

24 Agosto 2016

## Che differenza c'è tra acciughe e alici

I due termini sono sinonimi e indicano lo stesso pesce azzurro ricco di omega 3 e protagonista della cucina italiana (sia fresco sia conservato sotto sale o sott'olio)



### Definizioni

A parte i nomi, l'aspetto è sempre lo stesso. E non poteva essere diversamente, perché tra le **alici** e le **acciughe** [1] non c'è alcuna differenza. Con i due termini, originari di due diverse aree geografiche d'Italia, si intende comunque il **piccolo pesce azzurro** *Engraulis Encrasicolus* diffuso in tutto il Mediterraneo e appartenente alla famiglia degli "Engraulidi".

Spesso si sente parlare delle alici come dei pesciolini sfilettati e messi sott'olio, mentre con il termine acciughe altrettanto spesso ci si riferisce a pesci interi conservati sotto sale, ma questa differenza, in realtà, non esiste. Acciughe e alici sono sinonimi.

Vero è invece il fatto che i due nomi hanno origini diverse: il termine acciuga deriva dal latino volgare *apiua* o *apiuva* e dal greco *aphy*, che indica semplicemente un piccolo pesce, e da dialetti liguri o meridionali. Il termine alice, invece, arriva dall'Italia del sud e ha origini napoletane e siciliane.

L'alice o acciuga è un pesce **molto gustoso, economico** e in cucina è protagonista di tantissimi piatti grazie al suo **aroma intenso e caratteristico**.

L'acciuga è ottima **da consumare fresca o conservata** sotto sale, sott'olio o come pasta. Come tutto il pesce azzurro anche le alici sono ricche di **grassi omega 3**, proteine, riboflavina, niacina, calcio, ferro, fosforo e selenio. Un solo accorgimento: quando si acquistano acciughe conservate sotto sale è bene **sciacquarle abbondantemente** sotto acqua corrente in modo da non assumere quantitativi eccessivi di sodio, dannosi per chi soffre di ipertensione.

**Potrebbe interessarti anche**

Che differenza c'è tra una prugna e una susina? [2]

Che differenza c'è tra... olio extravergine e olio d'oliva [3]

Che differenza c'è tra... grappa e acquavite? [4]

Che differenza c'è tra? marmellata e confettura [5]

---

### **Links**

[1] <http://www.territori.coop.it/territori/acciuga-di-sicilia-tanti-nomi-mille-ricette>

[2] <http://www.territori.coop.it/territori/che-differenza-c-%C3%A8-tra-una-prugna-e-una-susina>

[3] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-olio-extravergine-e-olio-d-oliva>

[4] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-e-tra-grappa-e-acquavite>

[5] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-marmellata-e-confettura>