



Belone belone

Barracuda boccagialla | Garfish



Corpo estremamente affusolato, quasi anguilliforme. Pinne presenti nella parte posteriore del corpo. Becco corneo con mandibola più lunga della mascella, molto flessibile. Livrea grigio-argentea. Lunghezza massima di circa 90 cm. Predatore di sardine e acciughe. Specie pelagica di acque costiere. Si trova in Mar Mediterraneo e nell'Atlantico orientale.

Extremely tapered, almost eel-like body. Fins present on the back of the body. Horny beak with very flexible mandible longer than the maxilla. Silvery-grey livery. Maximum length approximately 90 cm. Predator of sardines and anchovies. Pelagic species of coastal waters. It is found in the Mediterranean Sea and the eastern Atlantic.

Taglia minima di cattura <i>Minimum catch size</i>	25 cm	
Modalità di pesca <i>Fishing type</i>	Fiocina, retino, canna con amo superficiale e lombrichi come esca. <i>Spear, net, rod with shallow hook and earthworms as bait.</i>	
Stagione di pesca <i>Fishing season</i>	Tutto l'anno, ma principalmente ad aprile e agosto <i>All year round, but mainly in April and August</i>	

Valori nutrizionali (100 g) per un adulto | Nutritional facts (100 g) for an adult

	Per porzione <i>Per amount</i>	% Assunzione di Riferimento <i>% Reference Intake</i>
Energia <i>Calories</i>	451 kJ 108 kcal	5.82 %
Grassi <i>Fats</i> Grassi saturi <i>Saturated Fats</i> Grassi monoinsaturi <i>Monounsaturated Fats</i> Grassi polinsaturi <i>Polyunsaturated Fats</i> Colesterolo <i>Cholesterol</i>	3.20 g 0.65 g 0.90 g 1.07 g < 0.01 g	0.14 %
Carboidrati <i>Carbohydrates</i>	na	na
Proteine <i>Proteins</i>	19.50 g	39.00 %

Uso in cucina	Consumato prevalentemente fritto, ma comune anche la grigliatura, la bollitura, la cottura in forno e l'affumicatura.
Culinary use	Mainly consumed fried, but grilling, boiling, baking and smoking are also common.