



Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare **Prodotti Ittici**

Fin dalla preistoria il pesce è stato per l'uomo un alimento basilare. Conosciuto sia dai popoli che abitavano in prossimità del mare sia dai popoli che abitavano nell'entroterra dove fossero presenti laghi e fiumi, il pesce è presente nella cultura e nella mitologia di tutti i continenti. Gli studiosi, hanno trovato riscontro, in numerose immagini di pesca, di un'attività rimasta immutata per millenni, cui fanno seguito tradizioni che sfiorano il simbolismo religioso, le arti della divinazione e della magia che in tutti i tempi hanno caratterizzato il rapporto uomo-mare.

Per gli egizi l'importanza del pesce e della pesca è testimoniata dalla frequenza con la quale tale attività è riprodotta nelle scene che decorano le tombe. Il pesce costituiva un alimento fondamentale tanto da essere al centro di alcune regole religiose. Pur essendo un alimento diffuso, il pesce non poteva essere mangiato in occasione delle cerimonie perché considerato impuro in quanto identificato con il dio malvagio Seth. Nonostante queste limitazioni in alcune occasioni il pesce era uno degli alimenti che il defunto avrebbe dovuto mangiare nella sua nuova vita nell'aldilà.

Nella tradizione indiana il dio Visnu, una delle tre maggiori divinità insieme a Brahma e Shiva, rinasce pesce sulla terra per andare a cercare i sacri testi Veda rubati e nascosti nelle profondità degli abissi marini da un demone malvagio. Il pesce veniva identificato con la reincarnazione e con la forza della vita. In alcuni rituali mangiare un pesce particolare consentiva all'anima del defunto di reincarnarsi in un nuovo bambino.

I greci avevano centinaia di nomi di pesci e frutti di mare. L'importanza data al pesce dagli ateniesi, ad esempio, è evidenziata dalla sostituzione nel tempo del termine "ichis" con il termine "opson" il quale veniva usato generalmente per ogni cosa che si mangiava insieme al pane come companatico. Il pesce nell'antica Grecia veniva venduto nell'Agorà, luogo principale della vita pubblica del cittadino libero.

Il pesce, che nella Grecia classica era diventato il simbolo di Apollo (il Delfino), nel cristianesimo diventa il simbolo del Figlio. Nell'iconografia paleocristiana e cristiana il pesce fu adottato come segno distintivo e identificativo della comunità, infatti già dal primo secolo d.c. i Cristiani crearono per la parola greca pesce "iscthus" un'acrostico che significava "Gesù Cristo Figlio di Dio Salvatore". Il pesce ricorre in tutta la tradizione cristiana in varie occasioni sia nel vecchio testamento e che nel nuovo, protagonista di miracoli e avvenimenti significativi.

Conoscere

I pesci vengono classificati generalmente in base al contenuto di grasso (magri, semigrassi e grassi) e alla provenienza (di mare e di acqua dolce). È possibile distinguere anche tra pesci di cattura e pesci d'allevamento.

I pesci magri hanno una percentuale di grasso inferiore al 3% (acciuga, luccio, merluzzo, orata, palombo, rombo, sardina d'inverno, scorfano, sogliola, spigola, ...). I pesci semigrassi hanno una percentuale di grasso tra il 3 e l'8% (carpa, cefalo, dentice, sardina, triglia, trota, ...).

I pesci grassi hanno una percentuale di grasso superiore all'8% (anguilla, capitone, salmone, sardina d'estate, sgombero, tonno, ...).

Il contenuto di grasso nel tonno varia con l'età tra il 3 e il 15%.

I pesci di acqua dolce più comuni sono l'anguilla, il salmone, la trota.

Tra le specie di acqua dolce allevate, le trote rappresentano il 70% dell'intera produzione, mentre le anguille contribuiscono per il 5%.

Il rimanente 25% è dato dalle specie marine, perlopiù spigole e orate.

Il pesce di allevamento è considerato più sicuro in termini di igiene e salubrità, poiché gli impianti di acquacoltura sono soggetti a controlli sanitari nel corso dell'intero ciclo produttivo.

Ai mangimi non possono essere aggiunti né antibiotici né ormoni.

Il consumo di pesce allevato può essere ritenuto vantaggioso anche per altri fattori: assenza di sostanze nocive presenti invece nei pesci di mare; tempi ridotti tra il prelievo dalle vasche e la commercializzazione e quindi il consumo; ampia disponibilità sul mercato indipendentemente dalle condizioni meteorologiche; prezzo molto più conveniente rispetto ai pesci di mare.

La composizione chimica dei pesci di allevamento è sovrapponibile a quella dei pesci di cattura, fatta eccezione per il contenuto di grasso. Infatti, la variante di allevamento di una determinata specie contiene una quantità di grasso maggiore rispetto alla selvatica. Si riscontrano percentuali più alte di tutti gli acidi grassi presenti, saturi, monoinsaturi e polinsaturi.

L'apporto calorico è conseguentemente più alto nei pesci allevati. Ad esempio, i filetti dell'orata pescata in mare forniscono circa 120 kcal per 100 grammi, mentre quelli dell'orata di allevamento forniscono circa 150 kcal per 100 grammi.



Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

La maggior parte dei consumatori di pesce preferisce le specie marine di medio o di elevato pregio e non acquista il pesce azzurro, ritenuto una scelta povera a causa della sua economicità .

La denominazione “pesce azzurro” non identifica una specie ittica scientificamente definita, ma si riferisce semplicemente ai pesci aventi il dorso di colore blu scuro e il ventre di colore argenteo .

I pesci tradizionalmente intesi come “pesce azzurro” sono :

alice o acciuga, sardina, spratto o papalina, alaccia, sgombro, lanzardo, suro o sugherello, suro, aguglia, costardella, cicereello .

Altri pesci vengono indicati come “azzurri di colore” : tonno, pesce spada, alalunga, alletterato, palamita, biso o tonnarello .

Il contenuto lipidico del pesce azzurro è poco elevato, eccezion fatta per lo sgombro (circa l'11% di grasso) e la sardina pescata in estate (circa il 20% di grasso)

Nel caso della sardina la percentuale di grasso oscilla tra il 2% nei mesi freddi e il 20% nel periodo estivo .

La composizione in macronutrienti del pesce è simile a quella della carne .

I pesci sono costituiti da acqua (tra il 60 e l'80%), proteine (tra il 14 e il 21%), grassi (tra lo 0,3 e il 29%) e carboidrati (fino al 2%) .

Molto importante è il contenuto di minerali, in particolare calcio, iodio e fosforo, ma anche potassio, ferro, selenio e fluoro .

Discreta la quantità di vitamine liposolubili A, D ed E, soprattutto nei pesci grassi, e di alcune vitamine del gruppo B .

Nell'anguilla sono presenti anche piccole quantità di vitamina C .

Il pesce contiene in genere poco colesterolo, mediamente circa 50mg/100g di parte edibile, e soltanto in alcune specie grasse si riscontrano valori intorno a 90-95mg/100g .

L'apporto calorico dei pesci varia sensibilmente in rapporto al contenuto di grassi .

I pesci magri presentano valori non superiori a circa 95 kcal per 100 grammi (acciuga).

Tra i pesci semigrassi la carpa fornisce circa 140 kcal per 100 grammi, il cefalo circa 120 kcal, la triglia circa 125 kcal, il dentice circa 100 kcal .

Dal punto di vista nutrizionale, la qualità delle proteine dei pesci è elevata, equivalente a quella delle carni dei bovini, dei suini e degli altri animali di allevamento normalmente utilizzati per l'alimentazione umana .

Il pesce ha un minore contenuto di tessuto connettivo, per cui le proteine sono più facilmente aggredibili dai succhi gastrici . Inoltre, essendo formato soprattutto da collagene, il tessuto connettivo del pesce tende a denaturarsi a temperature inferiori rispetto a quello della carne, tanto che il pesce cotto si sfalda e risulta molto più tenero e masticabile .

I pesci offrono il notevole vantaggio di un apporto lipidico senza dubbio migliore rispetto alla carne, per l'abbondante presenza di acidi grassi polinsaturi essenziali del tipo omega 3, in particolare l'Acido Eicosapentaenoico (EPA) e l'Acido Docosaesaenoico (DHA), del tutto assenti o riscontrabili solo in tracce negli animali terrestri .

L'EPA e il DHA hanno la funzione di impedire il congelamento del sangue alle basse temperature delle acque marine o dolci .

I pesci di acqua fredda, come l'aringa, la sardina, lo sgombro, il salmone, il tonno, li accumulano nutrendosi di alghe, che di tali acidi grassi contengono discrete quantità .

In questo modo l'EPA e il DHA entrano nella catena

La digeribilità rimane comunque legata al contenuto di grasso, che varia moltissimo a seconda della specie .

Rispetto ai pesci, i molluschi (vongola, cozza, ostrica, seppia, polpo, calamaro) e i crostacei (gambero, aragosta, scampo, granchio) hanno generalmente un contenuto di proteine leggermente inferiore e livelli più elevati di zinco e magnesio .

Alcune specie presentano valori più elevati di carboidrati (cozza, gambero, ostrica, vongola) e di colesterolo (gamberi, granchi) .

I grassi sono sempre al di sotto del 3% .

In cozze, vongole e ostriche il ferro è presente in quantità elevatissime, intorno a 6mg/100g, che superano di molto i valori rilevati nelle altre specie ittiche ed anche nella carne, .

Alcune ostriche (Olimpia) contengono fino a 38mg/100g di vitamina C, mentre i gamberi ne contengono circa 2mg/100g .

Gli apporti calorici dei molluschi e dei crostacei sono compresi tra le 60 kcal per 100 grammi del polpo e le 86 kcal per 100 grammi dell'aragosta



L'odore deve essere fresco e deve ricordare quello del mare; le scaglie devono essere brillanti e lucide; l'occhio deve essere limpido e vivido (bisogna quasi sentirsi osservati); le branchie (che non sono visibili e quindi devono essere mostrate dal pescivendolo) devono essere di un bel rosso vivo



Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

La carne deve essere soda e compatta, a volte quando il pesce è freschissimo da quasi l'impressione di essere congelato tanto è duro, è meglio diffidare dal pesce che sollevato si piega

Si deve diffidare anche dal pesce al quale sono state tolte le squame (significa che il pescivendolo le ha tolte perché grigie o opache e quindi segno di poca freschezza) o al quale siano state tolte le interiora che sono le prime a deteriorarsi.

Da evitare assolutamente il pesce che odora di ammoniaca.

Se si acquista pesce a tranci è meglio farselo tagliare davanti agli occhi

Un altro utile consiglio è quello di individuare nella propria zona o città un pescivendolo di fiducia, è difficile che vi venderà pesce non fresco.

Se non si ha la possibilità di acquistare pesce fresco, si può optare per quello surgelato, ugualmente ottimo, perché prodotto con l'esperienza e l'attenzione necessarie.

Inoltre il pesce è congelato immediatamente dopo la pesca e pulitura perciò si può stare tranquilli

La famiglia dei crostacei è alquanto numerosa grazie anche alla presenza dei gamberi di cui si contano numerose specie. Tutti i crostacei hanno carne compatta, dal sapore con lievi, ma percepibili e gradevoli sfumature dolci. Al momento dell'acquisto devono essere ancora vivi

Fra i crostacei di rango, le aragoste e gli astici. Se siano più pregiate le une o gli altri, è una di quelle eleganti diatribe culinarie destinate a non risolversi.

Frutti di mare - Ricci, cozze, fasolari, tartufi, datteri e altro ancora. Anche per i frutti di mare vale l'imperativo categorico della freschezza sia che si mangino crudi sia che si mangino cotti. Infatti, la cottura elimina i germi, ma non le eventuali tossine da decomposizione che possono essere causa, addirittura, di avvelenamenti. Non è una questione di allarmismo: i frutti di mare esigono prudenza, se non si ha l'assoluta certezza della loro freschezza o della loro perfetta conservazione nel caso delle confezioni surgelate, rimandare l'acquisto.

Comunque, quelle di uso più comune in cucina sono soltanto tre e si suddividono in cefalopodi, privi di conchiglia o con conchiglia interna come il polpo e la seppia; gasteropodi, dotati di conchiglia a una sola valva come murici e lumachine; lamellibranchi con conchiglia a due valve, come le vongole, le cappellette, le cozze e i peoci. Rispetto ai pesci, la cui freschezza si controlla facilmente osservando la vivacità dell'occhio, la lucentezza delle scaglie e la consistenza della carne, i molluschi richiedono più attenzione e non tutti conoscono i punti di riferimento per stabilirne la freschezza.

Ecco le principali regole per riconoscerli: le conchiglie devono essere lucenti e assolutamente chiuse, più sono aperte più rivelano di essere state pescate già da qualche tempo; l'odore deve essere lieve e gradevole: se è intenso può significare freschezza al limite del consentito; le reti in cui sono racchiuse alcune varietà di frutti di mare devono avere il bollo sanitario che riporta anche il nome del Paese di provenienza per il prodotto importato, il nome in italiano e quello scientifico, la data di confezionamento e quella di scadenza che, in alternativa, può essere sostituita dalla dicitura i molluschi bivalvi devono essere vivi al momento dell'acquisto: significa che, se toccati, devono ritrarsi. I frutti di mare richiedono un'accurata e lunga pulizia sotto abbondante acqua corrente. Se non si consumano subito, devono essere ugualmente cotti e poi conservati con la loro acqua in frigorifero per un solo giorno.



Conservare

Il pesce fresco che acquistiamo al mercato o al supermercato è refrigerato, ossia mantenuto ad una temperatura di 0 – 3 C°; quello freschissimo, appena pescato, si trova solo nelle città di mare.

Il pesce, mantenuto in frigorifero, nella parte più fredda a 0 – 3C° ed in contenitori ben chiusi, si mantiene bene per 1-3 giorni.

A queste temperature è molto rallentata la moltiplicazione dei microrganismi, ma a causa di un procedimento chimico, che si chiama ossidazione dei lipidi, il pesce grasso si conserva molto meno rispetto a quello magro.

I molluschi ed i crostacei devono essere consumati entro 1 giorno; pellicole e/o sacchetti in PVC sono indicati per la conservazione del pesce.

E' essenziale che il pesce sia ben pulito dalle interiora, lavato e scolato.

E' consentito vendere il pesce scongelato, ma il consumatore deve esserne chiaramente informato; il pesce scongelato deve essere tenuto distinto dal pesce fresco.

Il pesce essiccato, quale lo stoccafisso, può essere conservato in luogo asciutto e ventilato; prima del consumo vanno messi in acqua ed eventualmente battuti per ammorbidire la carne e favorire la penetrazione dell'acqua nei tessuti.

I pesci sotto sale, quale acciughe, aringhe e merluzzi, devono essere conservati in luogo asciutto e protetti dagli insetti e dalla polvere.

Il pesce salato, come il baccalà salato, contiene il 30-35% di umidità e anch'esso, come lo stoccafisso, va ammollato in acqua per 1-3 giorni prima del consumo. Va conservato a temperatura di frigorifero

Le conserve, quali tonno, salmone, sgombri e sardine sott'olio, devono essere conservate secondo le indicazioni del produttore; In genere hanno lunga scadenza.



Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

Evitare di conservarle in luoghi umidi, controllare frequentemente lo stato delle scatole per evidenziare eventuali tracce di ruggine, rigonfiamenti ed anomalie varie.

Le semiconserve sono i prodotti a base di pesce, confezionati sotto vuoto in contenitori di plastica o vetro, che subiscono un breve trattamento di pastorizzazione a 80-90 gradi.

Tra questi prodotti troviamo le alici marinate, le aringhe e i salmoni affumicati a freddo, la polpa di granchio precotta. Questi prodotti devono essere conservati in frigorifero ed è importante verificare la data di scadenza.



Cucinare

I metodi per cucinare il pesce sono diversi e bisogna sceglierli in base al tipo di pesce, alla dimensione, alla presentazione che se ne vuol fare. In generale, i pesci grandi rendono meglio lessati oppure al forno: quelli tagliati a trance o divisi in filetti sono buoni alla griglia, fritti oppure in tegame come i pesci piccoli.

I metodi più comuni:

Pesce lessato: la maggior parte dei pesci può essere lessata in un court-bouillon e portata a tavola condita con olio e limone o con la maionese variamente insaporita.

A vapore: questa cottura chiede l'apposita pentola oppure l'apposito cestello da inserire in una normale casseruola.

Alla brace: i pesci a carne soda come il tonno o quelli grandi come le orate e i rombi, oppure quelli tagliati a pezzi danno eccellenti risultati cotti alla brace. Potete aggiungere ogni sorta di aroma e spruzzare vino bianco o rosso, o brodo di pesce ecc. per rafforzarne il profumo. La cottura alla brace può essere effettuata in un forno a legna o sul barbecue a carbone. preferite una griglia a doppia parete: è più facile girare il pesce senza romperlo.

Al forno: tutti i pesci grandi o medi sono adatti a essere cotti al forno. Possono essere insaporiti con erbe odorose, burri aromatizzati, brodo, vino, o anche farciti nel caso si tratti di pesci grandi. Al forno si ottengono anche ottime cotture al cartoccio con pesci piccoli, filetti, trance ecc. che evitano problemi di odori, hanno il vantaggio di concentrare il sapore della carne del pesce e degli aromi che l'accompagnano; sono rapide e danno una carne morbida.

Alla griglia: non squamate il pesce prima di cuocerlo perché le scaglie proteggono la carne dal calore troppo intenso. Asciugate sempre il pesce prima di deporlo sulla griglia, anche se è stato immerso nella marinata.

Non cuocete il pesce troppo a lungo. Per esempio: le sardine, 1 minuto per parte; un branzino piccolo, 10 minuti per parte; l'orata 15 minuti per parte.

Cuocete i pesci di grandi dimensioni molto lentamente e spennellateli spesso d'olio.

Alla mugnaia: i pesci interi e di sottile spessore come le sogliole, i filetti, le trance prima si fanno saltare in padella con un po' di burro e poi si cuociono a fuoco medio. In genere, quasi tutti possono essere salati e infarinati leggermente prima di cuocerli. I tempi di cottura variano, in media, da 2 a 3 minuti per parte.

Fritto: la frittura si addice ai pesci piccoli o a quelli tagliati in piccoli pezzi e anche a quelli a carne magra come merluzzo, orata, sogliola. Asciugate sempre perfettamente il pesce prima di friggerlo. Infarinatelo, ma dopo scuotete l'eccedenza di farina e spolverizzatelo con un po' di pangrattato a grana fine. L'olio deve essere caldo (ma non fumante) e abbondante perché non si raffreddi troppo in fretta quando immergete il pesce. La frittura è una cottura rapida, quindi evitate di tenere troppo a lungo il pesce in padella. Dopo averlo fritto ritiratelo con la paletta forata e asciugatelo su carta assorbente da cucina e soltanto a questo punto salatelo. Un'ultima raccomandazione: l'olio di frittura non deve mai essere riutilizzato.

Per quanto riguarda i frutti di mare, è consigliabile abbinarli con salse leggere che non prevarichino il loro delicato sapore e sottoporli a cotture molto rapide. Tartufi, noci di mare, cozze, cannolicchi, vongole, canestrelli, lumachine, cappellette e potremmo continuare. Infatti, la classificazione scientifica suddivide i frutti di mare in otto classi con ottantamila specie diverse.

Tutti, scampi, aragoste, astici o gamberi di fiume, conchiglie di Saint-Jacques o cappellette, granchi e granceole, hanno carni squisite che esigono rispetto: quindi, cotture semplici e brevi, condimenti naturali come l'olio crudo, purché d'oliva ed extravergine, salse calde o fredde realizzate con ingredienti di prima qualità. Altrimenti si rischia di vanificare la notevole spesa sostenuta.

Anche i prodotti in scatola, per esempio la polpa di granchio, sono eccellenti e consentono molte preparazioni



Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

I crostacei devono essere ancora vivi al momento di cuocerli, quando vengono tuffati nell'acqua bollente con tutto il guscio che, proteggendo la carne dall'aggressione del calore, la mantiene morbida e delicata. Ciò vale anche per la cottura in padella o alla griglia. Ricordiamo che la polpa più delicata è quella racchiusa nelle zampe e nelle antenne.

? Domande e curiosità

Si possono mangiare gamberetti, granchi ed altri tipi di pesce con un elevato livello di colesterolo?

Gamberetti, granchi ed aragosta hanno un contenuto di colesterolo più elevato di molti altri tipi di pesce, ma presentano un contenuto di grassi e di grassi saturi inferiore di molte carni e pollami. Questi alimenti possono essere mangiati con moderazione nell'ambito di una dieta ristretta per il colesterolo. E' importante ricordare che il pesce, così come altre carni e pollame, dovrebbero essere cotti in forno o alla griglia o dovrebbero essere arrostiti o fritti.

Come si pulisce il pesce?

Pulire il pesce è semplicissimo. Innanzitutto si deve fare questa operazione su fogli di giornale per far sì che lo sporco rimanga lì e venga via subito e si devono proteggere le mani con guanti di gomma. Si inizia con l'eliminare le pinne con le forbici tagliandole dalla base; si passa poi alla squamatura dove basta passare il coltello nel senso contrario alle squame (dalla coda alla testa) tenendo il pesce per la coda. Poi si deve eviscerare il pesce. Questa operazione può venir fatta in due modi a seconda di come cucinerete il pesce. Potete incidere il ventre per tutta la lunghezza del pesce o lo potete svuotare dalle branchie infilando l'indice nell'apertura branchiale e togliendo tutti i visceri; dopodiché lavate il pesce sotto acqua corrente per togliere il sangue e tutti i residui. Infine c'è la spellatura del pesce che di solito viene fatta dopo averlo cotto, ma in alcuni casi viene spellato prima soprattutto se deve essere cucinato a filetti o se la pelle è grossa. Il pesce va poi cucinato, di solito con la testa perché dà più sapore alla pietanza e per presentarlo meglio

Perché scegliere il pesce azzurro?

I pesci azzurri fanno bene più degli altri pesci perché sono ricchissimi di omega 3 ed omega 6, grassi polinsaturi che hanno un benefico effetto su *cuore* ed arterie. I grassi polinsaturi non vengono prodotti dal nostro corpo, quindi è necessario introdurli con gli alimenti, ecco perché si dovrebbe mangiare pesce azzurro almeno tre volte a settimana. Bisogna fare però attenzione alla cottura, poiché i grassi polinsaturi si deteriorano facilmente alle alte temperature; allora il consiglio è quello di cuocere il pesce azzurro al cartoccio, al forno o marinato al limone, che aiuta a mantenere inalterate le qualità del pesce.