

La qualità dei prodotti ittici

Quando si acquista del **pesce fresco**, è importante prestare attenzione a:

- *odore* deve essere tenue di mare, di alga;
- *occhio* deve essere convesso, sporgente, e con pupilla nera brillante;



- *consistenza* della carne deve essere soda ed elastica;

- *branchie* devono avere un colore vivo che può variare da rosso scuro a porpora.

I **molluschi bivalvi** devono essere venduti vivi con valve tenacemente chiuse, apribili solo dopo averne tagliato i muscoli adduttori con un coltello. Se le valve sono socchiuse ad ogni minimo stimolo si devono richiudere all'istante dimostrando la vitalità dell'animale. Il liquido all'interno deve essere limpido e incolore e deve emanare odore gradevole di salmastro. Il corpo dell'animale, inoltre, deve essere ben aderente al "guscio". Acquistare molluschi confezionati nell'apposito sacchetto munito di bollo CEE che consente di identificare l'origine del prodotto, la data di confezionamento e garantisce la sua sicurezza igienico-sanitaria.

I **crostacei** (gamberi, scampi, aragoste, astici) quando sono freschissimi presentano una vitalità accentuata evidenziabile al tocco dell'animale a livello degli occhi o degli arti. I colori della corazza devono essere intensi, lucidi e brillanti, mentre l'occhio è nero, lucente turgido e prominente.

Ricordiamoci che non esistono riserve da parte della medicina sulla validità nutrizionale del pesce surgelato, del tutto simile a quella del prodotto fresco.



Bibliografia

- Eugenio Del Toma – Monica Di Dionisio
© Il Pensiero Scientifico Editore
- www.inran.it
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione – Roma



UNITA' OPERATIVA
IGIENE degli ALIMENTI
e della NUTRIZIONE

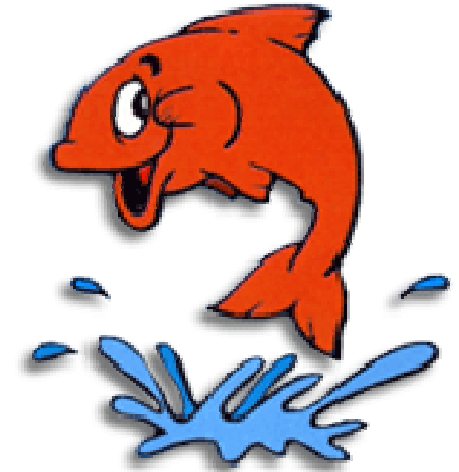
**MIGLIORA LO STILE DI VITA
PER MANTENERTI IN SALUTE**

**PERCHÈ MANGIARE
PESCE?**

Aspetti nutrizionali

Consigli per l'acquisto

Modalità di conservazione



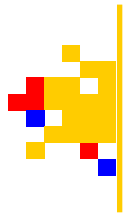
Luglio 2013

Dipartimento di Prevenzione

Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 /5133921- Fax 041/5133506

siandolo@ulss13mirano.ven.it



Perché mangiare pesce?

Il pesce è considerato, a ragione, un alimento indispensabile per un'alimentazione corretta e sana.

I prodotti ittici (pesce, molluschi, crostacei) hanno un elevato valore nutrizionale: forniscono proteine di elevata qualità, sono ricchi di elementi **minerali** (selenio, iodio nei pesci di mare, fosforo, potassio).

La carne dei pesci va considerata, per quanto riguarda il contenuto in **proteine** (e amminoacidi



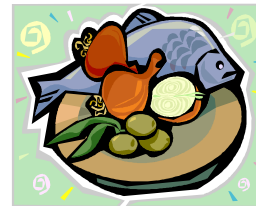
essenziali), allo stesso livello delle altre carni ma con il vantaggio di una più facile masticazione e di una migliore digeribilità,

caratteristiche che favoriscono soprattutto gli anziani, i bambini o i malati, ma anche lavoratori che dispongono di un breve intervallo-mensa e sportivi che dovrebbero attendere troppe ore prima di affrontare un serio impegno muscolare.

Il pesce annovera dalla sua parte anche un più **basso numero di calorie e di grassi saturi**.

I pesci, di mare o di acqua dolce, contengono generalmente meno grassi delle carni, ed anche nel caso dei pesci più ricchi in grassi, come il tonno o il pesce azzurro, presentano i tipici grassi polinsaturi (gli **ω 3**) assenti nella carni. Gli **ω 3** aiutano a riequilibrare, nell'uomo, i rapporti fra le varie frazioni grasse del sangue, rendendolo più fluido, a ridurre il livello dei trigliceridi e influiscono sulla permeabilità ed elasticità delle pareti cellulari.

Quanto pesce occorre mangiare?

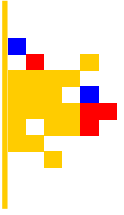


Le Società Internazionali che si occupano di alimentazione e salute dell'uomo raccomandano il consumo di pesce almeno **2/3 volte a settimana** per aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari ed alcuni tumori, .

I pesci, freschi o surgelati, si eguagliano sul piano igienico e nutrizionale.

Quindi, non accontentiamoci di riscoprire il pesce soltanto nei ristoranti specializzati ma consumiamolo più spesso, anche a casa.

Il pesce è troppo caro?



Spesso si evita di acquistare pesce perché ritenuto troppo caro; d'altra parte la scelta è di solito orientata verso i pesci pregiati (sogliole, orate, i rombi, branzini) che non hanno prezzi troppo accessibili.

È bene sapere, però, che ci sono diverse qualità di pesce, alcune delle quali hanno prezzi contenuti per il consumatore e si adattano anche a fantasiose ricette.

Il **pesce azzurro** (alici, sarde, sgombro) è un gruppo di pesci chiamato così per il colore blu del dorso e per il ventre argentato. È un pesce economico perché è presente in enorme quantità nei mari italiani, può quindi far parte di una alimentazione equilibrata.



**Mangiare pesce 2/3 volte a settimana non svuoterà il vostro portafoglio ma vi farà guadagnare molto:
IN SALUTE !**