Il merluzzo

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Il merluzzo è chiamato baccalà quando, per essere conservato, viene salato, e stoccafisso quando viene seccato. È un pesce dei mari freddi del Nord dell'Oceano Atlantico che può raggiungere un metro e mezzo di lunghezza e pesare anche alcune diecine di chilogrammi. Nel Mediterraneo esiste una specie piccola di questo pesce, con lo stesso nome, che sarebbe più corretto chiamare nasello, e che può raggiungere 35 cm di lunghezza e pesare alcuni chili. La particolarità che ha di potersi riprodurre solamente dopo diversi anni di vita e lo sfruttamento indiscriminato della pesca industriale sta portando questa specie all'estinzione. Una nave di Greenpeace ha documentato, alcuni anni fa, che il metodo di pesca industriale a strascico che si pratica nell'Atlantico provoca la devastazione indiscriminata della fauna dei fondali con gravissimi danni anche per la sopravvivenza dei merluzzi. Recentemente, sulla rivista Science è apparsa la notizia che il riscaldamento globale del nostro pianeta influisce sulle correnti oceaniche e sulla salinità delle acque in modo quasi fatale per i merluzzi tipici dei mari freddi. Di questo pesce non si butta nulla: dalle interiora si ricavano sostanze usate dall'industria farmaceutica, dal fegato si ricava l'olio, la lingua è considerata una prelibatezza in Norvegia e le uova salate ed affumicate e speziate sono vendute in Norvegia come surrogato del caviale. L'olio di fegato di merluzzo è ricchissimo di vitamine A e D, importanti per la vista e per fissare il calcio nelle ossa.Vi si trovano anche i famosi grassi omega 3 utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. C'è da segnalare, infine, che un nuovo ed interessante studio effettuato da alcuni ricercatori dell' Università di Oxford su di un centinaio di bambini che presentavano i sintomi della cosiddetta Adhd (Attention deficit and hyperactivity disorder: un tipo di disturbo che rende i bambini molto vivaci, iperattivi e non in grado di concentrarsi) avrebbe rilevato benefici effetti calmanti dalla somministrazione dell'olio di fegato di merluzzo.