

# Pesce

Peccato che se ne mangi così poco, in Italia! Il pesce, di acqua dolce o di mare, è un alimento ricchissimo dal punto di vista nutrizionale e molto digeribile per via del tipo di tessuto di cui è composto, oltre che gustoso e versatile. Si può preparare in molti modi diversi, per non parlare della grande varietà di gusti, anche molto differenti fra loro, che così tanti tipi di pesce offrono. Con le spine o senza, filetti di carne bianca e delicata o saporito ed economico pesce azzurro,



oltre ad altri prodotti del mare come crostacei dal sapore deciso e molluschi sfiziosi...

Purché si evitino le specie a rischio di estinzione!

L'ideale è ovviamente mangiare pesce fresco, anzi freschissimo. Si riconosce grazie al profumo delicato e privo di sentori di ammoniaca, dalle carni sode con scaglie aderenti e brillanti e pelle tesa, dall'occhio vivo e dalle branchie rosa.

Ma poiché è un alimento che si deteriora in fretta, si sono diffuse molte pratiche di conservazione e trasformazione.

La più comune e anche la migliore per quanto riguarda il mantenimento delle proprietà nutrizionali e organolettiche è la surgelazione.

La congelazione modifica in parte la struttura dei tessuti, quindi riduce leggermente il contenuto nutrizionale, ma resta un metodo di conservazione buono. Per entrambi i metodi è però necessario fare molta attenzione a non interrompere la catena del freddo: al momento dell'acquisto bisogna essere forniti di borse termiche per il trasporto, e il prodotto va poi riposto in breve tempo nel freezer domestico, osservando rigidamente la data di scadenza segnata in etichetta. Infine, non si può ricongelare il prodotto, che una volta scongelato va consumato entro le ventiquattr'ore, per evitare contaminazioni microbiche.

Altri metodi di conservazione del pesce sono: la salagione, controindicata per un consumo frequente oppure per chi soffre di disturbi come l'ipertensione per l'alto contenuto di sale; pure il pesce affumicato va mangiato saltuariamente, per via dei composti dannosi provenienti dalla combustione della legna usata per produrre il fumo; l'essiccamento va meglio per pesci magri, come lo stoccafisso.

Infine, il pesce in scatola è comodo da alternare a quello fresco, ma ha un contenuto eccessivo di grassi (se è sott'olio) o di sale (se è "al naturale"), e a volte può essere anche stato affumicato prima.

Mangiando pesce almeno due volte alla settimana si contribuisce a proteggere la salute del cuore, controllare il peso, tonificare la circolazione, ridurre il rischio di trombi ed emboli, diminuire i trigliceridi e il colesterolo in circolo, mantenere fluido il sangue, riequilibrare la pressione, migliorare la vista e la funzionalità della tiroide, rallentare l'invecchiamento cellulare, accrescere la capacità di concentrazione, stimolare il buonumore, favorire la produzione ormonale, lenire le infiammazioni (come artriti e reumatismi).

Il pesce fa parte dell'alimentazione umana fin dalla Preistoria, e il suo ruolo importantissimo ha fatto del pesce un simbolo che si ritrova in molte religioni, da quelle matriarcali alla celtica, fino a quelle Egizia e Romana. Simbolo che si ritrova ancora nel Cristianesimo, nel miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci e nelle incisioni delle prime comunità, sia per via della sua capacità di vivere sott'acqua (messa in relazione a quella di Gesù di entrare nella morte restando vivo) sia per via del suo nome greco, ichthys, acronimo della frase greca "Gesù Cristo figlio di Dio Salvatore".

Il consumo di pesce si estese alle zone interne nel Settecento, grazie alla conservazione sott'olio.

Oggi quasi la metà dei prodotti ittici destinati all'alimentazione proviene dall'acquacoltura (vent'anni fa non raggiungeva il 10%), e la domanda di questo alimento è in continua crescita.

