

TONNO TROPPO ROSSO

Probabilmente è stato trattato con additivi vietati dalla legge, come nitrati, nitriti, monossido di carbonio. Ecco come difenderti



LO STUDIO SCIENTIFICO

L'Università di Padova ha analizzato 32 campioni di tonno prelevati nella grande distribuzione. Di questi, ben 16 erano risultati trattati con il monossido di carbonio. Trovi i dati dello studio (che è ancora in corso) su www.eurofishmarket.it

● Il tonno che arriva sulle nostre tavole è soprattutto quello a pinne gialle. «È meno pregiato del tonno rosso. Inoltre, a contatto con l'aria, le sue carni tendono ad assumere velocemente una colorazione bruna», spiega Valentina Tepedino, direttrice di Eurofishmarket, osservatorio sul mercato del pesce. «Ecco perché alcuni produttori poco scrupolosi, per mantenere il colore rosso tanto apprezzato dai consumatori, usano sostanze vietate, come nitrati, nitriti e, soprattutto, monossido di carbonio».

● «I primi due favoriscono la formazione nello stomaco di nitrosammine (composti potenzialmente cancerogeni),

in particolare se l'alimento viene cotto», spiega l'esperta.

● «Il monossido di carbonio, invece, non è nocivo per la salute (tanto che negli Stati Uniti non ne è vietato l'impiego). Il problema è che, bloccando il cambiamento di colore, fa sembrare fresco un prodotto che in realtà potrebbe non esserlo».

● «Per difenderti», consiglia l'esperta, «non acquistare pesce dal colore innaturale, di un rosso troppo acceso, e dal prezzo molto basso (un tonno di buona qualità non può costare meno di 26-28 euro al chilo). E poi fidati più del tuo naso che dei tuoi occhi: l'odore di "ammoniaca" non si può mascherare!».



50%

I CAMPIONI DI TONNO TRATTATI CON MONOSSIDO DI CARBONIO

Mal di testa da vino... soprattutto dolce

Possono causarlo i solfiti, sali che vengono aggiunti prima della fermentazione per evitare lo sviluppo di lieviti e batteri (max 160 mg/l nei vini rossi, 220 mg/l nei bianchi e rosati, 400 mg/l in quelli dolci e in quantità più che dimezzate nei vini bio). I solfiti vanno indicati in etichetta se superano i 10 mg/l. Se sei sensibile a queste sostanze occhio ai vini dolci.



PREPARA E CONGELA I TUOI PIATTI

Ricorda che gli unici freezer idonei sono quelli a 4 stelle: qui le tue preparazioni possono durare fino a 6 mesi. Negli altri modelli, invece, resisterebbero molto poco, perdendo anche in gusto e in consistenza.



LASAGNE 6 MESI

Sono un must che puoi congelare e conservare anche fino a 6 mesi con la certezza di avere il massimo del gusto. Per praticità, usa vaschette monoporzionevoli!



PEPERONATA 3 MESI

È delicata perché è piuttosto acida e unta. Preparala con poco olio (potrai aggiungerne altro quando la farai rinvenire). Rimane perfetta per 3 mesi al massimo.



MINISTRONE 1 MESE

Evita l'aggiunta di olio e formaggio (li metterai quando lo mangerai). Surgelalo (meglio se prima passato) in piccole porzioni e consumalo entro 1 mese.



SUGO DI MARE 4 MESI

Se prepari un sugo alla marinara privilegia vongole, cozze, polpo, gamberetti (più magri del pesce, si conservano meglio) e usa poco olio. Congelato dura 4 mesi.