

ALLEVATO O PESCATO?

Guardi con diffidenza il salmone cresciuto in vasca? Sbagli, perché è super controllato e ricco di omega 3

Al super (dove l'85 per cento di noi acquista il pesce) te lo sarai chiesto almeno una volta: il salmone d'allevamento è nutriente e sano come quello pescato? Ecco il parere degli esperti.

● **Controlli dalla nascita alla tavola** «I salmoni atlantici (*Salmo Salar*) vengono tenuti in gabbie galleggianti in mare e si muovono molto (l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ha recentemente espresso un parere positivo su questi pesci d'allevamento). Di conseguenza, sia il loro aspetto esteriore che la struttura delle loro carni sono molto simili a quelle di un esemplare vissuto libero», afferma Valentina Tepedino, veterinario e docente di ispezioni e riconoscimento di prodotti della pesca dell'Università di Torino. «Quanto alla sicurezza: del pesce pescato non sappiamo niente, facciamo solo controlli a campione per cercare eventuali inquinanti; di ogni singolo salmone allevato, invece, possiamo conoscere l'origine, l'alimentazione, dove è stato tenuto, se si è ammalato e come è stato curato, la data di macellazione».

● **Norvegese e garantito** La maggior parte dei salmoni atlantici freschi, in vendita in Italia, sono



Corbis

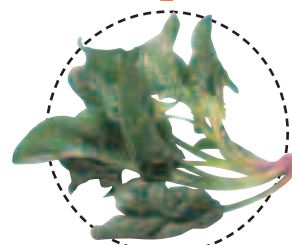
allevati in Norvegia, Paese che tra i primi ha capito l'importanza di certificare la qualità del suo pesce. Nel sito www.nifes.no, dell'Istituto nazionale per la nutrizione e la ricerca sui prodotti ittici norvegesi, sono disponibili i risultati di tutti i controlli effettuati, tra cui quelli per verificare che i livelli di diossina, mercurio e altre sostanze contaminanti siano nettamente al di sotto dei limiti consentiti dall'UE.

● **Sicuro e nutriente** Ma il salmone allevato non solo è garantito. Può addirittura contenere più omega 3 (se aggiunti ai mangimi) del fresco. «Questi grassi, oltre a rendere fluido il sangue e le membrane delle cellule nervose, migliorano la sensibilità all'insulina, riducendo il rischio di obesità e diabete», spiega il nutrizionista Andrea Poli. Un motivo in più per mangiare il salmone, 1-2 volte alla settimana, preferibilmente a vapore o bollito, perché queste cotture non degradano gli omega 3».

ABBINATE VINCENTI



formaggio



verdure in foglia



DAI UN TAGLIO AI GRASSI

I formaggi sono un alimento particolarmente ricco di grassi: 29 grammi in un etto di groviera, 28,1 grammi nella stessa quantità di parmigiano. Puoi però renderli un po' più leggeri abbinandoli a una verdura a foglie, come il radicchio rosso, la lattuga o gli spinaci, da consumare rigorosamente crudi. Le fibre contenute in questi vegetali riducono infatti l'assorbimento dei grassi a livello intestinale. Con i cibi "magri", come il pollo e il merluzzo, puoi invece associare tranquillamente verdure meno fibrose. La scelta ideale? Le zucchine bollite, saltate in padella o anche crude, tagliate a julienne.

dott. Serafina Petrocca, nutrizionista

NEWS dolci & salate



✓ **RISOTTI AL TOP**
Nella *Guida Gallo 101 risotti dei migliori ristoranti del mondo*, trovi 53 ricette inedite italiane e 48 di altri Paesi, non solo europei. Più una scheda descrittiva del ristorante e una nota sullo chef. Nel volume anche alcuni itinerari dedicati alle regioni e ai prodotti più significativi del nostro territorio: dall'Alto Monferrato al Ragusano, dalla Franciacorta al cuore verde dell'Umbria (Giunti, 16,80 €).

✓ **OLIO D'OLIVA SALVA SENO**
Secondo una ricerca del Miriam Hospital di Providence (Usa), pubblicata sul *Journal of Women's Health*, l'aggiunta di olio d'oliva alla dieta appaga il gusto e riduce il ricorso agli spuntini. È quindi utile per combattere l'obesità e anche le recidive di tumore al seno, favorite (tra gli altri fattori) dai chili di troppo.

✓ **ZUCCHERO O SALE?**
In realtà entrambi (se esageri!) sono nemici del cuore. Uno studio dell'Università della Louisiana (Usa) afferma che diminuire il consumo di 2 bicchieri al giorno di bibite dolci riduce del 5% la mortalità per infarto.