

---

## La sogliola

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Il mimetismo è una modalità di nascondimento adottata da molti animali per difendersi e catturare le prede. Abile nel mimetizzarsi è la sogliola che vive sui fondali marini sabbiosi: quando viene minacciata da un pericolo con rapidi movimenti si seppellisce e lascia sporgere dalla sabbia soltanto gli occhi. La sogliola appartiene alla categoria dei cosiddetti pesci piatti (sogliola, rombo, passera di mare ecc.), pesci che vivono sempre su di un fianco; le due facce che noi chiamiamo ventrale e dorsale in realtà sono i fianchi. I pesci piatti costituiscono un gruppo di elevato valore commerciale per la forte richiesta nei mercati di tutto il mondo. La sogliola, secondo un'indagine demoscopica, è il pesce preferito dagli italiani. Vive nel Mediterraneo e nell'Atlantico Nord-Occidentale. Il rilevante interesse economico di questo pesce ed il declino delle risorse naturali hanno spinto negli anni Settanta e Ottanta numerosi Paesi in particolare europei e giapponesi a realizzare allevamenti industriali. C'è da segnalare che anche in Italia, e precisamente a Pellestrina (Venezia), è in corso un importante progetto di allevamento di questo pesce. Dal punto di vista nutrizionale la sogliola è un pesce magro, gustoso e molto digeribile ed ha poche lisce. L'Istituto Nazionale della Nutrizione indica, infatti che cento grammi di parte edibile (carni) di sogliola contengono circa 16 gr di proteine, 0,80 gr di carboidrati e 1,80 gr di grassi. Sono presenti, inoltre, vitamine del complesso B, vitamina A e sali minerali (calcio, fosforo e ferro). È un pesce particolarmente consigliato ai bambini dopo lo svezzamento. È importante che la sogliola sia fresca oppure surgelata. Quando non è più fresca presenta un orlo giallastro ai margini del corpo. Un criterio più sicuro è quello della pelle la quale è molto aderente allo stato fresco, mentre se si solleva con facilità è indice di scarsa freschezza.