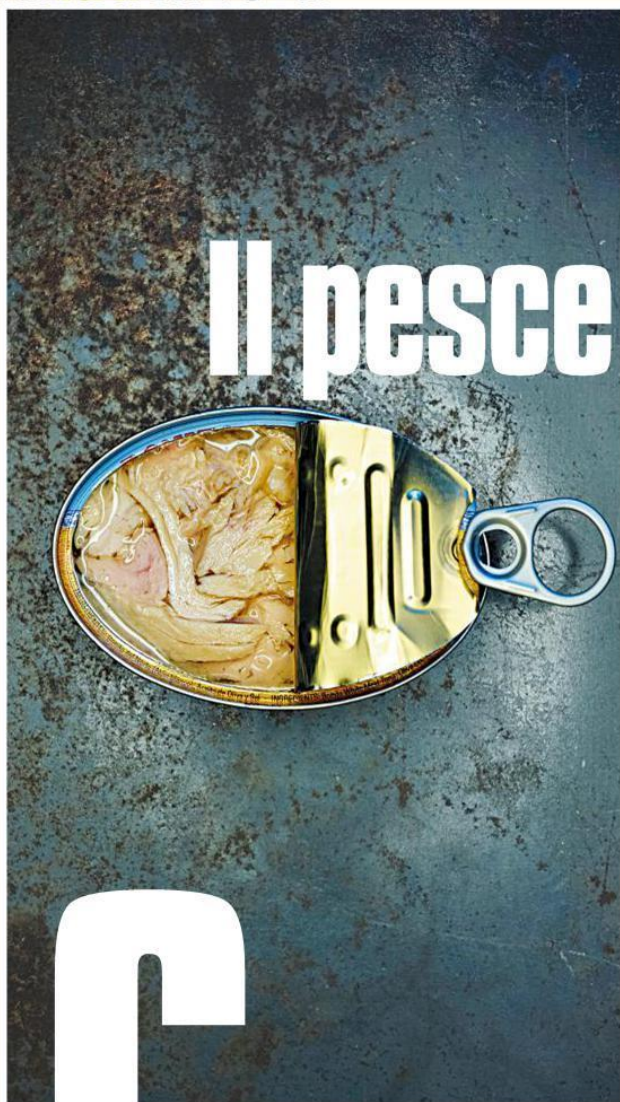


# latuatavola



## Il pesce in scatola batte la crisi

Il giro d'affari di sgombri, sardine, alici e tonno confezionati si è impennato. E i nutrizionisti approvano: le conserve ittiche hanno quantità dei preziosi omega 3 paragonabili a quelle del pescato

Testo di **Isabella Fantigrossi**

Ricette di **Renato Bernardi, Marco Bianchi, Pietro Migliaccio e Marco Squizzato**

Complice la crisi, il pesce in scatola vive un momento d'oro e rappresenta quasi un quarto del consumo nazionale di prodotti ittici. Secondo le stime dell'Associazione nazionale dei conservieri ittici (Ancit), il giro d'affari di tonno, sgombro o vongole in lattina o sotto vetro è pari a 1.480 milioni di euro, contro i 1.070 del 2011. Considerato da sempre un rimedio d'emergenza quando si deve improvvisare una pasto veloce, il ricorso all'apriscatole ormai è rivalutato in cucina e consigliato dai nutrizionisti.

«Il pesce in scatola è versatile, facile e veloce da usare, ha un'elevata digeribilità e ha qualità nutritive analoghe a quelle del pesce fresco», assicura Andrea Poli, direttore scientifico di Nutrition Foundation of Italy. «È rigorosamente controllato: l'etichetta permette di conoscere la provenienza del pescato».

Tutti sanno che è dal pesce che possiamo assorbire gli ormai famosi omega 3. Ma se

orate o branzini in bella vista dal pescivendolo risultano troppo cari per il bilancio familiare, oppure se non si ha voglia (o capacità) di cucinarli, allora meglio puntare sulla scatoletta per assicurarci il nostro tesoretto di questi acidi grassi polinsaturi. «Anche in conserva salmone o pesci azzurri mantengono la loro ricchezza in omega 3», dice Pietro Migliaccio, presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione (Sisa). «E gli omega 3 hanno effetti benefici sul sistema cardiovascolare: riducono il colesterolo totale e aumentano quello cosiddetto buono (Hdl). Inoltre regolano i fenomeni di aggregazione piastrinica abbattendo il rischio della formazione di placche nelle arterie e di trombi».

I vari tipi di pesce in scatola contengono poi proteine nobili, cioè di alto valore biologico, minerali e vitamine.

Per raggiungere le due-tre porzioni settimanali di pesce consigliate dai nutrizionisti,

conviene alternare le varie specie ittiche in scatola. Puoi consumarle come antipasto o secondo piatto così come sono, oppure aguzzare l'ingegno e combinarli con la pasta. Si tratta di un alimento sicuro, quindi adatto a tutti, dai bambini agli anziani, fino alle donne in gravidanza.

Ma come scegliere al supermercato? «Prediligi la preparazione al naturale, perché ha meno grassi rispetto all'omologa all'olio di oliva», spiega la nutrizionista Lucilla Titta, ricercatrice presso il dipartimento di oncologia sperimentale dello Ieo di Milano. «In alcuni negozi scelti e al supermercato, puoi trovare ottimi prodotti all'olio extravergine d'oliva, che resiste meglio al processo di pastorizzazione cui il pesce viene sottoposto mentre è inscatolato. Quanto ad acciughe e sardine sotto sale, puoi dissalarle ammollo nell'acqua o usarle evitando però di aggiungere altro sale nel condimento del tuo piatto».

**36** gennaio 2014