LA BOTTARGA



La **bottarga** è un gustoso condimento usato per insaporire ricette di mare che viene prodotta essiccando uova di differenti tipi di pesci che vengono pressate e salate per essere lasciate infine a stagionare per qualche mese. La bottarga può essere grattugiata o tagliata a scaglie per condire paste e altre ricette.

La bottarga è una preparazione alimentare costituita da uova di pesce salate, pressate ed essiccate, quindi stagionate per qualche mese.

La bottarga di migliore qualità, che si distingue per il suo sapore delicato, è quella ricavata dalle uova del muggine o cefalo.

La bottarga di tonno ha infatti un colore che varia dal rosa chiaro a quello scuro, mentre quella di muggine ha un colore ambrato.

Di sapore, amarognolo e spiccatamente salato, la bottarga di muggine ricorda vagamente il sapore delle mandorle: molto diffusa sul mercato è invece la bottarga di tonno, dal colore più scuro e dal sapore più deciso.

Differenza anche nelle pezzature, la bottarga può raggiungere il chilo di peso nel caso del tonno, mentre non supera i 400 gr quella di muggine.

La sacca ovarica, estratta dal pesce femmina senza romperla, viene lavata per eliminarne le impurità e poi sottoposta a salatura (ricoperta con sale marino), avendo cura di rivoltare quotidianamente le sacche e di sostituire periodicamente il sale), pressatura e stagionatura.

In Italia la bottarga di muggine viene prodotta principalmente in Sardegna (sono famose quelle di Alghero, Stintino e Cabras) e in Toscana (famosa la bottarga di Orbetello, nella Maremma grossetana). La bottarga di tonno viene invece prodotta principalmente nelle tonnare di Carloforte in Sardegna, di Favignana, Trapani, Marzamemi e San Vito Lo Capo in Sicilia e in Calabria.

L'origine del prodotto sembra essere stata fenicia, ma il termine bottarga deriva dall'arabo butārikh che significa "uova di pesce salate".

Esistono specialità simili anche su altri tratti costieri del Mar Mediterraneo (la poutargue nel franco-provenzale) dove viene anche chiamata caviale del Mediterraneo.

Ad Alghero e nella Spagna catalanofona (soprattutto nella provincia di Alicante) è diffuso un tipo di bottarga (huevas de maruca) ottenuto dalle uova di molva, una specie di merluzzo, di colore è arancione carico e con un sapore meno deciso di quelle di muggine e tonno.

Dal punto di vista nutrizionale, la bottarga è un alimento molto apprezzato in quanto particolarmente ricco di grassi buoni e proteine. Possiede infatti un ottimo valore nutritivo, anche se l'elevato contenuto in sodio e colesterolo ne impone un utilizzo razionale: 100 grammi di prodotto forniscono 370 calorie.

In Sardegna, nella città di Alghero, si è in passato diffusa l'abitudine di consumarla come condimento per la pasta, grattugiata come si fa con il parmigiano: l'abitudine si è poi estesa a tutta l'Italia tirrenica, soprattutto sugli spaghetti, dando vita ai cosiddetti spaghetti alla bottarga.

Nell'isola si sfornano anche pizze di mare spolverate di bottarga. In Sicilia, nel trapanese, si è soliti mangiare quella di tonno in fettine sottili con un filo d'olio.

Altro uso comune riguarda le tartine: la bottarga è considerata anche un’alternativa più "rustica", ma economica, alle uova di storione e quindi spesso la si utilizza in sostituzione del caviale.

