



Da cibo negletto a star dello chef. La sardina lascia la triste e storica scatoletta per approdare a piatti raffinati e ipersalutari

oro azzurro

DI MARTINA MAZZOTTI

Venti centimetri sono pochi, eppure la sardina, questo pesciolino azzurro che prospera e guizza nelle acque del Mediterraneo, riesce a racchiudere nella sua esigua lunghezza sostanze e sapore sensazionali. Le sue carni sode e compatte hanno costituito per secoli un nutrimento prezioso per pescatori e popolazioni costiere di tutta Italia, come dimostrano le migliaia di ricette della tradizione legate a questo pesce, il cui successo, come quello di tutti i membri della sua famiglia (acciughe e sgombri), è in gran parte legato alla sua conservabilità sia sott'olio che sotto sale. E subito l'oggetto che prende forma nella nostra fantasia è la mitica scatoletta di sardine, protagonista dei picnic di tutto il globo, sinonimo di cibo povero, ma garanzia di sopravvivenza nell'immaginario collettivo, sia sull'isola deserta che in un futuro post-atomico in cui l'ultimo uomo sulla terra resterà in vita grazie ai cibi conservati in latta. Pare che le scatolette di sardine siano anche oggetto di un poco noto popolo di collezionisti. Ma, lasciando al passato la scatola,

oggi il revival riguarda soprattutto le sardine fresche, riscoperte anche dai grandi chef, e, almeno per una volta, nessuna controindicazione in caso di eccesso: i dietologi consigliano di consumare questo tipo di pesce almeno tre volte alla settimana grazie al loro alto contenuto di grassi polinsaturi della serie omega-3, preziosissimi per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.