

Meglio il pesce fresco, ma attenti all' etichetta

19 luglio 2011 — pagina 41 sezione: SALUTE

Proteine nobili e facilmente digeribili, grassi dei migliori, come i polinsaturi del tipo omega-3. Infine buono, praticamente tutto, anche se commettiamo l' errore di comprare sempre e soltanto le solite quattro specie o poco più. D' estate non si dovrebbe far fatica ad arrivare alle tre porzioni di pesce consigliate dai nutrizionisti ma, nel contempo, con le alte temperature, bisogna osservare maggiori precauzioni sia nella scelta che nella conservazione e manipolazione casalinga. Il primo esame si fa al punto vendita. «Consiglio di comprare dove il pesce è etichettato - spiega Valentina Tepedino, veterinaria specializzata in ispezione dei prodotti ittici (www.eurofishmarket.it) - e dunque è riportata la denominazione, il luogo di provenienza e il metodo di produzione, pescato o allevato. Il banco deve essere ben ordinato, magari con aree dedicate al prodotto decongelato, al fresco e ai trasformati, con l' elenco degli additivi utilizzati. I filetti non devono mai stare accanto al pesce intero, con le squame, per evitare contaminazioni. Devono essere separati anche i molluschi, da non acquistare mai se venduti in acqua, prassi vietata dalla legge perché la reimmersione è rischiosa per la salute». Ovviamente il pesce deve essere tenuto al freddo. Tranne che per il banco dei molluschi, che ha un freddo ventilato dal basso, «il pesce è in genere sdraiato su un letto di ghiaccio - continua Tepedino - ma deve essere uno strato spesso, soprattutto per le grandi pezzature, perché si rischia che la parte superiore di un pesce resti al caldo troppo a lungo. Consiglio di farlo eviscerare subito o di effettuare l' operazione all' arrivo a casa, e di consumarlo al massimo entro il pranzo del giorno dopo. Se si intende congelarlo meglio sfilettarlo. E non sarebbe male se adottassimo la prassi nordica del pesce venduto eviscerato». Ovviamente è l' ultimo prodotto da acquistare quando si è in giro per la spesa, per evitare che resti a lungo al caldo. La catena del freddo è importantissima, soprattutto per alcuni prodotti come sardine, sgombri, lampughe e tonno, anche in scatola. «Se non conservati correttamente al freddo diventano a rischio di istamina - conclude la veterinaria - che può provocare la cosiddetta sindrome sgombroide, una reazione allergica anche grave». Attenzione, dunque, al bar a panini o insalate al tonno se non sono conservati al freddo. - *ELVIRA NASELLI*

La url di questa pagina è <http://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/2011/07/19/meglio-il-pesce-fresco-ma-attenti-all.html>

Abbonati a Repubblica a questo indirizzo

http://www.servizioclienti.repubblica.it/index.php?page=abbonamenti_page