IL SARAGO BRINDISINO, FAMOSO GIA’ AI TEMPI DEI ROMANI

*L’eccellenza del pesce è stata declamata da Quinto Ennio nel II sec. a.C., le sue qualità organolettiche continuano ad essere riconosciute ancor’oggi*

Da qualche anno, a qualsiasi ora del giorno e su ogni canale o piattaforma televisiva, vengono trasmessi programmi gastronomici dove si riscoprono ricette accattivanti della tradizione locale proposte con tecniche innovative. I consigli culinari in realtà venivano dispensati già nell’antichità attraverso la cultura letteraria greca e latina, il poemetto più noto è certamente l’Hedyphagetica, un’opera scritta in esametri dal padre indiscusso della letteratura dell’epoca, lo scrittore romano Quinto Ennio (16 luglio 239 a.C. – 8 ottobre 169 a.C.), zio del primo tragediografo e pittore brindisino Marco Pacuvio. I versi scritti dal famoso poeta nativo di Rudiae, che a sua volta si era ispirato ad un trattato scritto dal vate Archestrato di Gela, sono stati ripresi - anche a distanza di tempo - da altri importanti scrittori come Catone, Apicio, Apuleio e Orazio. L’importante testo latino fu scritto intorno al 189 a.C. (due secoli prima dell’età augustea) per celebrare le specialità alimentari di tutto il Mediterraneo, tra cui gli “innumerevoli generi di pesci” più rinomati sulle tavole dei romani con i riferimenti alle relative località.

Nei soli tredici versi dell’Hedyphagetica giunti sino a noi, è citato il sarago brindisino, un pesce da sempre ritenuto eccellente sia per il sapore che per le qualità delle sue carni: “Brundisii sargus bonus est; hunc magnus si erit, sume” (buono è il sarago di Brindisi, se lo trovi grande, compralo), un consiglio fondamentale per gli appassionati di arte gastronomica dell’epoca, rimasto valido anche a distanza di millenni. I due esametri di Quinto Ennio riconoscevano altresì importante attività ittica locale, esistente da secoli e considerata di alto livello anche molto prima che vi impiantassero gli allevamenti di ostriche destinate all’esportazione, di cui abbiamo ampiamente parlato nel numero 134 del 7/2/2020. Il sarago del mare di Brindisi, al pari di tutto il pescato quotidiano, ha infatti mantenuto intatta la sua meritata reputazione, ancora oggi è uno dei pesci più ricercati da ogni tipo di pescatore, conservando valido il suggerimento dispensato da Quinto Ennio ventitré secoli fa: deve avere una taglia rilevante. Lo confermano i tesserati di pesca sportiva dell’Asd “Amici del mare” di Brindisi, un gruppo di appassionati particolarmente attenti all’ambiente e alla tutela del mare, che rispetta rigidamente la cosiddetta “preda non valida”, ovvero i pesci inferiori a sette, ma anche a dodici centimetri, che vengono liberati subito dopo la cattura.

Il sarago è un pesce osseo marino appartenente alla famiglia degli Sparidi, come i dentici e le orate, nel Mediterraneo è presente con cinque specie, differenti tra loro soprattutto per l’habitat, le livree e le dimensioni. È caratterizzato da una forma ovale, lucida e compatta dal colore argento vivo spesso ornato da bande o da macchie scure. Nel nostro mare la specie più diffusa è il “pizzuto” (Diplodus puntazzo), così chiamato per il suo tipico muso appuntito, è un genere portuale in quanto cerca di entrare nel porto per deporre le uova. Nelle nostre zone si riesce a pescare con la tecnica della canna sia nel porto esterno (sulla murata artificiale della diga di Punta Riso), ma anche nel porto medio e in quello interno nel periodo che va da febbraio a fine giugno, una scelta sostenibile poiché così è rispettata la fase riproduttiva. Segue il sarago “fasciato” (Diplodus vulgaris), che si trova di solito in mare aperto o nei pressi di una scogliera in ogni periodo dell’anno, generalmente più apprezzato del precedente, anche se il sarago più ambito è certamente il “maggiore” (Diplodus sargus), specie considerata molto pregiata per la qualità delle sue carni. Questo genere di sarago, che può raggiungere o superare anche i due chili di peso, viene di solito pescato nei pressi di una scogliera e delle spiagge, soprattutto con il mare mosso quando entra in frenesia alimentare e si avvicina agli arenili alla ricerca di cibo nel bel mezzo della schiuma. È di taglia più ridotta invece lo “sparaglione” (Diplodus annularis), meglio conosciuto a Brindisi come “sparatieddu”, per questo motivo è il meno ricercato e si trova ad un prezzo più basso rispetto agli altri saraghi. In passato era molto presente ovunque nel nostro mare, ma negli ultimi anni è diventato raro, nonostante sia piccolo (difficilmente supera i 20 cm) e poco richiesto. Il “faraone” (Diplodus cervinus) è la specie più rara, da diversi anni sembra ormai scomparsa dall’Adriatico, lo si trova ancora sulle coste del nord Africa. Tutte queste specie prediligono acque poco profonde (da 5 a 120 metri) e vengono catturate principalmente con le reti dei pescherecci, ma anche in subacquea e con la lenza.

Il sarago è amato per le sue carni molto digeribili e ricche di sali minerali, vitamine e proteine ad alto valore biologico: in ogni 100 gr di prodotto fresco c’è un apporto di 103 calorie, è quindi un alimento ideale per la dieta di sportivi ma anche di anziani e adolescenti. Però è consigliabile consumarlo quando è freschissimo, altrimenti perde la sua tipica fragranza, quindi all’atto di acquisto è necessario verificare che le squame siano ben aderenti al corpo, che abbia il ventre turgido e l’occhio chiaro e brillante, ma soprattutto che la colorazione all’interno delle branchie sia rosso scura e viva. Questa pregiata specie ittica è adatta per essere cotta alla griglia o al forno, ma anche nelle zuppe come rinforzo del sapore.

La qualità delle carni e il loro potere nutritivo dipendono in primis da come si nutre – spiega Francesco Destino, pescatore sportivo e titolare del gruppo Facebook “Matti per la pesca Puglia” - è un pesce onnivoro, mangia di tutto, con i denti è capace di aprire i ricci, di cui è particolarmente goloso, ma anche di triturare i gusci delle cozze nere. Le sue carni sono decisamente più saporite se si ciba di molluschi, vermi, granchietti e gamberetti, diventano dure e poco profumate se si alimenta esclusivamente di alghe”. Proprio alcuni anni fa nel Tirreno furono pescati numerosi saraghi immangiabili, unicamente individui maschi, la colpa fu attribuita alla presenza di una alga tossica e invasiva (Caulerpa cylindracea) di cui il pesce si nutriva, capace di distruggere gli Omega 3 e rendere la carne stopposa e dura dopo la cottura.

Certamente tutte le qualità organolettiche del sarago erano già note e soprattutto gradite agli antichi romani, che intensificarono il consumo di pesce tra il II e il I secolo a. C., tanto da occupare un posto di rilievo non solo nell’alimentazione ma anche nell’economia locale. Non è difficile immaginare quanto fosse apprezzato e richiesto da naviganti diplomatici, soldati e ricchi esponenti della società romana in transito dalla nostra città: chi si fermava a Brindisi, lo gustava appena pescato, cotto sotto le braci e probabilmente insaporito con sostanze aromatiche, com’era di solito fare in quell’epoca. La raffinatezza gastronomica delle mense dei patrizi imponeva infatti esclusivamente l’utilizzo dei pesci marini più pregiati, mentre il popolo meno abbiente poteva permettersi pesce piccolo di seconda pescata.