

## PALAMITA

(Sarda sarda)



### Chi è

È una specie pelagica, gregaria e migratoria, molto comune nei mari italiani, appartenente, come lo Sgombro ed il Tonno, alla famiglia degli Sgombri.

Costituisce grandi banchi che nuotano non oltre i 200 metri di profondità, compiendo ampie migrazioni; nei mesi invernali si trova lontano dalle coste, alle quali si avvicina nel periodo che va da marzo a maggio. Si nutre di Sardine ed Acciughe, ma anche di Aguglie, di piccoli Sgombri e di Calamari.

### Come è

Presenta un corpo affusolato, allungato e molto sottile verso la coda, gli occhi piuttosto piccoli e la bocca ampia dotata di denti appuntiti rivolti all'indietro. È facilmente riconoscibile per la caratteristica di avere il dorso di colore blu scuro attraversato da 7 a 9 linee nere inclinate dall'alto al basso in avanti. I fianchi ed il ventre sono argentati con riflessi metallici. Può raggiungere 80 cm di lunghezza e 10 Kg di peso, ma i soggetti che di norma si trovano in commercio, pesano intorno ai 2 Kg.

### Come si cattura

È un pesce piuttosto combattivo pescato con reti da posta derivanti (denominate "palamitare"), palangari, tonnare fisse e volanti, reti da traino pelagico e con lenze sia superficiali che da fondo. È una preda fra le più ambite dai pescatori sportivi.

### Periodo di pesca

Viene pescata tutto l'anno, ma i mesi più favorevoli vanno da aprile a giugno e da settembre ad ottobre.

### Curiosità

L'età massima riportata è di 5 anni. Nei soggetti giovani le linee inclinate del dorso non sono evidenti, ma si apprezzano larghe bande scure verticali, che arrivano a metà dei fianchi e che scompaiono nei soggetti adulti. A San Vincenzo, in provincia di Livorno, nel mese di maggio si svolge la Sagra della Palamita.

### Un po' di storia

La palamita era molto popolare ad Istanbul fin dal tempo in cui la città si chiamava Bisanzio.

Il famoso geografo Strabone racconta come gran parte della ricchezza della città derivasse dai pesci e tra questi soprattutto dalla Palamita. A conferma di questo l'immagine di due Palamite fu riportata su una moneta coniata nel 150 d.C.

Nel 1874 Edmondo De Amicis, nel libro di viaggio "Costantinopoli" (l'altro nome con il quale nel tempo era conosciuta Istanbul), illustrando le meraviglie del Balik-Bazar, il mercato dei pesci, scriveva: "Là si ritrovano ... le palamite e i tonni che son salati quasi esclusivamente dagli Ebrei".

### Valore economico

Specie di notevole interesse commerciale, ha carni gustose e sode, con sapore forte, deciso, con una punta di acidità e per questo non ugualmente apprezzate nelle diverse regioni italiane.

E' dotata di una grande versatilità in cucina per cui si presta ad essere preparata in vari modi.

Spesso viene lavorata a livello artigianale per la produzione di conserve al naturale o sott'olio.

### Valori nutrizionali per 100 gr (Fonte CREA)

Energia (kcal)	175
Energia (kJ)	731
Proteine (g)	23,6
Lipidi (g)	8,1
Carboidrati (g)	0

### Nomi dialettali

Bari: Palameit

Brindisi: Jarruba

Cagliari: Palamida

Genova: Paamia

Messina: Palamitu, Palamidu

Molfetta: Palametiedde

Napoli: Palammete cuvaria

Olbia: Palamida, Paramira

Palermo: Palamitu

Pescara: Palamita

Reggio Calabria: Palamitu

Salerno: Palamito

Tropea: Tonnacchiu

Vibo valentia: Tunnareiu

### Come si chiama in Europa

Bonite, Bonite à dos rayé (FR), Bonito (ES), Bonito (UK), Bonito, Pelamide (DE), Rygstribet pelamide (DK), Bonito, Serra, Sarrãjo, Serrãjo (PT).

Scheda a cura di Gualtiero Fazio e Paolo Bellotti.

Foto di Paolo Manzoni. La riproduzione è vietata senza l'autorizzazione dell'Autore.