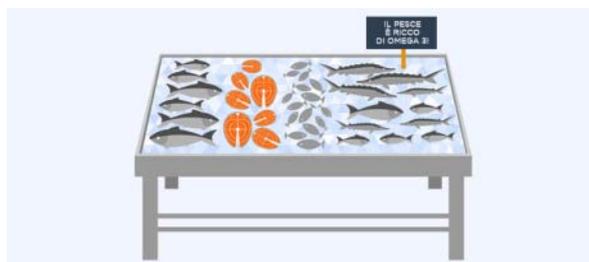


Pesce: l'alimento ricco di Omega 3

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >
Pesce: l'alimento ricco di Omega 3

NUTRI-lipidomica Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Il consumo di pesce per una alimentazione sana ed equilibrata

In Italia si sta assistendo alla crescita del **consumo di prodotti della pesca**, portandoci solo da pochi anni ai livelli medi europei.

Le linee guida sull'alimentazione consigliano il consumo di pesce, con particolare rilievo al pesce ricco di grassi Omega 3, per i suoi benefici sulla salute.

Omega 3 (EPA e DHA) nei principali prodotti ittici	g/100 g
Salmone dell'Atlantico, di allevamento, cotto al forno/alla piastra	1.8
Acciuga europea, sott'olio, sgocciolata	1.7
Sardina del Pacifico, in salsa di pomodoro, sgocciolata	1.4
Aringa dell'Atlantico, in salamoia	1.2
Sgombro dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	1.0
Trota arcobaleno, di allevamento, cotta al forno/alla piastra	1.0
*Pesce spada, cotto a secco	0.7
*Tonno bianco, conservato in acqua, sgocciolato	0.7
Pesci piatti (tipo sogliola, platessa), cotti al forno/alla piastra	0.4
Halibut del Pacifico e dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.4
Merluzzo dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.1
Cozza blu, cotta al vapore	0.7
Ostrica orientale, selvatica, cotta al forno/alla piastra	0.5
Capasanta, di varie specie, cotta al forno/alla piastra	0.3
Vongole, di varie specie, cotte a vapore	0.2
Gamberetti, di varie specie, cotti a vapore	0.3

Fonte: *USDA Nutrient Database for Standard Reference*

*Attenzione ai pesci di grossa taglia per il loro contenuto indesiderato di metalli pesanti

Caratteristiche nutrizionali e vantaggi del pesce più magro

Le 3-4 porzioni settimanali non devono essere integralmente costituite da salmone o da pesce azzurro, ma si possono alternare anche con pesce più magro, come il **nasello** o la **gallinella**, che presentano altre caratteristiche nutrizionali e altri tipi di vantaggi; tra questi ricordiamo che:

- sono carni ben digeribili grazie al basso contenuto di connettivo;
- contengono proteine ad elevato valore biologico;
- sono ricchi di oligoelementi;
- hanno un basso contenuto di istamina;
- sono specie spesso provenienti da una filiera corta e in molti casi locale;
- sono di piccola taglia, quindi con un basso accumulo di sostanze inquinanti;
- hanno prezzi medio-bassi;
- non richiedono preparazioni elaborate.

Ricordiamo che esiste un'industria europea dell'acquacoltura sostenibile e pulita che sta emergendo per incontrare la crescente domanda di prodotti ittici (1, 2). Il pesce pescato non potrà soddisfare le esigenze alimentari mondiali ancora per molto, senza poi dimenticare che i livelli di inquinamento dei mari, dei fiumi e dei laghi lo rendono sempre più contaminato e con potenziali rischi anche per l'uomo.

La ricetta NUTRI-lipidomica

Nasello con salsa al ginger

Piatto proteico di **facile preparazione**, che può essere accompagnato da verdure a piacere e riso basmati cotto separatamente.

Ingredienti

- filetti di nasello o merluzzo 120-160 g a testa
- 1 limone
- radice di zenzero 20 g
- olio extrav. d'oliva 20 g (1-2 cucchiaini)
- 1 rametto di rosmarino

Preparazione

Scegliere del nasello fresco del mediterraneo di cui utilizzare i filetti, oppure prendere dei filetti congelati di merluzzo dell'Atlantico. La porzione può andare da 120 a 160 g circa di prodotto pulito a testa.



Preparazione della salsa

Utilizzare una radice di zenzero, pelata e grattugiata.
Metterla in una ciotolina e mescolatela con l'olio, il succo di limone e un pizzico di sale.

Ponete i filetti di nasello/merluzzo su una placca rivestita con la carta forno, cospargendoli con la salsa preparata in precedenza.

Riscaldare il forno a 220° e cuocere per 25 minuti.

L'immagine ha il solo scopo illustrativo

Bibliografia:

(1) European Commission website, Fisheries, INSEPARABLE, Eat, Buy and Sell Sustainable Fish, last updated 27th November 2014.

<https://ec.europa.eu/fisheries/inseparable/en/farmed-eu>

(2) Exploring the biological and socio-economic potential of new/emerging candidate fish species for expansion of the European aquaculture industry (DIVERSIFY).

<http://www.diversifyfish.eu/summary.html>

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: **123RF Archivio Fotografico** | © studioworkstock, 43584488, 2017-07-11 |

© Isantilli, 14788552, 2017-07-11