



E' necessario chiarire subito che quella di **PESCE AZZURRO** è una denominazione che non corrisponde ad un gruppo scientificamente definito di pesce.

Generalmente vengono definiti pesci azzurri alcune specie di pesci con una colorazione del dorso tendente al blu e argentea nella parte del ventre, di piccola pezzatura e il cui costo è normalmente ridotto in ragione della grande quantità di pesce pescato. Dal punto di vista biologico il pesce azzurro appartiene ad una specie a vita pelagica con carni grasse e ricche di oli.

Il dominio pelagico è, assieme a quello bentonico, una delle suddivisioni dell'ambiente marino; più in particolare un organismo è definito pelagico quando svolge gran parte del suo ciclo vitale lontano dal fondo del mare..

Tra le varietà di pesce azzurro i più diffusi sono la sardina (*Sardina pilchardus*), l'alaccia (*Sardinella aurita*

) l'alice o acciuga (*Engraulis encrasicolus*

)

,

lo sgombro (
Scomber scombrus
) ,il suro
(*Trachurus trachurus*)
.

Molto apprezzato in cucina per le sue qualità nutrizionali esso ha carni molto digeribili con prevalenza di grassi insaturi, in particolare gli **Omega 3**. Essendo anche ricco di calcio è consigliato per combattere i processi di decalcificazione ossea.

Anche se i piatti a base di pesce azzurro sono definiti "poveri", si tratta in realtà di un pesce ricco di caratteristiche positive: ha molte qualità nutrizionali, le sue carni sono gustose, è facile da pulire e cucinare e infine è davvero "per tutte le tasche" !