

ALIMENTAZIONE

MANGIA PIÙ PESCE



CONSIGLIO

Il pesce è amico della salute, va mangiato 3 volte a settimana. Prepara tre secondi piatti con 3 tipi differenti di pesce: magro, semigrasso, grasso. Impara a realizzare condimenti per pasta e riso a base di pesce.

Il pesce è un alimento con ottime proprietà nutrizionali: apporta **proteine** ad alto valore biologico (rappresentano il 15-20% della sua composizione e sono più digeribili rispetto alle proteine della carne), acidi grassi polinsaturi omega-3, **vitamine** (soprattutto D, B e A) e **sali minerali** come potassio, fosforo, calcio e ferro. Proprio per queste sue caratteristiche è l'alimento più consigliato dai nutrizionisti: 3 porzioni **alla settimana** come secondo piatto. Inoltre può essere unito al primo piatto per formare piatti unici o utilizzato per preparare gustosi condimenti per pasta e riso. Il suo corretto consumo è associato a numerosi benefici che riguardano molti aspetti della salute; in particolare gli **omega 3** in esso contenuti sono importanti per:

- **prevenire le malattie cardiovascolari**
- proteggere le cellule **e prevenire** l'invecchiamento precoce
- migliorare le **funzioni cognitive**

Quale pesce scegliere?

In base all'habitat, si distinguono pesci d'acqua dolce e pesci d'acqua salata, anche se alcuni pesci vivono in acque miste, perché migratori o perché si trovano in prossimità di foci e lagune. Dal punto di vista nutrizionale,

tuttavia, la distinzione più interessante è quella tra:

pesce magri:

- sogliola, platessa, merluzzo, spigola, rombo (acqua salata), persico (acqua dolce);

pesce semigrassi:

- tonno, pesce spada, dentice, triglia, sardina (acqua salata), trota (acqua dolce);

pesce grassi:

- sgombro (acqua salata) anguilla, salmone (acqua sia dolce che salata).

A differenza di quanto avviene per le carni, di cui si consiglia sempre il consumo dei tagli più magri, per il pesce si consiglia di **alternare magri, semigrassi e grassi**. Infatti, i pesci grassi sono più ricchi di omega 3. In caso di sovrappeso o obesità si dovranno assumere con moderazione quelli più grassi in quanto più calorici.

Pesce e pescato

Altri prodotti della pesca frequentemente adoperati in cucina sono i crostacei e i molluschi (provenienti da acque salate) che tuttavia devono essere considerati a parte perché hanno caratteristiche nutrizionali peculiari: entrambi hanno buone proprietà nutritive, contenendo proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B e ferro ma contengono anche elevate quantità di colesterolo, sia i crostacei che i molluschi soprattutto quelli dotati di conchiglia, come le ostriche. Inoltre è molto importante verificarne la **sicurezza igienica** prima del loro consumo. Crostacei e molluschi non debbono sostituire il pesce e la frequenza di 3 volte a settimana, ma piuttosto carne e affettati.

Consigli per il miglior consumo di pesce

Per preservare al meglio le proprietà nutrizionali del pesce, bisogna cucinarlo in maniera corretta e per trarre dai prodotti del mare i maggiori benefici ecco alcune informazioni:

- preferire le cotture semplici come al cartoccio, alla griglia, al vapore e al forno, limitando le frittiture. La frittura non è consigliabile perché il pesce ad alte temperature perde una parte delle proprietà nutrizionali. Inoltre, i cibi fritti hanno un valore calorico molto alto;
- il pesce andrebbe condito con un goccio di olio d'oliva crudo (aggiunto con moderazione) ed accompagnato da verdure (fresche o al vapore) e da una quota di carboidrati complessi, come il pane (anche integrale) oppure una porzione di pasta, riso o patate;
- se si vuole consumare pesce crudo, controllare la sicurezza igienica, deve essere **abbattuto** per essere sicuri che non sia contaminato dall'anisakis.;
- il pesce surgelato rappresenta un'ottima alternativa al pesce fresco, per chi non ha la possibilità di acquistare con regolarità quest'ultimo. La surgelazione non sostituisce l'abbattimento, il pesce deve essere mangiato cotto;
- acquistare filetti già puliti (di sogliola, branzino, platessa, orata...) oppure tranci (di spada, salmone, tonno...) da scottare in padella antiaderente e condire con un goccio d'olio d'oliva e spezie a piacere se si ritiene che la preparazione del pesce sia lunga e laboriosa;
- molluschi e crostacei (venduti freschi o surgelati) sono perfetti per essere cucinati alla griglia o in padella antiaderente come condimento dei primi piatti (riso coi gamberetti, pasta con le vongole, ma anche pizza coi frutti di mare). Anche il pesce può essere utilizzato per la realizzazione di celebri piatti unici (risotto col pesce persico, la pasta al tonno o al salmone);
- per rendere più appetitoso il pesce ai bambini che non lo amano, si possono proporre preparazioni "giocose" e impanate, come i bastoncini o gli anelli di calamari, da preparare preferibilmente al forno;
- per chi ha problemi di masticazione, come gli anziani e i bambini più piccoli, sarebbe meglio proporre

filetti morbidi e facili da masticare, senza la presenza di lische. Ad esempio, sono ideali i filetti di sogliola, platessa, orata, branzino o merluzzo;

- esistono **ricette deliziose** e allo stesso tempo poco caloriche a base di pesce: il salmone al vapore con senape e semi di sesamo, il pesce spada alla piastra con verdure, il branzino al sale cotto al forno con patate al cartoccio oppure la grigliata mista di pesce;
- prezzemolo, origano, salvia, menta, pepe, peperoncino e molte altre spezie, oltre ad avere note proprietà antiossidanti, sono utili per dare al pesce un sapore delizioso;
- il pesce in scatola può essere consumato ma con moderazione e preferibilmente nelle formulazioni al naturale.

Potresti leggere anche:

[Guida Anti-Age](#)

[Cervello e omega 3](#)

[L'alimentazione che fa bene al cervello](#)

[Il cibo surgelato e quello fresco](#)