

Il pesce d'allevamento? È nutriente come quello di mare

Gli esperti dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti assicurano: nelle specie ittiche provenienti da acquacoltura proteine, vitamine e grassi polinsaturi sono comunque elevati



Un piatto sano: l'orata al peperoncino

Una specialità nutriente e leggera: l'orata d'allevamento al peperoncino (sopra), condita solo con olio extravergine d'oliva e aromi e cotta al forno. La ricetta di questo piatto a pagina 129.

Testo di
Maria Giovanna Faiella

Nella piramide alimentare mediterranea, premiata da molti studi come il regime più sano, i nutrizionisti consigliano di consumare almeno due porzioni di pesce alla settimana: è un modo per fare provvista di proteine, vitamine e soprattutto omega 3, i grassi polinsaturi utili a prevenire malattie cardiovascolari e a mantenere in forma il cervello.

Meno omega 3 e più omega 6

Molte specie ittiche, come salmone, branzino (o spigola) e orata, in vendita al supermercato e nelle peschiere, provengono nella maggioranza dei casi da allevamenti: sono per questo motivo meno nutrienti di quelli che vengono pescati in mare aperto?

«La risposta è no», rassicura Elena Orban (Elena.Orban@ok.rcs.it), coordinatrice dell'area di scienze degli alimenti all'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran).

«**Proteine, vitamine e altri valori nutritivi sono sempre elevati: ci sono solo un po' meno omega 3 e un po' più omega 6**, soprattutto in branzini e orate nutriti con mangimi nei quali una parte delle farine di pesce viene sostituita da farine vegetali».

Ma gli omega 6, un'altra famiglia di acidi grassi polinsaturi, non sono da buttar via, perché esercitano numerose funzioni essenziali: in particolare, sono coinvolti nella sintesi delle prostaglandine (molecole-chiave nei processi infiammatori, nell'avvio delle mestruazioni, nella protezione della mucosa gastrica e in altri processi biologici ancora). Gli omega 6 sono antagonisti degli omega 3 ed è molto importante che il rapporto fra tali sostanze sia equilibrato. Nei pesci di allevamento questo avviene.

Quello che cambia davvero è il sapore (un po' scialo rispetto al pescato, che sa più di mare), la consistenza delle carni (meno compatte) e le calorie (leggermente superiori).

Il prezzo è due volte più basso

E a cambiare, in favore delle specie provenienti da acquacoltura, è soprattutto il prezzo, che arriva a essere fino a due-tre volte più basso.

Ma a che cosa prestare attenzione quando si fa la spesa? «Bisogna controllare innanzitutto l'etichetta», consiglia Orban. «Deve indicare la denominazione commerciale della specie, il metodo di produzione (se pescato o allevato), la zona di cattura per il pescato, il prezzo di vendita al chilo. Per il pesce allevato dev'essere specificato il Paese di provenienza».

Conoscere la nazione d'origine è importante perché consente di scegliere i pesci allevati nell'Unione europea, dove le norme sono molto restrittive, e di evitare prodotti importati da Vietnam, Cina o Indonesia, dove le specie da acquacoltura potrebbero essere state nutrite anche con antibiotici, che in Europa non sono permessi.

SAPEVI CHE ANCHE IL TONNO CONFEZIONATO È **NUTRIENTE** COME QUELLO FRESCO?

SCRIVI **TONNO IN SCATOLA** NEL «CERCA SALUTE» DEL SITO WWW.OK.RCS.IT PER LEGGERE L'ARTICOLO