DONNA MODERNA

Wellness

IL MENSILE PER L'ECOLOGIA DEL CORPO E DELLA MENTE

Tutto nuovo!

DA COPIARE
l'eros made in china

TAI CHI, CORSA, TANGO
IL MOVIMENTO CHE TI FA MEDITARE

con i rimedi naturali
sotto il sole senza problemi

8 ACQUE per il tuo benessere

Gwyneth Paltrow
LA(BIO)STAR IN CUCINA

MONDADORI SUPPLEMENTO A DONNA MODERNA N. 29 - 17 LUGLIO 2013 - POSTE ITALIANE spa - SPEDIZIONE IN A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB VERONA www.donnamoderna.com

Scegli il sapore del *mare*

di *Francesca Soccorsi*

Al banco del pesce ti vengono mille dubbi? Con i nostri consigli diventerai anche tu un'esperta. E scoprirai che portare in tavola il migliore non è per niente difficile

COME FACCIO A SAPERE SE È FRESCO?

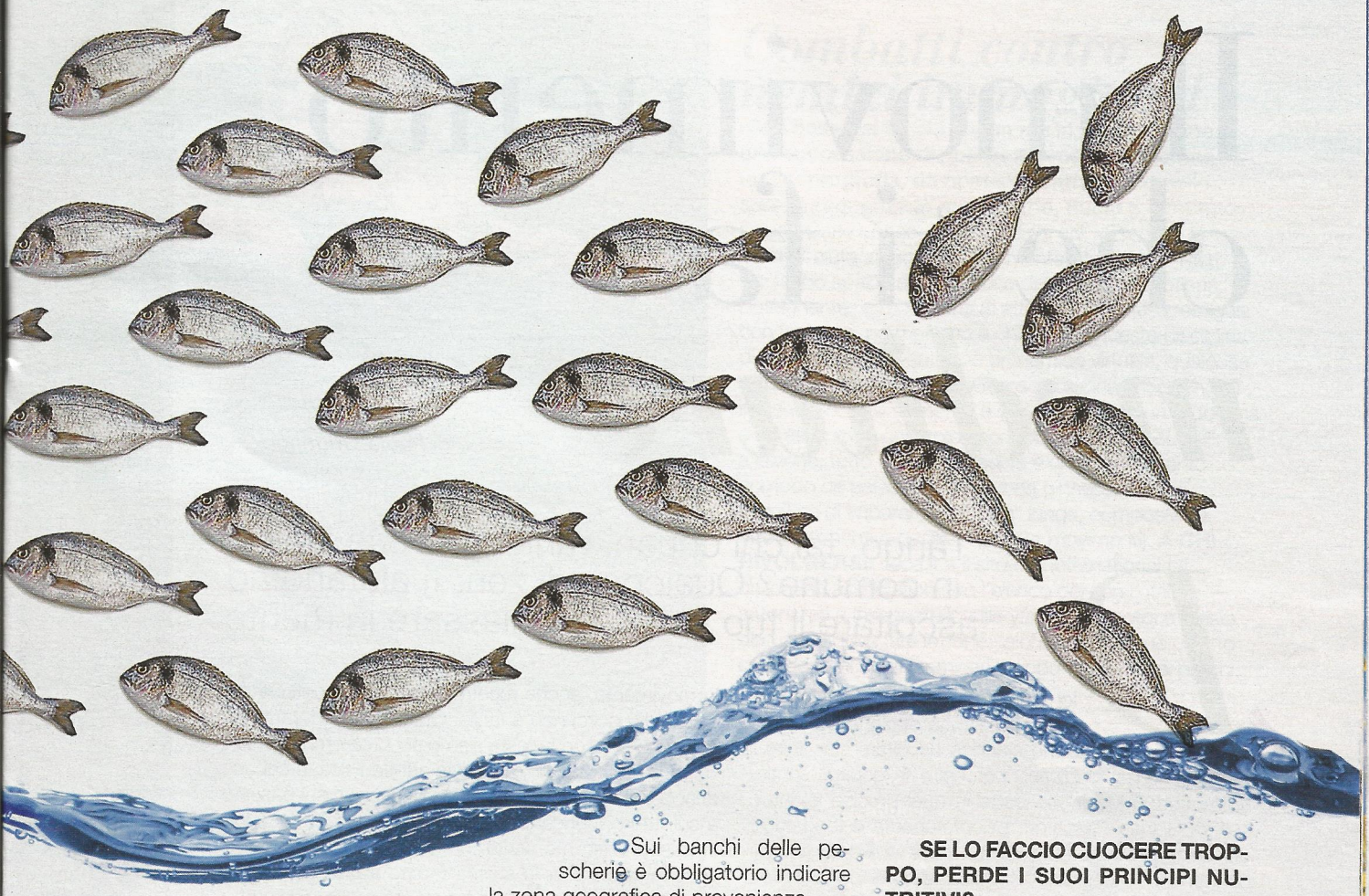
La regola di guardare gli occhi (se non è fresco sono infossati e ricoperti da una patina biancastra) e le branchie, che devono avere un colore rosso vivo (anche se non basta, perché il loro aspetto può essere alterato dal ghiaccio delle cassette) vale sempre. Ma la nostra esperta, Valentina Tepedino medico veterinario e direttore di Eurofishmarket, testata online dedicata al settore ittico (eurofishmarket.it), ti dà alcune dritte in più: «Quando è possibile, l'ideale sarebbe tenerlo per la testa in posizione orizzontale rispetto al terreno: **quello fresco è morbido, non irrigidito, e ha la coda che tende verso il basso.** Quindi, solleva le branchie e annusa: in questa zona non dev'esserci nessun odore. Un ottimo indicatore di freschezza, poi, soprattutto per i pesci piatti come la sogliola, il rombo o la razza, è il sottile strato di muco, trasparente e inodore, che ricopre la pelle. Controlla che ci sia. Infine, premi delicatamente con un dito il corpo del pesce, poi rilascia. Quanto più velocemente sparisce l'impronta, tanto più le carni sono consistenti e quindi fresche».

SE COMPRO I MOLLUSCHI BIVALVI COSA DEVO GUARDARE?

I molluschi bivalvi come cozze, vongole e telline devono essere vivi e vitali al momento dell'acquisto. «Osserva i gusci nel sacchettino di rete in cui di solito vengono venduti» raccomanda l'esperta. **«Quelli freschi sono ben chiusi, senza la minima fessura.** Se nel sacchetto ce ne fosse qualcuno leggermente aperto, avvicina un dito, per testarne la reattività. Se non si richiude immediatamente, vuol dire che il mollusco non è più vitale (una volta a casa scartalo, può capitare che in una confezione ce ne sia qualcuno da eliminare)».

SU QUALI SPECIE CONVIENE PUNTARE DI PIÙ?

Preferisci il pesce di stagione, così sei sicura che proviene dal Mediterraneo. Se, per esempio, in questo periodo ti propongono il rombo, è probabile che arrivi dall'Oceano Atlantico, perché da noi lo si pesca fra autunno e inverno). Cosa si trova d'estate? **«Oltre al pesce azzurro, leccia, ricciola, spigola e la sogliola del porro (detta così perché la sua narice, sul lato cieco, è a forma di porro).** In generale, puoi procurarti facilmente su Internet il calendario stagionale della pesca (per esempio, su slowfood.it). Oppure digita lamoitaliano.it: c'è la app gratuita Fishbook da scaricare. È una sorta di personal shopper, messo a punto da Eurofishmarket, che al banco del pesce ti aiuta a capire se una specie vale la pena, se è fresca, se è di stagione.



ISTOCK

Sui banchi delle pescherie è obbligatorio indicare la zona geografica di provenienza.

COME MI REGOLO CON IL PESCE D'ALLEVAMENTO?

«Molti pensano che quello allevato sia un pesce di seconda scelta, perché costa meno, ma non sempre è così. Il branzino pescato, per esempio, ha un costo superiore non perché sia più pregiato, ma perché se ne pesca poco». L'allevato può anche offrire qualche garanzia in più: «Del pesce selvaggio non si conosce la storia precedente alla pesca, ovvero che cosa ha mangiato e in quali acque è vissuto, né si può sapere quanto tempo è passato tra la cattura e la consegna nel punto vendita (i pescherecci restano in mare per alcuni giorni)» dice la nostra esperta. «Quello allevato, invece, è tracciato dalla nascita alla pesca, viene macellato al giusto peso e portato subito a destinazione. **Certo, è importante che arrivi da allevamenti seri. Se sono italiani puoi fidarti, perché nel nostro Paese la filiera è supercontrollata.** Come lo verifichi?

POSSO FIDARMI DI QUELLO CRUDO?

La legge dice che il pesce da consumare crudo deve essere congelato a -20°C per almeno 24 ore. Questo permette di eliminare il rischio di anisakis, parassita (è un verme) che può dare seri problemi di salute. «Se lo prepari tu, a meno che non si tratti di pesce decongelato (e questo è sempre dichiarato al banco e sulle etichette), **devi tenerlo nel freezer per un giorno intero, regolando il termostato.** E al ristorante? Ormai tutti i locali sono dotati di abbattitori di temperatura che in un'ora uccidono l'anisakis, senza intaccare la fragranza delle carni». Il verme, comunque, si vede a occhio nudo, dunque non è così semplice restarne infettati. Se ti piacciono, invece, i frutti di mare crudi, contro il rischio di gastroenteriti da *Escherichia coli*, conviene scegliere quelli di allevamento, nati e cresciuti in acque controllate.

SE LO FACCIO CUOCERE TROPPO, PERDE I SUOI PRINCIPI NUTRITIVI?

Il linea di massima sì. In particolare **si perdono i famosi Omega 3**, i grassi buoni amici delle arterie. Però, dipende anche dalla varietà, come spiega lo chef Marcello Leoni: «La palamita, per esempio, è un tonnetto e va cotta pochissimo per preservarne la delicatezza delle carni, mentre lo sgombro ha bisogno di qualche minuto in più, altrimenti sprigiona un odore troppo intenso».

E QUELLO SURGELATO?

«Molti studi hanno dimostrato l'elevata qualità dei prodotti ittici surgelati, che non hanno nulla da invidiare ai freschi, grazie ai progressi della tecnologia del freddo» osserva la veterinaria. **«L'importante è rispettare le indicazioni su modalità e tempi di conservazione che ci sono sulla confezione.** E scongelare il pesce comprato in pescheria e congelato a casa nel modo giusto. Per non rovinare le carni toglilo dal freezer e mettilo in frigo tra 0 e 4 °C, non lasciarlo a temperatura ambiente e non passarlo sotto l'acqua calda».