



PESCE CRUDO sotto zero

Il freddo riduce i rischi del consumo senza cottura dei prodotti ittici. Spiega come, e perché, la dottoressa Valentina Tepedino



di Camilla Marini
Milano, luglio

Gustare il pesce crudo, con le mille tentazioni offerte dai sempre più diffusi ristoranti giapponesi (e non solo), è un piacere che, con l'estate, diventa particolarmente ricercato. Senza controindicazioni?

La dottoressa Valentina Tepedino, medico veterinario specialista in ispezione dei prodotti ittici, qualche puntualizzazione la farebbe. «Se parliamo di virtù di nutrizionali contrapposte ai rischi di un'infezione con disturbi gastroenterici o, nei casi più gravi, addirittura di perfo-

razioni dello stomaco, una breve scottata non può che fare bene. Questo però non esclude che si possa scegliere un sashimi, una tartare o un carpaccio di pesce».

Secondo l'esperta i danni collaterali si possono aggirare prendendo precauzioni, in pescheria, al mercato e al ristorante. «Ogni situazione richiede, ovviamente, un tipo di approccio diverso. Se siamo davanti al banco del pesce, al mercato o in negozio,



BONTÀ DAL MARE

Pesce e frutti di mare, come le vongole, seppur acquistati freschi, non sempre sono privi di rischi. Lo diventano con la cottura, anche rapida, o un passaggio in freezer.

meglio valutare sin da subito il tipo di prodotto scelto. Il rischio in agguato è la presenza dell'*Anisakis*, pericoloso parassita che si insinua nelle viscere dei pesci. Questi possono essere i più diversi: si va da aringhe e pesce scia-bola agli sgombri passando per merluzzi, salmoni, alici, acciughe e persino pol-

pi». La soluzione attuata dai pescatori, così come dai rivenditori e, poi, dai ristoranti, è quella della congelazione. «Anche se sembra strano, di fronte alla sopravvalutazione del prodotto fresco, è giusto ricordare come uno dei metodi preventivi più efficaci per debellare i parassiti sia proprio il passaggio a 20 gradi sotto zero per almeno 24 ore e che il prodotto congelato, se conservato in frigo, può poi essere consumato senza rischi entro la giornata successiva».

EVISCERARE E CONGELARE

«Altro accorgimento, necessario quando il pesce è acquistato fresco e ancora intero», prosegue la dottoressa Tepedino, «è quello di pulirlo delle viscere impedendo così che l'*Anisakis* si propaghi nelle carni. Se, poi, il prodotto sarà consumato cotto, ossia scottato per almeno 3 minuti, il problema si annulla. Altrimenti, se si punta a un piatto di crudité, meglio sfilettare la quantità da utilizzare e metterla poi in congelatore per almeno 24 ore». Discorso simile vale per i ristoratori che «proprio seguendo le direttive europee per la vendita e somministrazione del pesce crudo, sono tenuti a sottoporre i prodotti all'abbattimento di temperatura». E pazienza, poi, se i clienti non vogliono sentirselo dire! ■

LA RICETTA PER STARE BENE

Scaloppa di tonno con pomodorini e uva

FACILE
20 MINUTI + RIPOSO UN'ORA
PER 6 PERSONE

UNO Lavo 300 g di pomodorini e 250 g di acini d'uva rossa. Taglio a spicchi i pomodorini, li mescolo con l'uva (tengo da parte qualche chicco), le foglioline sminuzzate di 2 rametti di maggiorana e 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva in cui ho rosolato un cucchiaino di mandorle pelate e sminuzzate. Lascio marinare per un'ora circa.

DUE Passo in padella, in un velo di olio ben caldo, 6 fette di tonno fresco (da circa 150 g l'una) e gli acini di uva tenuti da parte. Rosolo il pesce per 3 minuti circa su entrambi i lati, a fiamma vivace.

TRE Servo nei piatti il tonno appena pronto, accompagnato con il contorno di pomodorini, salando tutto all'ultimo momento.



Se il limone non basta

Le insidie del prodotto crudo fresco non si possono sottovalutare. Né si risolvono con interventi utili al gusto ma non all'igiene alimentare

Abituati ad affogare il sushi nella salsa di soia e nel wasabi, siamo portati a credere che questa mossa, così come l'utilizzo, con le pietanze nostrane, di aromi considerati disinfettanti come l'aglio o il limone, o condimenti come l'olio e l'aceto, ci metta al riparo anche dalle infezioni. «Nella realtà i prodotti citati possono ben poco contro parassiti come

l'Anisakis», ricorda Tepedino, «così come, in generale, contro i possibili disturbi da intossicazione. Quello che possono fare è mantenere più a lungo le qualità del pesce, contrastare il deterioramento del prodotto, ma non certo debellare i parassiti. Le alici, insomma, saranno più buone e si manterranno "fresche" più a lungo se marinate nell'aceto o nel limone ma, a rischio come sono, non potranno mai dirsi sicure senza prima un adeguato controllo e trattamento di eviscerazione».



Imparare a scegliere

Scritto da due medici veterinari, un utile libro su un mondo affascinante
Conoscere e riconoscere i pesci, scoprendone le abitudini e l'habitat.

La Grande Enciclopedia illustrata dei Pesci di Valentina Tepedino e Paolo Manzoni mette a disposizione dei lettori le schede di oltre 600 pesci diffusi nelle acque interne e in quelle marine europee. Corredate da più di duemila fotografie a colori, le singole descrizioni permettono ai consumatori, come agli addetti ai lavori, di approfondire la conoscenza dei prodotti ittici non solo dal punto di vista medico-nutrizionale ma anche da quello commerciale e della diffusione, quindi, sui banchi dei nostri mercati. Il volume, edito da Eurofishmarket, costa 99 euro.

