

POSSO AIUTARTI?



**FORMA**

# Impariamo a scegliere il pesce

**Il pescato contiene più Omega 3 di quello allevato. E, per valutare la bontà, conta anche quanto a lungo vivono le diverse specie. Vediamo perché**

di Irma D'Aria –  @irmadaria  
disegno di Mila Leva

**N**e mangiamo solo 5 chili all'anno a testa contro i 23 della media europea. Quanto ai gusti, ci piacciono sempre di più le sardine e acquistiamo in particolare salmone, orata, spigola, persico, gamberetti, spada e tonno. Vediamo cosa bisogna sapere per portare di più a tavola questo alimento.

mare è sufficiente a soddisfare la domanda solo fino ad aprile». Come capire la provenienza? «Bisogna cercare la scritta Fao seguita da un numero. Per esempio, Fao area 37 significa che il pesce proviene dal Mediterraneo o dal Mar Nero, Fao area 47 ci dice che arriva dall'Atlantico sud-orientale, Fao area 27 dall'Atlantico nord-orientale».

**A cosa devo fare attenzione quando scelgo il pesce?**

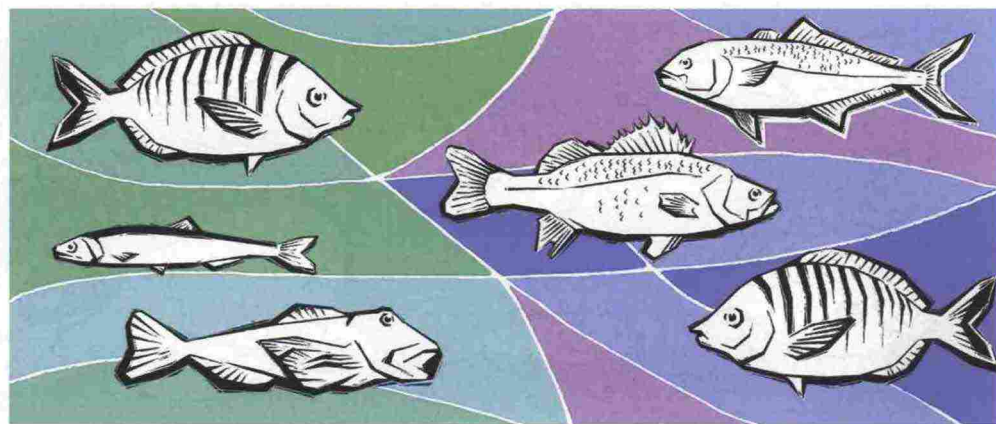
«Sul cartellino esposto al banco deve essere scritto se si tratta di un pesce pescato o allevato, fresco o congelato» spiega Silvio Greco, presidente del comitato scientifico di [Slow Fish](#). «Poi è importante controllare la zona di pesca: noi importiamo da oltre 40 Paesi diversi perché il pesce del nostro

**Quali pesci sono più consigliabili di altri?**


«Quelli più ricchi di acidi grassi omega 3 hanno un'azione anti-infiammatoria e aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari e cronico-degenerative» spiega Andra Pezzana, direttore della struttura di Dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale San Giovanni Bosco di Torino. Il fatto è che i pesci non producono omega 3, ma li trovano nella loro ca-

**OCCHIO ALLA STAGIONE**

Tutto l'anno trovi: cefalo, mormora, nasello, occhiata, pagello, pescatrice, rombo, sanpietro, sciabola, scorfano, sgombrò, sugarello, zero. Per le altre varietà, esiste una stagionalità che rispetta i tempi di riproduzione dei pesci (e quindi il fermo pesca). Qui a fianco trovi le specie disponibili stagione per stagione.



 **DA ACQUISTARE IN PRIMAVERA**  
Alice, gallinella, leccia, palamita, sarago, spigola.

 **DA ACQUISTARE IN ESTATE**  
Aguglia, alice, gallinella, lampuga, orata, pesce castagna, pesce serra, ricciola, sarago, sardina, sogliola, spigola.

**D M** POSSO AIUTARTI? . IMPARIAMO A SCEGLIERE IL PESCE

tena alimentare. «Questo significa che ne è ricco il pesce pescato e non quello allevato con mangimi pensati per animali terrestri. I pesci che fanno davvero bene sono comunque quelli che hanno un ciclo vitale breve: sgombri, acciughe, sarde, sardine, tonno allitterato, alici, palamite, pesce sciabola, bughe, zeri, sugarelli. «Sono i pesci poveri della nostra tradizione, che costano meno ma sono ancora poco conosciuti» conclude Pezzana.

Cozze e vongole sono squisite. Come vanno scelte?

«Non comprarle mai sfuse ma solo in reti chiuse. Deve esserci anche un sigillo, a garanzia che il prodotto è controllato, e un'etichetta che indichi varietà, scadenza e provenienza. Vanno consumate solo quelle che hanno aperto le valve durante la cottura, perché vuol dire che non c'è il rischio di contaminazione batterica» spiega Greco. Andrebbero mangiate più spesso perché sono nutrizionalmente molto ricche: «Contengono molti sali minerali tra cui il ferro, e anche proteine. Le vongole, per esempio, forniscono 15-16 grammi di proteine per 100 grammi» spiega Pezzana.

A cosa devo fare attenzione quando mangio il pesce crudo?

Sushi, sashimi, tartare, carpaccio vanno molto di moda. Con il crudo il rischio è quello di contrarre l'*Anisakis*, un parassita particolarmente persistente che affligge, tra le altre specie, acciughe e sardine, aringhe, branzini e merluzzi, rane pescatrici e calamari. Nell'uomo provoca infiammazioni allo sto-

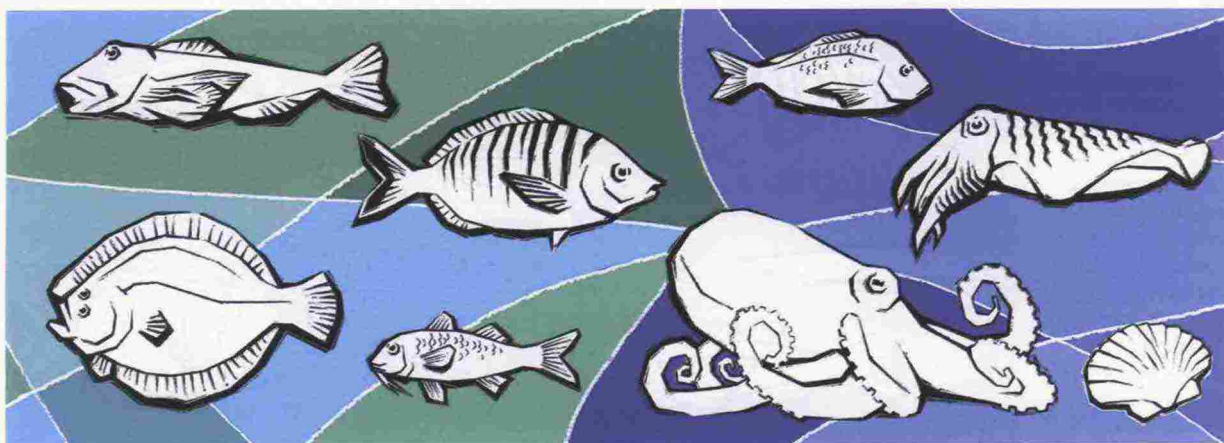
maco e all'intestino e reazioni allergiche, in alcuni casi anche gravi. «Per essere sicuri di annientarlo, non basta che il pesce sia freschissimo ma deve anche essere mantenuto a meno 18° per almeno 24 ore in frigorifero. Se lo prepari a casa devi tenerlo in congelatore per almeno 96 ore» spiega Pezzana. E non è detto che scegliere del pesce fresco sia un vantaggio: «Molti pensano che l'asterisco che indica il congelamento sia indice di qualità minore, in realtà per chi vuole prepararsi il sushi a casa è più sicuro un prodotto scongelato o surgelato perché si ha la certezza che l'*Anisakis* è stato disattivato dal freddo» aggiunge Greco.

Il pesce in tranci è comodo da preparare: è una buona scelta?

«In realtà, soprattutto il tonno e il pesce spada, andrebbero mangiati più raramente. Sono tutti grandi predatori che vivono a lungo, con il risultato di nutrirsi di una serie di contaminanti (come le diossine e i metalli pesanti) che poi passano a noi», spiega Pezzana. Stessa cautela con il salmone, che spesso non è selvaggio ma allevato. «Oltre al fatto che l'allevamento è poco sostenibile (spesso si sfruttano come mangime pesci e mitili che arrivano a loro volta dall'Oceano Indiano) per dare al salmone allevato un colore acceso lo si nutre con gamberetti tropicali o, nei casi peggiori, si aggiungono coloranti» precisa Pezzana. Tra l'altro, nonostante sia sempre consigliato nelle diete dimagranti, il salmone non è certo il pesce più magro: 100 gr di prodotto fresco sono pari a circa 180 calorie (alici 96, calamari 70, cozze meno di 60).


**APPUNTAMENTO A GENOVA**

Non sai che pesci prendere? Fatti guidare dagli esperti: dal 18 al 21 maggio al Porto Antico di Genova è in programma [Slow Fish](#), la manifestazione organizzata da [Slow Food](#). Tante le iniziative, fra cui, degustazioni, laboratori, incontri sulla tutela della biodiversità e i Master of Food: guidati da dietisti e cuochi sarà possibile approfondire il tema cibo e salute. Il programma dell'evento su [slowfish](#). [slowfood.it](#)



**DA ACQUISTARE IN AUTUNNO** Alalunga, alice, spigola, triglia, rombo chiodato, ricciola, gallinella, lampuga, sarago.

**DA ACQUISTARE IN INVERNO** Pagello, fragolino, palamita, polpo, rombo chiodato, sardina, seppia, triglia, vongola verace.