

Come scegliere e riconoscere il pesce fresco?

Una guida pratica per imparare a scegliere e a riconoscere la freschezza del pesce.

Pubblicità

Riconoscere il pesce fresco è facile. Innanzitutto è importante osservarlo con attenzione al momento dell'acquisto. Quando arriva sui banchi di vendita, infatti, il pesce manda segnali facilmente interpretabili.

L'odore, ad esempio, deve essere delicato, deve ricordare il profumo del mare; il corpo deve essere rigido e arcuato; la consistenza delle carni deve essere elastica e soda.

Bisogna fare attenzione anche alle squame che devono essere molto aderenti.

L'occhio sporgente con la pupilla nera e la cornea trasparente sarà un altro segnale importante da considerare.

Senza dimenticare l'etichetta! Ormai già da alcuni anni, infatti, si possono avere più informazioni su cosa si acquista grazie a una direttiva dell'Unione Europea che prevede un'apposita etichetta per i prodotti ittici in commercio.

In particolare, i rivenditori (supermercati e pescherie) hanno l'obbligo di esporre l'etichetta per ogni tipologia di prodotto, che deve riportare alcune importanti informazioni:

? il nome commerciale della specie

? il metodo di produzione

? la zona di cattura

Il metodo di produzione indica se il pesce proviene da allevamenti o se è stato catturato, mentre la zona individua il luogo d'allevamento o di cattura, sia che si tratti di pesci nostrani sia che provengano da Stati dell'Unione Europea o da Paesi Extracomunitari.

Questi alcuni dei consigli della guida "[La qualità del pesce fresco merita attenzione. Guida pratica per scegliere e riconoscerlo](#)" (file PDF, 1.90 MB) a cura del [Ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali](#).

L'opuscolo, che mira a promuovere un consumo consapevole e la salvaguardia delle specie protette, contiene preziose informazioni sull'importanza di una sana alimentazione, su come riconoscere e cucinare il pesce fresco, oltre ad essere provvisto di una serie di utili schede informative sulle principali varietà di pesce in vendita.

Sono forniti anche consigli sull'utilizzo sicuro del pesce in cucina: come pulirlo e come conservarlo.

L'ultima parte della guida si sofferma sulla indicazione delle qualità e delle varietà del pesce azzurro e dei molluschi.

Un'intera sezione è infine dedicata all'acquacoltura, un comparto in piena espansione, in grado di rappresentare una importante risposta alle necessità di mercato e di salvaguardia delle risorse marine. La pubblicazione infatti ricorda che il pesce d'acquacoltura apporta proteine nella stessa quantità e della stessa elevata qualità del pesce di cattura.

Un'altra sezione è riservata anche alle specie protette, come i datteri di mare, per i quali è fatto assoluto divieto di pesca e consumo, o come i bianchetti e i rossetti, la cui pesca è limitata soltanto in alcuni periodi dell'anno.

Non mancano alcune ricette per la preparazione del pesce.

Pubblicità



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.