
La spigola

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Numerose indagini hanno messo in evidenza che uno dei problemi che maggiormente preoccupa le persone anziane è la difficoltà della masticazione e, sotto questo profilo, il pesce rappresenta un cibo ideale per la morbidezza della polpa e per la ricchezza di proteine. Tra i pesci molto pregiata è la spigola conosciuta anche con il nome di branzino. Fin dall'antichità questo pesce era apprezzato per la bontà e la delicatezza delle sue carni come racconta Plinio e la sua immagine è raffigurata in alcuni antichi mosaici. La spigola deve il suo nome a spica (punta) per la forma delle sue pinne dorsali; abita in profondità medio-basse e può raggiungere la lunghezza di quasi un metro e pesare fino a circa 10 kg. Durante il periodo giovanile vive in piccoli branchi mentre, da adulto, è un pesce piuttosto solitario. Si adatta a temperature molto variabili ed a diverse concentrazioni di salinità e può ambientarsi anche in acque dolci (lagune, estuari e fiumi). La spigola è presente lungo tutte le nostre coste e viene pescata, principalmente, con reti da traino e da posta e nelle lagune, con delle strutture dette lavorieri (barriere fisse che sfruttano le migrazioni del pesce per procurarsi il cibo e per la ricerca di siti adatti per la riproduzione). Da molti anni, questo pesce è oggetto di importanti allevamenti artificiali estensivi ed intensivi. La spigola è molto ricercata da parte dei pescatori sportivi ed è considerata la regina dello spinning. Lo spinning è una tecnica di pesca effettuata con il lancio ed il recupero di particolari esche costruite con materiale metallico o plastico. Dal punto di vista nutrizionale la spigola ha un discreto contenuto di proteine, è povera di grassi e contiene calcio, ferro, fosforo, potassio ed alcune vitamine B. Ai bambini la spigola può essere data già nel primo anno di vita purché sia molto fresca. Surgelata conserva quasi tutte le proprietà nutritive di quella fresca. C'è da tenere presente, infine, che i pesci hanno un contenuto di fosfolipidi superiore rispetto a quello delle carni, ed i fosfolipidi, come è noto, giovano al nostro sistema nervoso.