

# I PRODOTTI ITTICI

Sono un alimento fondamentale nella dieta delle popolazioni costiere di tutto il mediterraneo, ne esistono numerosissime specie, (ne sono classificati, almeno 20.000), che comunemente vengono suddivisi in tre grandi famiglie: crostacei, molluschi e pesci.



**CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI:** sono sempre più utilizzati, per il loro gusto delicato, e per le loro caratteristiche dietetiche. Sono ricchi di:

- Proteine,
- Vitamine,
- Sali minerali,
- Grassi di buona qualità, come gli omega 3
- Risultano più digeribili per lo scarso contenuto di tessuto connettivo.

**IN CUCINA:** si prestano a numerose preparazioni: vengono serviti come: antipasto, zuppe, primi e secondi piatti. È importante conoscere il sistema di cottura più adatto alle caratteristiche della carne del pesce che si deve preparare, in modo da esaltare al massimo il gusto e la succulenza delle stesse.

Sono animali vertebrati o invertebrati, di grandezza e forma variabile che vivono nelle acque terrestri.

## I CROSTACEI (considerati allergeni circ: 06/02/2015)



Sono per lo più animali acquatici marini, vivono tra la sabbia, le rocce, e sassi, anche se ne esistono alcune specie di acqua dolce. Hanno torace e capo uniti in un unico corpo allungato, protetto dalla parte superiore da una spessa corazzina, chiamata carapace. Sono dotati di antenne e di cinque coppie di zampe, di cui due, le più vicine alla bocca hanno le "pinze" chiamate chelae per la difesa, per la cattura delle prede e per afferrare il cibo.

In cucina: sono apprezzati per la prelibatezza delle loro carni, tenere, di sapore delicato, leggermente e gradevolmente dolciastro. Prediligono preparazioni e cotture semplici come: la bollitura, alla griglia o al salto. Vengono cotti senza togliere il guscio, grazie al quale la carne viene protetta dal calore diretto, mantenendosi morbida. È molto importante non accederci con i tempi di cottura, per evitare che la carne diventi dura e stopposa. Hanno un apporto calorico ridotto, che li rende particolarmente indicati per i regimi dietetici anche se, secondo la circolare 06/02/2015 sulla normativa degli allergeni alimentari fanno parte dei 14 alimenti considerati allergeni.

Essi vanno acquistati freschissimi o addirittura ancora vivi e cotti subito. Per valutare la freschezza al momento dell'acquisto verificare che:



- > Non presenti odori sgradevoli,
- > La testa non sia annerita,
- > I colori siano vivaci,
- > Non deve presentare macchie scure sulla corazza.
- > Gli occhi devono essere lucenti e sporgenti, mai opachi e affossati,
- > La corazza risulti di colore brillante, resistente e le articolazioni chiare.

Tra i crostacei più comuni troviamo: aragosta: (generalmente priva di chele, ne esistono diverse varietà tra cui le mediterranea, la rosa e quella di cuba); astice: (il più grosso crostaceo del mediterraneo, ne esistono diverse varietà tra cui, marrone, nero e blu); gambero: (in base alle dimensioni si distinguono in : gamberetti, gamberi, gamberoni. Tra le diverse varietà il gambero rosa, rosso, gambero imperiale o mazzancolla, molto più grande di colore marrone grigio, e con la caratteristica coda a ventaglio e il gambero di fiume); scampo: ( appartiene alla famiglia degli astici, con chele lunghe e strette e dieci zampe); granchio: ( nome generico, indica un gruppo di crostacei marini, fluviali e terrestri, oltre al granchio comune esiste anche il granciporro, il favollo, e la grancevola); canocchia o cicala di mare: ( è il più piccolo crostaceo di colore bianco grigio, abbastanza difficile da trovare in commercio, in Italia è perfino protetto in quanto definita specie protetta).

## I MOLLUSCHI (considerati allergeni circ. 06/02/2015)

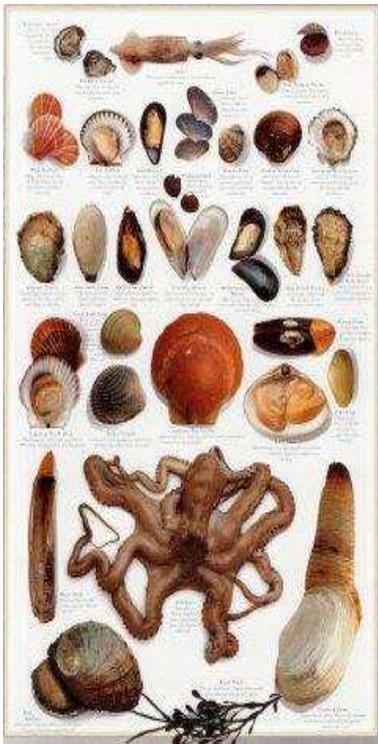
Sono chiamati così per la caratteristica di avere un corpo dalla consistenza molle e viscido, in quanto privi di struttura ossea. Quelli più comunemente utilizzati in cucina appartengono a tre famiglie: cefalopodi, gasteropodi, lamellibranchi.

Cefalopodi: presentano un corpo a forma di sacco da cui sporge la testa, muniti di otto o dieci tentacoli provvisti di ventose e sprovvisti di conchiglia. All'interno si trova una piccola vesicula contenente un liquido nero utilizzato a scopo di difesa degli animali.

Al momento dell'acquisto e necessario accertarsi della freschezza del prodotto, verificando alcune importanti caratteristiche: corpo lucido, turgido, tentacoli aderenti al corpo, carne soda di colore brillante madreperlato, inchiostro fluido, odore lieve e gradevole. Prima del consumo è consigliabile una leggera frollatura. Tra i più conosciuti ricordiamo: calamari, seppia, totani, polpi moscardini.

Gasteropodi: strisciano sul proprio ventre e sono caratterizzati da una conchiglia con una sola valva. E preferibile acquistarli vivi oppure accertarsi che non emani odori sgradevoli. Tra i più rinomati troviamo: la lumaca di mare, la murice, la patella e le telline.

Lamellibranchi: più comunemente chiamati "frutti di mare", caratterizzati da una conchiglia formata da due valve che protegge l'animale. E preferibile acquistarli vivi, confezionati in una rete che riporti lo specifico bollo sanitario con l'indicazione della specie, della provenienza, del centro di depurazione se allevate, del centro di spedizione delle date di confezionamento, e di scadenza. Le caratteristiche che indicano la freschezza sono: odore salmastro, integrità e lucentezza della conchiglia con valve ben chiuse, se si immerge il frutto in acqua non deve galleggiare. Tra i più comuni troviamo: cozze, vongole ostriche, fasolari, cannolicchi, capesante, e tartufi di mare.



## I PESCI (considerati allergeni circ: 06/02/2015)

Sono animali vertebrati di forma e grandezza variabile, sono rivestiti di squame, dotati di pinne per nuotare e branchie per respirare; il loro scheletro può essere costituito da ossa o da cartilagine. Una prima classificazione dei pesci è in base al contenuto di grassi che contengono e li suddivide in: pesci magri: (sogliola, merluzzo, acciuga, trota ecc.) con un contenuto di grasso fino al 3%; semi magri: (triglia, spigola, pesce spada ecc.) con un contenuto di grasso fino all'8%; grassi: (tonno, salmone, anguilla ecc.) con un contenuto di grasso superiore all'8%. In base al luogo in cui vivono si distinguono in: pesci di acqua dolce, e pesci di acqua salata.

La freschezza è un requisito fondamentale al cui dipendere la qualità del prodotto per cui al momento dell'acquisto verificare:

- > L'odore: delicato e gradevole;
- > L'aspetto: sano e brillante con riflessi iridescenti;
- > La consistenza: corpo rigido, sodo, elastico e con addome non gonfio;
- > La carne: compatta, mai molle;
- > La pelle: tesa con sfumature colorate, mai opaca;
- > Le branchie: prive di muco, di colore rosa rosso, mai molli e marroni;
- > Le squame: lucide e ben aderenti al corpo, non devono staccarsi con facilità;
- > Gli occhi: trasparenti, brillanti, sporgenti e con pupille nere, mai appannati o incavati.



## I PESCI DI ACQUA DOLCE

Chiamati così perché vivono nei fiumi e nei laghi. Hanno un sapore più delicato rispetto ai pesci di acqua salata e si conservano meno a lungo; oggi gran parte dei prodotti sul mercato sono di allevamento. Tra i più conosciuti ricordiamo:



- Anguilla o capitone,
- Salmone (anche se vive nelle acque salate, nel periodo della riproduzione, risale i fiumi per deporre le uova)



- Trota, o trota salmonata (allevata)



- Carpa



- Cheppia

## I PESCI DI ACQUA SALATA:



A seconda del loro valore commerciale e del loro utilizzo in cucina, vengono suddivisi in:

- Pesci pregiati: hanno un costo elevato per le loro carni saporite e delicate, sono adatti per cotture al cartoccio, alla griglia, bolliti o serviti crudi dopo essere stati marinati. I più rinomati sono: (cernia, branzino, orata, sogliola ecc..)
- Pesci di medio valore commerciale: preparati soprattutto fritti o in umido e tra questi ricordiamo: (nasello, ricciola, gallinella ecc..)
- Pesci di minor pregio: utilizzati per zuppe e fritti e ricordiamo: (il pesce azzurro).

## Il pesce azzurro:

È una varietà ittica con determinate caratteristiche fisiche (squame colorate di blu sul dorso e argentee sulla pancia) nonché nutrizionali. La carne del pesce azzurro è molto facile da digerire nonché ricca di grassi buoni, ovvero gli omega3, contiene inoltre: selenio, calcio, iodio, fosforo, potassio, selenio, fluoro, zinco, vitamine A e B.



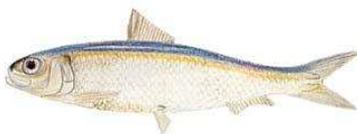
Il grasso del pesce azzurro è molto importante per la salute del cuore e dell'apparato circolatorio. A differenza del grasso della carne che invece ostruisce le arterie, aumenta il colesterolo e si deposita su pancia e fianchi, mentre il grasso del pesce non è calorico. Gli omega3 sono grassi buoni che favoriscono i livelli di diminuzione del colesterolo, favoriscono la pulizia delle arterie, prevengono i tumori al colon ed al pancreas, diminuiscono le probabilità di soffrire di emenza e combatte l'invecchiamento precoce. Favorisce il diabete e la colite ulcerosa. Inoltre ha buone quantità di calcio e inquina il sale per combattere l'osteoporosi.

## Le specie di pesce azzurro:

- Aguglia: (trova tutto l'anno e ha un caratteristico colore verde attorno alla lisca, ottima da cucinare in tegame);



- Alaccia: (molto simile alla sardina, si pesca nelle calde acque del Mediterraneo meridionale);



- Alice o acciuga: (pesce povero molto economico contiene molto fosforo, potassio e calcio, si riconosce per il corpo affusolato, il dorso azzurro/grigio scuro e la carne rosso scuro molto saporita);



- Aringa: (ricca di sali minerali conservata solitamente con metodo di affumicazione);



- Costardella: (si trova tutto l'anno ma specialmente in autunno, si distingue per la colorazione è blu-verde sul dorso, argentea sui fianchi e sul ventre);



- Cicerello: (si può trovare da novembre a gennaio, si pesca presso le coste e sabbiose);



- Lanzardo: (pesce molto simile allo sgombrò);



- Sardina: (non confonderla con l'alice, molto nutriente e economica, ideale per condire la pasta, si trova dalla primavera all'autunno);



- Bianchetti: (specie giovani di sardine ed acciughe, si trovano fra gennaio e marzo);



- Sgombrò: (si può acquistare anche in scatola, è più indigesto rispetto agli altri pesci ma è più energetico e particolarmente ricco di grasso, si pesca tutto l'anno);



- Sauro: (detto anche Sugherello, molto saporito e facile da digerire, assomiglia allo sgombrò ma è meno grasso, si pesca in primavera ed in estate);



- Tonno: (ricco di omega3 ma anche di selenio, potassio, fosforo, vitamina B12, proteine);



- Palamita: (ha il dorso blu scuro, con linee nerastre oblique ed i fianchi argentati con riflessi verdi e azzurri, la carne è color rosato ed è ricca di zinco, ottimo per rinforzare il sistema immunitario. In Giappone è molto utilizzato per la preparazione del dashi, ovvero il brodo di pesce);



- Pesce spada: (ha la caratteristica vertebra ad X pertanto è facile riconoscerne il trancio, è ottimo crudo, al carpaccio, si trova in primavera);



- Tonno rosso: (si riconosce per il dorso azzurro scuro e la carne rossa).



- Pesce sciabola o pesce bandiera:



- Rombo: ha il dorso piatto e il corpo a forma romboidale, coperto da squame di colore grigiastro sul dorso e bianco sul ventre. Ottimo al vapore, le parti di scarto sono utili per la preparazione di fumetti.



Attenzione: il **limone** non fa parte **ella** **pecie** azzurra ma vi **includo** per il fatto **ella** **ricco** **omega3**.

Il pesce azzurro ha tanti benefici per la salute: fa bene al cuore, abbassa i livelli di colesterolo LDL difatti grazie alla loro azione antisclerotica contribuiscono a tener pulite le arterie, combatte obesità ed invecchiamento, previene il cancro **el** colon retto**l** **el** fegato e **el** pancrea**el** l'Alz**el**mer oltre **el** infarto. Alcuni principi nutritivi poi avrebbero proprietà antinfiammatorie ed aiuterebbero a combattere il morbo di Crohn e la colite ulcerosa. Non solo, essendo ricco di calcio è ottimo **and** **el** per **contrallare** l'osteoporosi. Inoltre grazie sempre agli acidi grassi buoni, il pesce azzurro aiuta a tener sotto controllo la pressione alta, diabete di tipo 2 e disordini immunitari.

Il pesce azzurro, come gli altri pesci, non può essere consumato appena pescato, ma deve subire una fase di congelamento a bassissime temperature per rimuovere il clostridium perfringens. Questo parassita se ingerito può provocare dolori addominali, diarrea e in alcuni casi nausea e vomito per qualche giorno. Il pesce crudo dunque è buono perché mantiene le sue proprietà nutritive, ma da un lato deve provenire da un luogo di sicura e garantita lavorazione per non essere tossico.

Può essere cucinato in tanti modi diversi, proprio come tutto il resto del pesce, ma se ne apprezzano maggiormente le qualità da crudo. Da cucinato, il pesce azzurro deve mantenere le sue proprietà, per tanto occorre saperlo cucinare. Evitiamo di friggerlo e grigliarlo, preferiamolo al cartoccio con limone e spezie, le elevate temperature difatti ne distruggono i grassi buoni e le proprietà nutrizionali.

