

# Nato sotto il segno... dei pesci

*Da cibo dei poveri a risorsa fondamentale per la nostra alimentazione*

In passato i prodotti ittici non vantavano alte considerazioni, in quanto erano il cibo quotidiano dei pescatori; oggi, invece, sono stati riscoperti come una grande risorsa alimentare, gastronomica ed un'alternativa della carne.

Il pesce si distingue in:

- *Pesci di mare* - sgombri, orate, tonno, sardina;
- *Pesci di acqua dolce* - carpa, luccio, persico..;
- *Molluschi* (invertebrati a corpo molle, con conchiglia interna o esterna) - cozze, vongole, ostriche, seppie, calamari...;
- *Crostacei*, (invertebrati a corpo molle protetto da una corazza) - canocchie, gamberi, aragoste, granchi...

La carne di pesce contiene mediamente un 74% di acqua, 20% di proteine, 4,5% di grassi e 1,5% di minerali. Questa composizione deve essere considerata media, poiché varia in modo apprezzabile in relazione al tipo di ambiente in cui i pesci vivono. In linea generale i prodotti ittici come **profilo nutrizionale** mostrano proteine ad alto valore biologico, grassi costituiti in buona parte da acidi grassi omega-3 (l'acido eicosapentaenoico, in particolare), buon apporto di vitamine A, B1, B2, B6, D, H e PP, cospicua presenza di sali (iodio, ferro, fluoro, potassio, rame) e ridotto apporto calorico (esempio le seppie apportano 72 cal.). Il pesce surgelato ha lo stesso valore nutritivo di quello fresco. I pesci definiti **magri** (merluzzo, orata) contengono valori non superiori del 3% di **grassi**, i pesci considerati **semigrassi** (tonno, sardine..) hanno un contenuto lipidico pari all'8-9%, mentre i pesci **grassi**, come anguilla e salmone, valori superiori al 9%.

Per determinare la **freschezza** di un pesce si devono valutare:

- l'occhio, che deve essere vivo, lucente e leggermente prominente: un pesce non fresco ha l'occhio opaco e infossato;
- branchie di colore rosso vivo;
- non deve emanare odori sgradevoli;
- le squame devono essere attaccate al corpo;-
- la carne deve essere soda al tatto: non deve rimanere l'impronta nella polpa, se premiamo con un dito.

Il pesce fresco ha una durata (shel-life o vita di scaffale) di 6-7 giorni; dopo l'acquisto è bene non protrarre il consumo oltre un paio di giorni.

Il pesce congelato, che, a seconda delle specie può avere una durata di conservazione tra 6-12 mesi, una volta scongelato va consumato in giornata.

Chi consuma pesce pescato in mare deve conservarlo in frigo, dopo averlo privato e lavato accuratamente dalle interiora, in modo da ridurre il rischio di contaminanti chimici e di germi patogeni, che migrano dall'intestino verso le carni.

A chi piace pesce crudo o praticamente crudo (come quello marinato) deve prestare attenzione nel verificare l'assenza di un parassita sempre più frequente di nome **Anisakis**: esso si presenta sotto forma di cisti o "virgole" ed è in grado di provocare



lesioni ed emorragie nel corpo di chi ha ingerito queste larve vive. Per prevenire occorre congelare preventivamente il pesce da consumare crudo o marinato oppure eseguire la cottura idoneamente. Se ci si accorge che il pesce è infestato è preferibile smaltirlo.



Ai sensi di quanto previsto dalla legge sull'etichetta dei prodotti ittici in fase di vendita al dettaglio o sull'imballaggio o sulla lavagnetta nei banchi di esposizione devono essere obbligatoriamente riportate alcune informazioni a tutela del consumatore, ovvero la **tracciabilità**. Dobbiamo conoscere: il nome commerciale del prodotto (per i prodotti ittici provenienti da altri paesi la denominazione commerciale in lingua italiana corrisponde al nome scientifico della specie), il nome scientifico (facoltativo), il metodo di produzione (se allevato o pescato, può essere omessa nella vendita al consumatore per i prodotti di cui esiste solo la provenienza del mare, come il pesce azzurro), la provenienza (zona FAO per i pescati in mare o lo stato membro per quelli pescati in acque dolci o gli allevati), la bollatura sanitaria (vedi esempio nell'immagine) e per quelli congelati il peso al netto della glassatura.

Facoltative sono le indicazioni riguardanti il modo d'uso e di conservazione.



Dott.ssa Serena Pironi  
Tecnologo Alimentare

