravvicinati.



*L'acciuga ha dodici virtù:  
ogni ora che passa ne perde una.  
Per questo è importante che sia  
lavorata a stretto giro dalla pesca*

## ACCIUGHE, SALE E OLIO

A decidere l'ultimo atto della pesca è il "maestro salatore", l'esperto a cui le aziende ittiche conserviere affidano il lavoro più delicato: la trasformazione delle acciughe in saporiti filetti sott'olio. Un po' pescatore e un po' chimico, valuta con una rapida occhiata la freschezza del pesce appena pescato e decide le dosi di sale necessarie per la salamoia e la conservazione. Superato il test visivo, le cassette di pesce vengono impilate mostrando l'ultimo sfavillio di colore e di ghiaccio. A questo punto, inizia una fase molto delicata, la scapatura ovvero il taglio manuale della testa, che richiede precisione e rapidità e può essere svolta



solo da mani esperte. Il pesce viene tenuto saldamente con la mano sinistra e con una leggera rotazione della mano destra viene staccata la testa e con essa anche i visceri. Poi, il pesce viene lavato in grandi vasche di salamoia e disposto sui tavoli per esser messo sotto sale. I piccoli pesci vengono disposti in grandi fusti, a doppia raggiera, con la coda rivolta verso il centro e alternati a strati di sale. Il fusto viene terminato con un ultimo strato di sale e coperto con un grosso peso per diversi mesi durante a temperatura controllata. Solo così le acciughe invecchieranno in modo naturale, acquistando profumo e consistenza caratteristici. Dopo quattro mesi, il maestro salatore valuterà se il pesce è pronto per essere filettato. Per quelle aziende che ancora oggi cercano di preservare l'artigianalità del prodotto, la fase successiva della lavorazione delle acciughe non viene affidata alle macchine ma alle mani esperte di donne, che da oltre un secolo si tramandano l'arte della filettatura.

*Le alicie di qualità si riconoscono per la consistenza soda e carnosa, un leggero profumo di mare e un gradevole gusto di prosciutto*



*Un libro che racconta attraverso ricordi, aneddoti, curiosità e bellissime immagini, un pezzo di storia della gastronomia italiana.*

Per separare i due filetti e per posarli integri nelle scatolette servono, infatti, mani sottili, affusolate, ma al tempo stesso precise, capaci di movimenti decisi, ma allo stesso tempo rispettoso della materia prima, che non deve spaccarsi in piccoli pezzi. Una volta inscatolati, i filetti sono pronti per essere messi in commercio.

#### LA QUALITÀ SI RICONOSCE A VISTA

Esistono diversi parametri per valutare la qualità di acciughe salate e alicie. Un buon filetto di alicie deve avere un leggero profumo di mare e un gradevole flavour di prosciutto. L'odore del pesce salato deve essere appena accennato e assolutamente assente l'odore del pesce crudo. Il sapore dev'essere finemente salato e la consistenza deve essere soda e carnosa: un'acciuga molle che si sfalda è un prodotto di qualità scadente.

L'olio deve essere neutro ed equilibrato. Il migliore è senza dubbio l'olio d'oliva.

Anche il luogo di pesca è importante, perché il plancton, la temperatura dell'acqua e la sua salinità ne influenzano il sapore, il profumo e la consistenza. Le acciughe del Mar Cantabrico, per esempio, sono saporite con una leggera coltre di grasso che le rende particolarmente gustose. Quelle del Canale di Sicilia si riconoscono per il colore rosato intenso e il tipico sapore di prosciutto persistente.



La genuinità ha un gusto semplice,

# Delicibus

