La nutrizionista. Il pesce surgelato e no...

Che sia più digeribile della carne è assodato, però sul pesce (e basta fare un giro su blog e forum che in rete pullulano sull'argomento) esistono ancora tante domande (e qualche paura).
A partire dal grande dilemma: fresco o surgelato?
"Beh, se si ha qualche dubbio sulle freschezza o sulla provenienza del prodotto – ci spiega Elena Orban Dirigente dell'Inran – allora quello surgelato può rivelarsi una valida alternativa dal punto di vista nutrizionale. A patto, ovviamente, che la catena del freddo sia rispettata, che cioè sia mantenuta, dall'imballaggio alla tavola, a -18° C. Se si rispettano questi parametri non è giustificata la diffidenza di alcuni (specialmente al ristorante) per il pesce surgelato, segnalato dall'ormai ben noto asterisco.

Come accorgersi al momento dell'acquisto che la congelazione è stata interrotta?
Indici di una cattiva surgelazione e di una conservazione carente sono il cartone morbido o il ghiaccio all'interno della confezione. In questi casi, sia per il consumo domestico che per quello professionale, è sconsigliato l'acquisto. D'altro canto si tratta di un accorgimento non limitato al pesce, ma che deve essere esteso a tutti i cibi surgelati.

È vero che le basse temperature sono anche un valido alleato nel trattamento del pesce crudo a rischio "anisakis", spauracchio dei crudisti, ma anche dei ristoratori?
Esatto, il tanto temuto parassita, oltre che tramite cottura, può essere debellato proprio grazie al freddo: l'importante è che venga tenuto per almeno 24 ore a – 20°c, in questo modo eventuali larve di anisakis verranno distrutte.

Parlava di provenienza sospetta, si dice che il pesce asiatico sia più pericoloso: vero o leggenda metropolitana?
Vero: le maggiori segnalazioni del sistema d'allerta rapido vengono proprio da Cina, Vietnam e Thailandia e riguardano indistintamente crostacei, pesce allevato e pesce pescato.

Anche quello allevato?
Sì, in questo, in particolare, si è riscontrata la presenza di antibiotici o di verde malachite. Vede le

normative igienico sanitarie in quelle aree sono molto più carenti e inoltre molti farmaci vietatissimi in Europa là sono impiegati in perfetta legalità.

Anche in ambito UE il pesce d'allevamento è a rischio?
Tutt'altro: le dirò invece che oggi è sempre più un'ottima alternativa al pesce pescato. Innanzitutto perché è controllato lungo tutta la filiera e poi per il fatto che, essendo sempre disponibile negli allevamenti può venire acquistato a seconda delle necessità. Questo si rivela quindi come un'ulteriore garanzia di freschezza. Sotto il profilo nutrizionale, infine, risulta ugualmente ricco di omega 3. Certo, forse è un po' meno saporito, ma si sa: ...Parigi val bene una messa.

Vuol dire che quello da pesca è meno sicuro?
Ovviamente in Italia è controllato anche questo, però è comunque più a rischio di contaminazione a causa delle sostanze inquinanti disciolte nelle acque marine.

Sta parlando del famigerato mercurio?
Di quello e di vari metalli pesanti che mettono a repentaglio in particolare certe specie di pesce come il tonno o il pesce spada.

Perché questi più di altri?
Beh dipende innanzitutto dal fatto che vivono più a lungo e quindi le sostanze tossiche hanno più tempo per accumularsi, ma anche da come si alimentano: i pesci che si procacciano cibo sui fondali sono più a rischio di quelli che si cibano in superficie come alici e sardine, in cui la contaminazione è solo a livello di traccia.

Nel pesce d'allevamento le caratteristiche organolettiche sono meno spiccate. E in quello d'acqua dolce?
Anche in questo caso siamo in presenza di un gusto più delicato. Nutrizionalmente, invece, rispetto al pesce di mare, le differenze sono veramente minime, come il fatto, ad esempio, che quello d'acqua dolce ha un contenuto maggiore di omega 6.

Surgelati: È bene sapere che
Sulle confezioni devono sempre essere specificati: ingredienti, modalità di conservazione, data di scadenza e numero di lotto. Per quanto tempo si può conservare un prodotto surgelato? In generale fino a 8 mesi (quanto alla temperatura è bene seguire le istruzioni sulla confezione). Per prodotti molto grassi (come appunto il pesce o alcuni formaggi), i tempi si riducono a 2- 3 mesi.Per far rinvenire i surgelati la modalità più consona è quella di riporli in frigo almeno una notta prima, in questo modo il processo di scongelamento avviene con lentezza.