
La triglia

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Christina Newburgh, che ha fondato a Chianciano, il noto Centro di benessere fisico, in un recente libro ha scritto che il premio Nobel Rita Levi Montalcini (classe 1909) le ha confidato che la sua alimentazione giornaliera si basa su pesce, riso, frutta e verdura cruda. Questa è la dieta della senatrice che, inoltre, ha indicato anche il segreto della sua longevità e lucidità mentale: Tenere sempre la mente occupata, muoversi, ripulire frequentemente l'organismo dalle tossine con abbondanza di fibre alimentari, fare tutto nella giusta misura e mai lasciare spegnere la fiaccola accesa e alimentata con l'amore, l'ambizione, l'entusiasmo fino all'ultimo respiro. C'è da rilevare che la senatrice considera il pesce alimento molto importante per il mantenimento della salute. Tra i pesci dei nostri mari gli italiani prediligono, per il suo gusto, la triglia. Tra le diverse specie due sono presenti nei nostri mari: la triglia di scoglio e la triglia di fango. La prima ha un colore molto acceso e la testa più prominente rispetto all'altra ed è la migliore. Sotto la bocca ha due appendici (barbigli) che utilizza come organi sensoriali per individuare le prede. È un pesce che vive e si sposta sempre in gruppi vicino alle coste ed ha grandi capacità mimetiche. Un cambiamento improvviso del colore significa pericolo ed è un segnale di fuga per tutto il branco. Le triglie giovani non temono l'uomo e si spingono fino a riva per cercare il cibo. La triglia di scoglio era molto apprezzata fin dall'antichità. I greci la ritenevano sacra ed i romani spendevano grandi somme per acquistare gli esemplari di grossa taglia. La triglia di fango vive nei fondali sabbiosi e fangosi. Anche questa specie ha due barbigli come organi sensoriali per cercare le prede. La triglia di fango non ha il profilo del capo rotondeggiante come quello della triglia di scoglio. La triglia di fango è più piccola di quella di scoglio e non supera i 20 cm. di lunghezza. Tutte le e triglie sono ricche di proteine (15,8 per cento), hanno grassi (6,2 per cento), omega 3, vitamine A, B, C , ferro, calcio fosforo e potassio. Hanno carni tenere, saporite e molto digeribili.