

Gli editoriali.

Le proprietà nutritive del pesce azzurro

Scopri quali sono le proprietà nutritive e i benefici del pesce azzurro e leggi i nostri consigli per pulirlo e cucinarlo in modo gustoso.

Il **pesce azzurro** è da sempre tra gli alimenti da consumare per seguire una dieta bilanciata e salutare. Scopriamo allora quali sono le proprietà nutritive di questa varietà di pesce e quali benefici apporta al nostro organismo.

Pesce azzurro: quali sono le tipologie

Il pesce azzurro non ha questo nome per un motivo scientifico, bensì solo per un motivo commerciale. Si chiama così, infatti, per il **colore blu-argenteo del dorso** di questo tipo di pesci, aspetto che li differenzia dagli altri, soprattutto dall'altra importante varietà denominata "pesce bianco" e composta, ad esempio, da branzino, orata, ombrina e tanti altri. Altre caratteristiche dei pesci azzurri sono il ventre bianco-argenteo, la taglia medio-piccola, l'assenza di squame, la diffusione nel Mar Mediterraneo e il buon rapporto qualità-prezzo.



Le principali specie che rientrano nell'elenco del pesce azzurro sono: aguglia, alaccia, acciuga o alice, aringa, cheppia o gheppia, costardella, cicerello, lanzardo, leccia, palamita, pesce sciabola, sardina, serra, sgombro, spratto e suro o sugherello.

Esistono poi degli esemplari che vengono **erroneamente considerati dei tipi di pesce azzurro**, ma in realtà non lo sono, anche se hanno alcune caratteristiche in comune. Ne sono un esempio la **ricciola**, il **salmone**, il **pesce spada**, il **tonno** e il **merluzzo**, che in realtà è un pesce bianco dalla carne delicata e leggera. Quest'ultimo e il salmone, in particolare, vengono associati al pesce azzurro per il loro **elevato contenuto di Omega 3**, mentre il tonno e il pesce spada per il loro alto contenuto di proteine, vitamine e sali minerali.

I benefici del pesce azzurro

Se il pesce azzurro è fondamentale nel nostro regime alimentare è perché **fa bene al nostro organismo**, grazie alle sue tante **proprietà nutritive** e non solo. In generale, i nutrizionisti consigliano di mangiare pesce azzurro fresco all'incirca **due volte a settimana** per soddisfare il fabbisogno di grassi essenziali del nostro organismo. Ecco quali sono le sue principali caratteristiche:

- È ricco di **acidi grassi Omega 3**, che sono in grado di ridurre il livello di trigliceridi nel sangue e di prevenire patologie cardiovascolari grazie all'alto contenuto del colesterolo cosiddetto "buono";
- È ricco di **proteine** ed è **povero di grassi**;
- Contiene **calcio** e ne favorisce l'assorbimento grazie alla vitamina D, quindi è ottimo anche per la salute delle ossa e per prevenire patologie come l'osteoporosi.

Come acquistare e pulire il pesce azzurro

Prima di comprarlo, occorre sempre **capire se il pesce è fresco**: l'occhio del pesce azzurro deve essere vivido e dal colore brillante, il dorso deve essere tra il verde e il blu, le branchie devono essere rosse e il ventre deve essere integro e gonfio. Se il pesce ha un cattivo odore, l'occhio velato e appare di un colore opaco, allora è meglio non prenderlo perché vuol dire che non è fresco. Se viene acquistato a **tranci**, occorre accertarsi che la carne sia ben attaccata alla lisca, elemento che ne certifica la freschezza.

Il passo successivo è la **pulizia**: il pesce si pulisce in modo diverso in base alla grandezza e alla preparazione che si andrà a fare. Per **pesci piccoli** come le sarde o le alici, basta tagliare la testa ed estrarre la lisca e le interiora; il pesce va poi **sciacquato sotto l'acqua corrente** per eliminare eventuali residui. Nei pesci medi, invece, vanno eliminate testa, coda e pinne; quelli più grandi, invece, solitamente vengono venduti e cotti a tranci.

Come cucinare il pesce azzurro

Le ricette con il pesce azzurro sono davvero tante. Questo tipo di pesce, infatti, è molto **versatile** ed è ottimo per condire la pasta e per creare piatti appetitosi, ma è buonissimo anche da solo, cucinato in mille modi diversi

Vediamo quali sono i **metodi di cottura**: il pesce azzurro **alla griglia** è certamente il più amato, perché con questo metodo si esalta al meglio il sapore, soprattutto nel caso del pesce a tranci. In alternativa, il pesce azzurro è ottimo anche al **forno**, condito semplicemente con erbe aromatiche come rosmarino, erba cipollina, salvia, finocchietto, aglio, olio e sale, magari accompagnato da patate. In **padella**, invece, solitamente si cucinano i pesci destinati a condire la pasta, come ad esempio le sarde. Un altro modo di cuocerlo è **al cartoccio**, metodo che mantiene intatto il sapore del pesce con i condimenti più vari, ad esempio con olive e pomodorini. Infine, alcuni pesci azzurri si prestano bene anche per essere mangiati **fritti**, come ad esempio le alici.

Abbiamo dunque davvero molti modi e molte ricette per mangiare il pesce azzurro, un alimento che fa bene alla nostra salute e che può rendere ogni piatto leggero e gustoso allo stesso tempo.

Cerchi ispirazione in cucina? Leggi la nostra ricetta delle polpette di alici, crema di peperone e salsa aioli al prezzemolo.

www.bennet.com