



## Il pesce fresco è meglio

Data Pubblicazione: 24/07/2012 | Categoria: [Gastronomia](#), [Gastronomia Home](#)

C'è chi ama l'odore del pesce e chi non lo sopporta. Appena pescato però, secondo quanto sosteneva mio padre, il pesce ha un aroma piuttosto tenue, quasi erbaceo e deve profumare di mare. "Quando assume l'odore intenso di pesce – diceva il vecchio - è da buttar via!"

Di questo, nell'ultima settimana di aprile, si è discusso per tre giorni a Castelmaggiore bolognese, al Convegno internazionale organizzato da Eurofish, patrocinato dal Ministero Politiche Agricole e dalla regione Emilia Romagna. I partecipanti all'evento, provenienti da diversi Paesi del Mediterraneo, hanno dibattuto di relazioni fra comunità costiere, ambiente naturale e, soprattutto, di pesca e produzioni ittiche: "Pesce fresco e (o) congelato". Per la dottoressa Valentina Tepedino, veterinaria, specializzata in ispezioni dei prodotti ittici, presente al convegno, non ci sono dubbi: "È meglio il pesce fresco! Ha proteine nobili e facilmente digeribili, grassi dei migliori, come i polinsaturi del tipo omega-3. Infine è buono praticamente tutto, quando è appena pescato, se è vero che, ormai, del pesce congelato venduto, proveniente dall'Africa, dall'Asia, dall'America del Sud e dal mare del Nord, non ci si può più fidare".

### Magazzini abusivi e pesce scongelato venduto per fresco

Durante i lavori di Eurofish, a proposito del pesce surgelato, a Castelmaggiore, sono emersi documenti agghiaccianti: a Cagliari, in Sardegna, è stato detto, la Guardia Costiera, nel mese di marzo ha sequestrato 150 kg di rana pescatrice congelata, perché priva di documenti relativi alla rintracciabilità; a Gravina di Puglia, sempre nello stesso mese, ha messo sotto sequestro un magazzino totalmente abusivo con oltre 100 tonnellate di prodotti ittici congelati, sprovvisto di autorizzazione sanitaria alla conservazione del pesce e tenuto in pessime condizioni igienico-sanitarie; a Bari, ha sequestrato 700 chilogrammi di frutti di mare congelati e in cattivo stato di conservazione, e, tra le ricerche di maggior successo, sempre svolte dalla Guardia Costiera, sono emerse quelle che hanno evidenziato le frodi di sostituzione di specie quando i pesci sono lavorati in filetti, quelli sugli additivi aggiunti nel prodotto, ma non dichiarato, e quello sul prodotto scongelato e venduto per fresco.

### Il Paese con il più basso consumo di pesce fresco

Il guaio è che gli italiani sono il popolo con il più basso consumo (poco più di sedici chili) di pesce fresco pro capite, dato che fa inorridire i dietologi e i nutrizionisti. In nome del dio tempo, di una scarsa conoscenza del pesce e di una cultura alimentare a scarto ormai ridottissimo, gli italiani evitano di acquistare quei pesci freschi che creano il pur minimo imbarazzo al momento della preparazione e si buttano sul surgelato: anelli di calamari o totani decongelati (solo da calare nella friggitrice), tranci o filetti pronti per la padella, orate monoporzione e bastoncini di pesce. In base a questa pratica corrente, per sauri, alici, sarde, aguglie, sgombri, scorfani, triglie, gallinelle, pesce sciabola, razza, palombo, tracina o cefalo, non c'è futuro. Eppure – proprio come ci raccontava mio padre – essendo il mare come un "orto annegato nel blu", dove al posto di zucchini, verze, patate o broccoli, solo il Mediterraneo ci offre più di seicento specie di commestibile, si dovrebbe smettere di acquistare nella grande distribuzione, sempre e soltanto le solite e quattro specie come branzini a porzione e i filetti congelati. Il pesce fresco, almeno così fa il viaggiatore goloso quando si trova nella sua casa al mare, lo compra in una piccola pescheria, dove Barbara e suo fratello Gregorio, oltre a vendere solo pesce fresco, pescato, nella maggior parte, nel Mar Jonio, sono sempre disposti a darti consigli, a spiegarti la provenienza, a pulire e filettare, al momento, il pesce come lo desideri.

### Attenti all'etichetta

Il problema si pone quando nelle vicinanze non esiste una piccola pescheria (ormai si contano sulle dita di una mano!) e non si trovano due “angeli custodi” come Barbara e Gregorio e si è costretti a comprare il pesce nella grande distribuzione. Allora, specialmente d’estate quando si è al mare e si consuma più pesce, con le alte temperature bisogna osservare maggiori precauzioni sia nella scelta sia nella conservazione e manipolazione casalinga.

Il primo esame va fatto al punto vendita! Innanzitutto comprare solo dove il pesce è etichettato ed è riportata la denominazione, il luogo di provenienza, il metodo di produzione, come viene pescato o allevato. Poi il banco di esposizione che deve essere ben ordinato, magari con aree dedicate al pesce fresco, al prodotto congelato e ai trasformati, con l’elenco degli additivi utilizzati. I filetti non devono mai stare accanto al pesce fresco intero, con le squame, per evitare contaminazioni! Devono essere separati anche i molluschi, da non acquistare mai se venduti in acqua dolce e non di mare, prassi vietata dalla legge perché la reimmersione è rischiosa per la salute.

### **Tutta colpa della “trimetilammina”**

Ovviamente il pesce, all’arrivo a casa, oltre che tenuto al fresco, va consumato in giornata o al massimo entro il pranzo del giorno dopo. ogni ora che passa perde le sue proprietà nutritive e acquista quell’odore intenso di pesce, soprattutto quello di mare. Lo strano “odore” che comincia ad assumere il pesce dopo la cattura deriva da una molecola chiamata “trimetilammina”, un composto organico contenente azoto. Questa molecola è altamente volatile, ed è per questo che l’odore di pesce è spesso molto percepibile. Col passare del tempo i batteri presenti sulla pelle e sulle squame iniziano a degradare le cellule e a produrre trimetilammina in gran quantità.

Di solito lavo sempre bene con acqua corrente il pesce prima di cucinarlo per togliere il più possibile le ammine. Mio padre non lavava mai il pesce di mare con l’acqua dolce: portava a casa sempre un secchio di acqua di mare. A suo sapere, l’acqua del rubinetto “toglieva il sapore”. Ma questa tesi, dico io, è priva di fondamento!

### **Quel Matrimonio tra pesci e acidi**

Come è priva di fondamento il fatto che basti spruzzare del limone sul pesce, una volta servito, per “sgrassarlo”. L’idea invece può essere nata in tempi quando la refrigerazione e la conservazione del pesce fresco era problematica. Un’abbondante spruzzata di limone riusciva a coprire odori poco gradevoli derivanti da una produzione eccessiva di ammine, se erano passati troppi giorni alla pesca.

E c’è di più: è stato dimostrato che le ammine, poco solubili in acqua, in presenza di acidi acquistano una carica elettrica positiva e diventano facilmente solubili. Un modo classico di cucinare alcuni pesci è di cuocerli brevemente in un liquido acquoso aromatico chiamato “fumetto di pesce”, in francese court bouillon. Una caratteristica importante del fumetto di pesce è la presenza di un componente acido. Che sia vino, aceto, succo di limone o altro dipende dalla tradizione culinaria di un paese, ma la presenza di un acido ha una precisa motivazione chimica e organolettica.

Inoltre, gli acidi cuociono le fibre trasformando la carne semigelatinosa in una massa molto più solida, analogamente a quanto accadrebbe per effetto del calore, ma mantenendo il sapore crudo. In Italia si trovano diverse ricette che sfruttano questo processo: le alici crude marinate nel limone, il pesce in carpione, in scapeco o le sarde in saòr. In queste due ultime ricette, i pesci una volta fritti vengono posti in un liquido aromatizzato contenente dell’aceto.

Domenico Cosenbtino