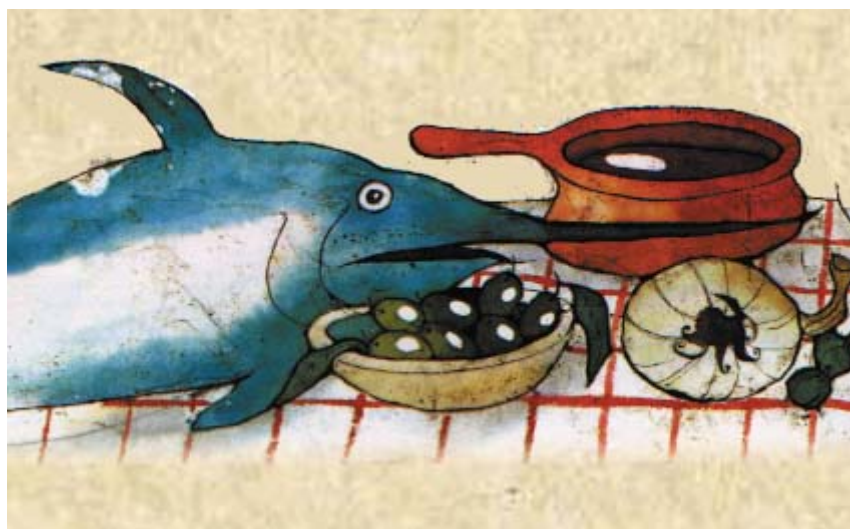


# IL PESCE AZZURRO



***I***l pesce azzurro è un alimento adatto a soddisfare le esigenze di tutta la famiglia, dai più piccoli ai più anziani, sia per il valore nutrizionale che per le sue carni gustose. Malgrado ciò, spesso la scelta del consumatore si indirizza verso specie medio-pregiate, scarse nei nostri mari e quindi in gran parte importate, a scapito della commercializzazione del pesce azzurro, più diffuso, abbondante ed economico. Il pesce azzurro ha comunque avuto sempre un ruolo di primo piano nell'alimentazione delle popolazioni costiere; l'uso del pesce azzurro nelle salse per esempio è antichissimo. Il garum, la più famosa salsa degli antichi romani, prevedeva l'impiego di sgombri, sardine e acciughe. Dal 1700, grazie alla diffusione della tecnica della conservazione sott'olio, entrò a pieno titolo anche sulle tavole dell'entroterra. Quella di "pesce azzurro" è una denominazione di uso generale e non corrisponde a un gruppo scientificamente definito di specie. Un po' come nel caso del "pesce bianco" o dei "frutti di mare". Si definiscono azzurri quei pesci dalla colorazione dorsale blu scuro (ma spesso è presente anche un po' di verde) e ventrale argentea. Generalmente sono di piccole dimensioni e abbondano nei nostri mari. Questa prerogativa li rende decisamente economici. Ma possono essere considerati azzurri per la loro colorazione anche molti pesci che, per dimensioni e forme, non hanno nulla in comune con gli "azzurri" più conosciuti, come la sardina e l'alice. Basti pensare al tonno o al pesce spada il cui colore è senza dubbio azzurro! Per una maggiore chiarezza riportiamo in due diverse tabelle le specie che per tradizione appartengono al gruppo del pesce azzurro e i pesci "azzurri di colore".



## UNA DIETA AZZURRA

Negli ultimi dieci anni medici e nutrizionisti hanno evidenziato l'importanza del consumo di pesce quale alimento alternativo ad altri cibi proteici come formaggi, uova e carni di altri animali. Ricco di sali minerali e vitamine, altamente digeribile, facile da masticare, il pesce è un alimento adatto a tutte le fasce di consumatori. Dal punto di vista nutrizionale il pesce, e soprattutto il pesce azzurro, presenta infatti un apporto di proteine di elevata qualità e una particolare composizione dei grassi, ricchi di acidi grassi insaturi, tra i quali ve ne sono alcuni capaci di abbassare sia i grassi che il colesterolo del sangue. Ma il consumo del pesce non può da solo prevenire o risolvere i danni provocati da una abituale alimentazione squilibrata e troppo ricca di calorie. E' di fondamentale importanza, quindi, seguire una dieta corretta e bilanciata, da associare quanto più possibile ad una vita non sedentaria. Fino ad ora abbiamo parlato dei principi nutritivi e delle calorie del pesce azzurro allo stato crudo, ma è necessario tenere presente che, a seconda del tipo di cottura, l'apporto calorico può venire modificato. Per i pesci grassi (es. lo sgombero o la sardina nel periodo estivo) è indicata la cottura alla griglia, perché riduce il tenore dei grassi. La frittura invece, tecnica di cottura molto impiegata per alcune specie di pesce azzurro, ne aumenta il potere calorico, perché le calorie in più vengono fornite dall'olio usato per friggere. Lo stesso discorso vale per acciughe, sardine e sgombri in scatola sott'olio. Altra considerazione da tenere presente, parlando del pesce azzurro conservato, è che l'aggiunta del sale (cloruro di sodio), che viene effettuata per la preparazione di questi prodotti, comporta un contenuto in sodio di gran lunga superiore al corrispettivo pesce fresco. L'apporto in calorie fornito da 100 grammi di parte edibile (carne privata dello scarto) delle più comuni specie di pesce azzurro, senza aggiunta di condimenti, non è elevato, oscillando tra le 89 Kcalorie dell'aguglia e le 168 Kcalorie dello sgombero.



# GLI AZZURRI PIU' FAMOSI



## ACCIUGA O ALICE

E' un pesce gregario che si riunisce in banchi numerosi compiendo notevoli spostamenti, soprattutto nei mesi invernali, per rifugiarsi in profondità dove trova acque meno fredde. Si riproduce in estate e all'inizio dell'autunno, stagioni durante le quali si avvicina alla costa. Si nutre di plancton nuotando perennemente con la bocca spalancata. L'acciuga, oltre ad essere molto importante nell'alimentazione umana, è anche fondamentale nella catena alimentare marina. Moltissimi sono infatti i predatori che se ne nutrono. Raggiungono al massimo 20 centimetri di lunghezza, ma più comunemente misurano dai 7 ai 15 centimetri. La pesca viene effettuata con reti da traino pelagiche e con reti da circuizione.



## AGUGLIA

E' un pesce migratore con corpo allungato e un caratteristico becco. Vive in banchi e in mare aperto; talvolta risale le acque salmastre e la si può trovare in alcune lagune costiere. Un tempo si pescava con una rete appositamente costruita, l'agugliara. Oggi, quasi sempre, viene catturata con reti da circuizione. Il colore verde della spina centrale dell'aguglia non è indice di scarsa freschezza, ma è una sua specifica caratteristica.



## CICERELLO

E' una specie che vive sia vicino alle coste che al largo fino a 120 metri di profondità. Si riunisce in banchi molto numerosi in prossimità delle coste sabbiose e costituisce una facile preda per altri pesci carnivori e per gli uccelli acquatici. Si nutre di plancton che cattura grazie alla notevole capacità di spalancare la bocca attraverso la protrusione della mascella superiore. Si riproduce da novembre a gennaio, mesi durante i quali si avvicina alla costa. Raggiunge una lunghezza massima di 15-16 centimetri.



## **COSTARDELLA**

E' un pesce pelagico, cioè che vive nelle acque superficiali. La costardella si trova a notevole distanza dalla costa in banchi di migliaia di individui.

E' una specie predatrice che si nutre di piccoli invertebrati (zooplancton) e di pesciolini, soprattutto sardine. Solitamente la costardella tende a compiere delle vere migrazioni alimentari dalle zone riproduttive in acque più calde verso aree in cui l'acqua è più fredda e ricca di plancton. La sua colorazione è blu-verde sul dorso, argentea sui fianchi e sul ventre, con una demarcazione molto netta. La sua pesca è stagionale, artigianale o semi-industriale, e viene eseguita con reti da circuizione.



## **PESCE SPADA**

E' una specie conosciuta fin dall'antichità: l'attuale nome scientifico (*Xiphias Gladius*) ricalca l'antico nome attribuitogli da Greci e Romani. Il suo nome deriva dalla sua caratteristica più evidente: l'enorme sviluppo della mascella superiore, prolungata a formare la cosiddetta spada, un rostro acuminato e tagliente. Ha un colore grigio ardesia con fianchi più argentati, la cui tonalità sfuma via via verso il bianco del ventre. Può raggiungere eccezionalmente la lunghezza di 4 metri e 50 centimetri e toccare anche i 500 kg di peso. Vive isolato e raramente viene avvistato in coppia, ma la fedeltà dimostrata dal maschio verso la compagna è rinomata e ben nota ai pescatori. La pesca avviene con rete a circuizione o usando come esca il calamaro.



## **SARDINA**

E' un pesce pelagico costiero che si trova fino a 180 metri di profondità, ma che vive generalmente tra i 25 e i 55 metri di profondità di giorno, mentre di notte si spinge fino a pochi metri dalla superficie. Vive in grandi banchi e compie lunghe migrazioni. Si nutre soprattutto di plancton. La sua taglia massima è di 25 centimetri ma è comune intorno ai 15-20 centimetri. Viene pescata con reti a circuizione a maglia molto fine con l'ausilio di una fonte luminosa. Si distingue dall'acciuga perchè ha la bocca in posizione mediale mentre quella dell'acciuga (quando è chiusa) è rivolta verso il basso e presenta una serie di scaglie lungo il profilo ventrale, assenti nell'acciuga.



## **SGOMBRO**

Lo sgombro o maccarello è un pesce di acque profonde (fino a 25 metri) che si nutre generalmente di crostacei e anche di piccoli pesci come aringhe e sardine. A primavera, dopo la riproduzione, si avvicina alle coste e lo si trova a profondità minori. Cresce rapidamente e in due anni raggiunge i 20 centimetri di lunghezza. Vive in banchi numerosissimi costituiti da individui delle stesse dimensioni, il che rende più semplice le operazioni di pesca. La sua forma è tipica di un forte nuotatore, tanto che il termine "sgombroide" è usato per indicare la forma dei pesci (tonni, palamiti, ricciole) che nuotano ad elevate velocità.



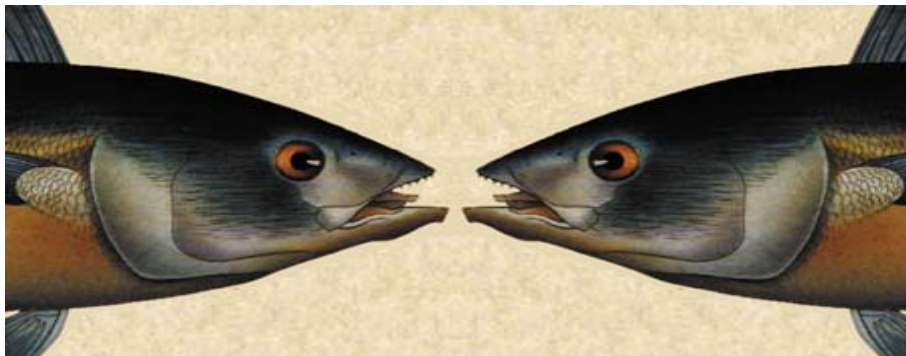
## SURO O SUGELLO

Pelagico migratore vive in grandi banchi sia in prossimità della superficie che a profondità che raggiungono i 600 metri. In estate si avvicina alle coste e può penetrare negli estuari dei grandi fiumi. Si riproduce in estate nel terzo o quarto anno di vita. Può raggiungere 50 centimetri di lunghezza e viene pescato generalmente con rete da posta di profondità oppure di notte con rete a circuizione con l'aiuto di potenti fonti luminose.



## TONNO

E' un pesce migratore di mare aperto che può raggiungere una velocità di 70 km orari. Vive in gruppi numerosi ed è un vorace predatore. La riproduzione avviene tra la metà di luglio e la seconda metà di settembre. E' noto anche per riuscire, mediante l'attività dei muscoli, a mantenere una temperatura corporea interna anche di 10 °C più alta rispetto alla pelle, grazie a un sistema di vasi sanguigni altamente sofisticato. Fin dall'antichità le carni del tonno sono state sempre molto apprezzate per i loro requisiti organolettici e per il loro potere nutritivo. Gli antichi scrittori greci e romani, inoltre, ne esaltavano le virtù terapeutiche. E' una specie di notevole importanza per l'industria della pesca e per quella conserviera.



# Il pesce fresco

## Per una alimentazione sana e gustosa

Secondo le statistiche, gran parte degli italiani mangia pesce solo una volta alla settimana.

I nutrizionisti suggeriscono di consumare pesce almeno due volte la settimana visti gli enormi vantaggi di questo alimento. Nutriente come la carne bovina, di pollo o di altri animali, è più digeribile grazie alla scarsa presenza di tessuto connettivo. I suoi grassi, simili a quelli vegetali, caratterizzati cioè prevalentemente da composti "insaturi", funzionano da protettori per cuore e arterie. Prerogativa di cui sono privi i grassi degli animali di terra, più ricchi di composti "saturi" che, al contrario, possono facilitare l'insorgenza di malattie, spesso favorite da una dieta poco equilibrata ricca di calorie e colesterolo. Quest'ultimo, invece, è contenuto solo in modeste quantità nei prodotti ittici.



Il pesce è ricco di minerali come il selenio, il fosforo, il fluoro e lo iodio (quest'ultimo in particolare è scarsamente presente in altri alimenti), che fanno parte della costituzione dei vari tessuti dell'organismo e regolano le funzioni circolatorie, nervose e muscolari. Infine il pesce apporta una discreta quantità di vitamine: le vitamine A ed E presenti nei pesci "grassi" (tonno, anguilla e sgombro) e alcune del complesso B. I molluschi (cozze, vongole e polpi) ed i crostacei (gamberi, scampi) hanno una composizione simile a quella del pesce, con un po' meno proteine, ma con un buon contenuto di zinco, magnesio e iodio; nel caso di cozze, vongole e ostriche anche di ferro.



## Basta guardarlo per sapere se è fresco.

Riconoscere il pesce fresco è facile. Basta guardarlo 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 ed arcuato; la consistenza delle carni deve essere soda ed elastica. 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.

# PICCOLA GUIDA DI IDENTIFICAZIONE DEL PESCE FRESCO.

	PESCE FRESCO	PESCE NON FRESCO
ODORE	Tenue, marino, gradevole	acre, sgradevole
ASPETTO GENERALE	Brillante, metallico iridescente	smorto, senza riflessi
CORPO	Rigido, arcuto	flaccido, molle
SQUAME	Aderenti	Non aderenti
PELLE	Colori vivi, cangianti	Colori spenti
OCCHIO	In fuori cornea trasparente pupilla nera	Infossato nell'orbita cornea lattiginosa pupilla grigia
BRANCHIE	Rosee o Rosso sangue prive di muco	Giallastre mucolattiginose
CARNI	Compatte, elastiche bianche o rosee	Molli, friabili con bordo giallastro
COSTOLE E COLONNA	Aderenti alla parete addominale e ai muscoli dorsali	Non aderenti

