

# Acciughe o alici?

Piccoli pesci a lungo bistrattati e destinati al consumo tra le classi più popolari, vivono oggi una nuova giovinezza. Vuoi per le loro carni gustose, vuoi per le notevoli proprietà nutrizionali, vuoi per la sostenibilità delle pratiche di pesca, **le acciughe stanno prepotentemente acquisendo un ruolo di primo piano nella nostra alimentazione.** È notizia recente, infatti, che alcune scuole elementari hanno introdotto questo “pesce azzurro” nei loro menù settimanali.

Una pesca antica, che affonda le radici nel Mediterraneo, dagli Egiziani ai Greci, dai Romani fino ai nostri giorni, una storia millenaria in pratica. Con **la Sicilia** che, lungo lo scorrere dei secoli, è **sempre stata al centro di quest'attività di pesca**, anche con riferimento alla lavorazione di questo straordinario pesce azzurro. Basti pensare agli stabilimenti per la salagione di Sciacca, in provincia di Agrigento o a quelli di Porticello, in provincia di Palermo. **Le acciughe sono pesci di piccole dimensioni**, con lunghezza compresa tra 10 e 20 cm, appartenenti alla famiglia ***Engraulidae***, che comprende tutte le specie utilizzate per l'alimentazione umana. Tra le principali l'acciuga cilena, *Engraulis Ringens*, pescata nel Pacifico meridionale al largo delle coste del Cile, e *Engraulis Encrasicolus*, l'acciuga europea che si pesca nei nostri mari.

Le acciughe **si riproducono rapidamente, nel periodo compreso tra aprile e novembre, con un picco in luglio e agosto** e occupano un posto intermedio nella catena alimentare: **si nutrono infatti di piccoli crostacei e molluschi e sono preda a loro volta di pesci più grandi e mammiferi marini.** Vivono in media due o tre anni ma possono arrivare fino ai cinque, tutti elementi questi che le rendono una risorsa preziosa per l'alimentazione umana.

**Le acciughe sono chiamate anche alici**, particolarmente nel meridione ed in Sicilia, termine che deriva **dal latino *hallex***,

una salsa che si otteneva appunto da questi pesci.

Se pensavate che le acciughe e le alici fossero due pesciolini diversi non è solo colpa vostra, in quanto molto spesso, **con il termine acciughe si intendono i pesci interi conservati sotto sale, e con il termine alici gli stessi pesci sfilettati e messi sott'olio.**

A volte, addirittura, i pescivendoli chiamano alici gli esemplari più piccoli e acciughe quelli più grandi, causando ulteriore confusione.

Ricordate, quindi, che le alici e le acciughe sono la stessa cosa!

## **Acciughe o sardine?**

I problemi non finiscono qui, perché a causare ulteriore confusione entra in gioco **un altro pesce azzurro molto simile all'alice: la sardina.** Tra alici e sardine effettivamente c'è differenza in quanto appartengono a due famiglie diverse, cerchiamo di capire come riconoscere una dall'altra: le alici sono di dimensioni più piccole fino ad un massimo di 18 cm hanno squame con sfumature dorate, corpo affusolato e Mascella superiore più lunga di quella inferiore; le sardine, invece, si presentano con un corpo leggermente più tozzo e di dimensioni maggiori: fino a 25 cm, squame con sfumature rossicce e una mascella inferiore più lunga di quella superiore.

Il sapore delle alici e delle sardine è simile, e si prestano tutte e due a molti tipi di preparazione: marinate, fritte, come condimento per ottimi piatti di pasta e chi più ne ha più ne metta.

## **Alici: come conservarle**

### **Alici sotto sale:**

Sin dai tempi antichi entrano a far parte di molti piatti

tipici della cucina piemontese. Di fatto, viene naturale chiedersi: *“Perché, nonostante il Piemonte si trovi lontano dal mare, numerose ricette della nostra cucina, hanno le acciughe come ingrediente di base?”*.

Su questo argomento sono state avanzate diverse ipotesi, fra queste, molto probabilmente, la più veritiera deriva dal commercio del sale. Si narra che, in tempi remoti, i commercianti di sale, di ritorno dalle saline ubicate in Provenza ed essendo oberati da alti dazi sul sale, usavano coprire l'ultima parte della botte, riempita di sale, con le acciughe sotto sale, in modo da sfuggire agli occhi dei gabellieri. Con il commercio dalle acciughe nasce la figura degli **acciugai**.

Originari principalmente dalla Val Maira, gli **anciuè** erano persone che nel periodo della brutta stagione, ovvero quando il lavoro agricolo e pastorizio poteva offrire solo più scarse risorse, si vedevano costretti a cercare fonti di guadagno altrove e si dedicavano al commercio delle acciughe sotto sale, per lo più acquistate in Liguria.

Dato che, ormai, sono in pochi a praticare questa professione, nel 2007 è nata in Val Maira la **“Confraternita degli acciugai”**, con lo scopo di promuovere, salvaguardare e valorizzare il mestiere di acciugaio.

## **Ricetta alici sotto sale:**

Solitamente, le alici sotto sale sono conservate in contenitori di vetro detti **“Arbanelle”**, anche fino a due o tre anni. Ogni “Arbanella” piccola può contenere circa 1,5/2 kg di pesce e necessita di 1 kg di sale grosso.

- Cospargere il fondo con due cucchiaini da cucina di sale grosso e poi mettere i pesci in fila, disposti testa-coda, con due di traverso ai lati, per riempire lo spazio curvo che avanza ai lati della fila.
- Ricominciare poi coprendo i pesci con altri due cucchiaini di sale;

N.B Non è necessario coprire con un centimetro di sale, due strati di pesce possono anche toccarsi in certi punti, l'importante è non lasciare grossi vuoti.

- Procedere in questo modo per 5-6-7 strati finché l'Arbarella non è piena fino a 2 cm dal bordo, distanza che andrà colmata con il sale fino all'orlo.
- Coprire poi con una pietra piatta e rotonda, o un disco di vetro, o un piattino da caffè, per mantenere il tutto pressato.
- A questo punto, si può riporre a "maturare" senza più intervenire.

Questo è solo uno dei modi in cui poter conservare le alici. Nel prossimo appuntamento, invece, vi parleremo di come conservare le alici sott'olio, e di un prodotto celebre: la colatura di alici di Cetara. Non mancate e, soprattutto... *buon appetito!*

**a cura di Vincenzo Russolillo**