Il pesce spada

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Secondo l'Istat, mangiamo poco pesce e le risorse economiche che destiniamo alla carne sono quattro volte superiori. Il consumo annuo di pesce a persona nelle regioni meridionali e insulari si stima sia di 11,4 kg mentre nelle regioni settentrionali e centrali è di 5,4 kg. Se mangiassimo più pesce potremmo favorire la riduzione del livello di colesterolo e dei trigliceridi nel sangue e ci difenderemmo meglio dalle malattie cardiovascolari. Il ruolo benefico del pesce è stato rilevato da studi effettuati sulle popolazioni che ne consumano molto. Tra di essi ai primi posti ci sono gli inuit, che mangiano molto pesce ogni giorno e la cui mortalità per le coronariopatie è tra loro molto bassa. Mentre per la scelta delle carni è bene privilegiare quelle magre, per il pesce, invece, dovremmo sempre preferire il pesce grasso azzurro molto ricco dei famosi benefici grassi Omega 3 e, tra i pesci azzurri, un posto importante spetta al pesce spada. La sua caratteristica è la spada, lunga fino ad un terzo dell'intero suo corpo, con la quale, secondo leggende popolari, avrebbe affondato delle imbarcazioni. Questo pesce ha un corpo agile e muscoloso che somiglia ad uno squalo ed è capace di nuotare velocemente. Piuttosto solitario, talvolta è possibile trovarlo in coppia e di rado in piccoli gruppi. Di solito non abbandona la zona in cui vive ma si sposta facilmente dalle acque superficiali a quelle profonde. Secondo antiche testimonianze, il pesce spada veniva pescato nello stretto di Messina da molte migliaia di anni. In alcuni villaggi preistorici, risalenti all'età del bronzo, sono stati trovati, tra i rifiuti, ossa di questo pesce. Il pesce spada può misurare da 1 a 4 metri ed avere un peso che può superare i 300 kg. Nel 1953 venne pescato nell'Oceano Pacifico un esemplare eccezionalmente grande, che pesava 655 kg un vero record!. Questo pesce è molto ricco di proteine (circa il 20 per cento) ed ha una elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi (Omega 3).