

Pesce azzurro

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Dieta](#) » [Benessere](#) »

di [Angel85](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Nella categoria dei pesci azzurri c'è anche l'acciuga, anch'esso [pesce azzurro](#) ; ricco di [omega 3](#).

Usato anche nelle diete per il suo sapore delicato; la categoria comprende: aguglia, sarda, sgombro, alaccia, alice, cicerelle, costardella, lanzardo, pesce sciabola, spratto, suro, alalunga, alletterato, biso, lampuga, palamita, pesce spada.

Tutti questi pesci vengono anche usati per le [diete](#) ad esempio l'acciuga o alice pesce appartenente alla famiglia Engraulidi, diffuso nel Mediterraneo, nell'Atlantico e nel Baltico sino alle coste norvegesi.

Misura in totale 15-20 cm, ha il corpo allungato e sottile coperto da grandi squame: muso a forma conica. L'acciuga vive dall'autunno a primavera in acque profonde più di 100 m.

Nel resto dell'anno vive in superficie e in branchi numerosissimi provvede a riprodursi.

Le uova sono piccole e si sviluppano in circa 4 giorni e i pesciolini al momento della schiusa raggiungono 1 cm, per poi arrivarne a 8 dopo 3/4 mesi.

Le regioni più prolifiche per la pesca di questo pesce sono la Liguria e la Sicilia. Vengono pescate con particolari reti ed hanno un gusto fine al palato.

Angel85