

Estratto da Nuovo Consumo -
anno XXIII, maggio 2014

50



Spettacolo di varietà

Da quello azzurro a specie locali poco note e risparmiuose: tante varietà di pesce, ottime sotto il profilo nutrizionale e versatili in cucina, fresche o surgelate. E tu che pesce sei?

■ **Ersilia Troiano**

Nonostante ne sia ormai nota a tutti l'importanza nutrizionale, i consumi di pesce negli ultimi anni in Italia sono molto calati, ben lontani da quelle "almeno 2 porzioni a settimana" raccomandate dagli esperti. Tutta colpa del prezzo? Forse no. O in parte, insieme a qualche pregiudizio e a un po' di cattiva informazione. Ci sono, infatti, molte varietà di pesce dal prezzo molto contenuto e ampiamente disponibili, dalla valenza nutrizionale eccellente e che si prestano molto bene in cucina per tantissime ricette. Il pesce azzurro (sardine, acciughe, sgombro e tanti altri) ne è un esempio. Ma anche numerose altre specie di pescato locale, meno famose e costose perché più abbondanti. Diverdiamoci dunque a scoprire nuove varietà di pesce e nuovi sapori, lasciandoci guidare anche dalla stagionalità.

Stai fresco

Sfatiamo poi il mito che il pesce surgelato, generalmente di costo più contenuto, abbia un valore nutritivo differente da quello fresco. Infatti, sebbene sia innegabile che alcune sue caratteristiche organolettiche, come il sapore e la consistenza, siano superiori, per il resto il pesce surgelato può addirittura offriri

re maggiori garanzie igieniche rispetto a un fresco mal conservato o mal venduto. E in questo senso la legge parla chiaro. Sul banco del pesce deve essere esposto un cartellino che ne indichi non solo il prezzo al chilo, ma anche la dicitura fresco, pescato o da allevamento oppure scongelato (da non ricongelare e consumare il prima possibile). E ancora: il codice relativo alla zona d'origine (la cosiddetta zona *Fao*, che permette di identificarne la provenienza). Queste regole valgono per tutti, negozi, banchi del mercato e Grande Distribuzione. Purtroppo, però, non tutti le osservano e il consumatore, nella convinzione (nella gran parte dei casi errata) che il mercato o il piccolo negozio di quartiere si riforniscano esclusivamente di pesce fresco, magari locale, può essere tratto in inganno e addirittura rischiare di pagare per fresco un pesce scongelato.

Falso grasso

Altro falso mito sul pesce è la presunta differenza tra pesci magri e grassi, che ci porta a scegliere magari sempre le stesse varietà, senza lasciarci incuriosire o tentare da altre. Se è vero, infatti, che esiste una classificazione in tal senso (i pesci magri - merluzzo, orata, dentice, sogliola e spigola -

contengono non più del 3 per cento di grassi; i semigrassi – cefalo, tonno, pesce spada, sardine – non più dell'8-9 per cento e quelli grassi – salmone e anguilla – più del 9 per cento) è anche vero che i grassi del pesce sono tutti polinsaturi e hanno un effetto molto positivo sulla salute.

Non lasciamoci inoltre ingannare dalle false accuse sul contenuto di colesterolo di molluschi e crostacei. Quei pochi milligrammi di colesterolo in più, infatti, sono ampiamente compensati dalla quasi completa assenza di acidi grassi saturi. Via libera, dunque, anche a molluschi e crostacei, ma solo se cotti.

La cruda verità

Colesterolo a parte, infatti, il vero rischio dei frutti di mare, e del pesce in generale, è quello del consumo a crudo. E a nulla serve aggiungere qualche goccia di limone per la sua (non vera) azione battericida. Tutti i prodotti della pesca vanno sempre cotti nel modo corretto, per distruggere batteri o virus potenzialmente presenti e dannosi. Per le preparazioni a base di pesce crudo o semicrudo, non tutti sanno che il pesce, al supermercato come al ristorante, deve essere per legge congelato a bassissime temperature almeno per 24 ore, per distruggere le larve potenzialmente dannose del parassita anisakis. E le marinate? Anche in questo caso l'aceto e il limone non "cuociono". Meglio dunque prima congelare il pesce, lavandolo molto bene e asciugandolo su carta da cucina e poi dargli una scottata veloce prima di prepararlo.

Piovono polpette

E per i bambini? Via libera alla fantasia, al colore e alla creatività. Perché un bambino dovrebbe essere attratto da una triste sogliola lessa? O perché dovrebbe consumare il pesce solo perché "fa bene"? Meglio polpette, magari anche preparate con più varietà di pesce, sughi appetitosi per condire pasta o riso, filetti panati con farina o pangrattato, fatti in casa sarebbe l'ideale. Se acquistati già pronti, attenzione ai grassi nascosti nelle impanature e soprattutto impariamo a valutare bene quanto pesce vi è realmente tra gli ingredienti. Prima dei 3-4 anni sarebbe, invece, meglio evitare crostacei e molluschi, perché un po' più difficili da masticare, ma anche perché più a rischio di provocare reazioni allergiche. ■

Il piatto piange

A chi non è mai capitato di mangiare di più per stress o noia, oppure di saltare uno o più pasti per la sensazione di "stomaco chiuso" dal nervosismo, dal dolore o dalla felicità? La ricerca scientifica ha confermato l'influenza del cibo sull'umore e il fatto che possa condizionare le nostre scelte alimentari.

È allora possibile modificare gli stati emotivi attraverso l'alimentazione? È vero che alcuni alimenti hanno un effetto positivo sulle emozioni e ci possono aiutare a stare meglio? In parte, e con le dovute precauzioni. È stato dimostrato, infatti, che mangiare i cibi preferiti può stimolare il rilascio di alcune sostanze, chiamate endorfine, che fanno bene all'umore. In particolare, sembrerebbe ormai provato che il consumo di alcuni alimenti, primo tra tutti il cioccolato, ne determini una grossa produzione. Premiarsi con un pezzettino di cioccolato al termine di una giornata pesante, dunque, può essere un buon rimedio antistress. Così come bere un bicchiere di latte caldo, che stimola la produzione di serotonina, sostanza ad effetto rilassante che, tra l'altro, può aiutare a conciliare il sonno non solo dei più piccoli.

Attenzione, però, a non esagerare con le aspettative. Perché se è vero che è stato ampiamente studiato l'effetto di molti nutrienti sull'umore, tra cui il cromo, il calcio, l'acido folico e alcune vitamine, è altrettanto vero che il loro effetto sembrerebbe variare moltissimo da persona a persona: per esempio, in alcuni le sensazioni di stress e tensione vengono alleviate dal consumo di carboidrati, mentre in altre non si osserva alcun effetto.

Non ci sono dubbi, invece, sul fatto che la qualità dell'alimentazione non debba essere influenzata troppo da umore ed emozioni. Mangiare anche quando non si ha fame, provare un desiderio irrefrenabile per alcuni alimenti quando si è stanchi o depressi, utilizzare il cibo come calmante per un disagio psicologico, sono i classici esempi di stimoli emotivi che si riflettono negativamente sullo stile alimentare. La soluzione? Niente sensi di colpa, ma un rapporto sano, sereno e consapevole con il cibo, che significa anche imparare a godere appieno del piacere di consumare i piatti preferiti, senza dover eccedere per esserne appagati. ■

Come il cattivo e il buon umore condizionano il menu. E viceversa.

