

Consigli alimentari / di Caterina e Giorgio Calabrese



## Quei pesci che fanno tanto cenone

Capitone e anguilla sono molto calorici, ma anche ricchi di Omega 3. Meglio cuocerli molto per evitare il veleno

«**T**utto il principio del suo capitolo sulle anguille è da mutare. Andava bene quando Ella lo scrisse, ma dopo che il prof. G.B. Grassi dell'Università di Roma [...] ha svelato il mistero della generazione delle anguille [occorre aggiornarlo, ndr]». Così scriveva deferente Olindo Guerrini al maestro Pellegrino Artusi sul mistero delle anguille. L'anguilla comune (*Anguilla anguilla*) ha corpo serpentiforme, rivestito di piccolissime squame, bocca ampia e mandibola prominente; le femmine sono più grandi dei maschi anche oltre il metro e si chiamano capitoni. È carnivora, vorace. L'area di riproduzione è ad alcune centinaia di metri nel Mar dei Sargassi, ove dopo la riproduzione muoiono. Famosi gli allevamenti delle Valli di Comacchio, del Delta del Po e di Bolsena, qui le anguille raggiungono la maturità sessuale e diventano atte alla generazione. Per potersi riprodurre essendo talassotoche (cioè partoriscono in mare) migrano dalle acque dolci verso il mare. Lo strano è che una volta arrivate nel mare sembra spariscano, infatti si inabissano immergendosi fino a 500 metri e oltre, dove più forte è la pressione delle acque, ideale per la fecondazione. Qui comincia un processo di modificazione di alcuni organi del corpo per adattarsi alle nuove condizioni. Perdono l'uso degli occhi che, a causa dell'oscurità, non servono più. Dalle uova fecondate nascono le larve, che a questo stadio si dicono leptocefali, sono provviste di denti lunghi e sottili; incapaci di nuotare si lasciano trasportare dalla corrente. Le giovani anguille erroneamente dette cieche, si dirigono verso le foci dei fiumi risalendo controcorrente (rimonta) lungo i bordi a volte anche fuori dall'acqua dove sono capaci di resistere parecchio tempo. Conducono vita sedentaria per 9-15 anni, a piena maturità sessuale si trasformano esteriormente e ricomincia il ciclo. È impossibile quindi effettuare la fecondazione artificiale. L'allevamento avviene in vasche di cemento e parte dalla cattura degli esemplari ai primi stadi: cieca, raganello, ragano, poi segue il finissaggio, in stagni da 1000-5000 metri quadri. L'anguilla contiene circa il 20-30% di gras-



si con una quota di colesterolo alta, circa 90 mg per etto, ed è ciò che la rende molto gradevole, ma un etto fornisce 261 calorie.

**Il ricordo di Dante.** Nel capitone, cioè la femmina, i grassi sono maggiori in vista della faticosa migrazione durante la quale non mangia, per questo è considerato un pesce grasso, ma ricco di Omega 3. Troviamo una buona dose di vitamine A ed E che però essendo liposolubili si ab-

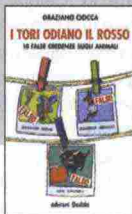
battono notevolmente con le alte temperature che sciolgono il grasso. L'anguilla è raramente predata da mammiferi perché il suo sangue è tossico (come tutti i murenoidi) a causa della presenza di itiotossina, che agisce sul sistema nervoso. Il sangue è velenoso anche per l'uomo se questo stesso entrasse in qualche ferita. La cottura degrada completamente la tossina. Il capitone e l'anguilla possono essere considerati piatti stagionali, anzi specifici della vigilia e del Natale stesso. Secondo Orazio per rendere più morbida e profumata la polpa delle anguille di lago occorre lasciarle macerare nella Vernaccia, cosa che pare facesse il 189° Pontefice Martino IV (1210 circa-1285) ghiotto di anguille di Bolsena: per questo Dante lo colloca in Purgatorio tra i golosi.

PAGINE DI SCIENZA

di Giovanni Caprara

### Non è vero che... Storie (false) sugli animali

Sugli animali abbiamo molte credenze che si tramandano inesorabilmente nel tempo anche se sono false. Basterebbe un po' di curiosità (non solo scientifica) per rendersene conto e scoprire la verità, spesso anche più interessante. Ad esempio non è vero che i tori nell'arena siano attirati dal rosso della muleta sventolata dal matador: semplicemente perché gli occhi dei tori non vedono i colori avendo poche strutture per la loro percezione. Ad attirarli, invece, è il movimento. Altra storia: i pipistrelli si impigliano nei capelli. Questi animali volano aiutati da un bioradar capace di cogliere la presenza di un sottile filo come quello di una ragnatela a o di un capello e quindi sono in grado di evitarlo per non restare intrappolati. Dovendo, per sopravvivere, mangiarsi in una notte una quantità di insetti pari ad un terzo del loro peso sarebbe un vero guaio. Altrettanto non vero è che il Doberman sia predestinato alla pazzia perché il cervello continuerebbe a crescere ma non il cranio che lo contiene e quindi la pressione e il dolore lo porterebbe ad azzannare chiunque. La biologia segue altre vie come è divertente scoprire nell'appassionato libro di Graziano Ciocca, imparando molte cose utili per guardare con occhi "veri" le meraviglie della natura.



#### I TORI ODIANO IL ROSSO

di Graziano Ciocca, Edizioni Dedalo, pp. 234, 16 euro

© RIPRODUZIONE RISERVATA