

## MOZZARELLA DOP, DI, CON...BUFALA

Roma, 10 Luglio 2001.

Una bella caprese e' il piatto completo, ideale per l'estate: mozzarella (60% di acqua, 20% di proteine e 16% o meno di grassi), pomodori (sali minerali, vitamine, fibre), un filo di olio e una fetta di pane (carboidrati). Ma quale mozzarella? Tanto per cambiare -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- la scelta non e' semplice. La mozzarella di bufala ha tre classifiche: quella DOP fatta con latte di bufala campana del basso Lazio e della Campania, quella di latte di bufala, fatta con il latte delle

bufale del resto d'Italia, e quella con latte di bufala, fatta a meta' con latte di bufale e meta' latte di mucche. C'e' ancora la mozzarella tradizionale, fatta con latte fresco di mucche, prodotto in Italia ed infine c'e' la mozzarella o fiordilatte fatta con il latte di mucche (dove viene il latte non lo sappiamo). Insomma mangiare una caprese e' diventato un rebus. Noi consigliamo la mozzarella di bufala, campana o meno. A nostro gusto, ovviamente.

## SALMONE D'ALLEVAMENTO: UN PESCE TROPPO GRASSO

Roma, 26 Luglio 2001.

Il salmone d'allevamento, reclamizzato come il piu' sano e dietetico tra i pesci, contiene invece molto piu' grasso del salmone cresciuto naturalmente. I livelli di grasso raggiungerebbero addirittura quelli della pancetta. E' la scoperta dei ricercatori della Surrey University (GB) -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Il grasso contribuirebbe inoltre ad aumentare

la quantita' di sostanze tossiche nel salmone. Infatti in quello allevato sono state trovati alti livelli di diossina e pesticidi, perche' tali sostanze si accumulerebbero di piu' nel grasso e meno nel muscolo. Essendo il salmone allevato piu' grasso di quello naturale ne consegue un accumulo di sostanze tossiche. Il nostro consiglio? Mangiare di meno, scegliere prodotti biologici e mediterranei



## SUSHI, PESCE CRUDO E ANISAKIS: ESTATE E MODE

Roma, 11 Luglio 2001.

Mangiare il pesce crudo e prendersi l'anisakidosi. E' un rischio concreto -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- perche' va di moda il sushi, il pesce crudo, che in Giappone provoca decine di morti l'anno e che in Europa ancora non produce grandi danni perche' il pesce si consuma prevalentemente cotto. Non c'e' festa estiva, cena, appuntamento, vernissage, cocktail, e quanto altro che non proponga sushi, magari preparato al momento. Anche McDonald's proporrà piatti di sushi e molto probabilmente sara' imitato da altre catene di ristorazione. Il pesce crudo puo' essere infestato dall'anisakis, un verme di 3-4 cm, che puo' alloggiare praticamente in tutti i pesci. E' presente nell'85% delle aringhe, nell'80% delle triglie e nel 70% dei

merluzzi. Il vermetto provoca dolori addominali, diarrea, nausea, vomito, perforazioni dell'intestino e dello stomaco. L'eviscerazione del pesce puo' scongiurare il pericolo, ma se l'anisakis e' riuscito a migrare verso la parete muscolare il rischio si fa concreto, perche' non viene eliminato. La soluzione e' la cottura del pesce, perche' l'anisakis non resiste a temperature superiori a 60 gradi. La legge prevede che i pesci consumati crudi, marinati o affumicati devono essere lasciati nel congelatore per 24 ore a -18 gradi. La minaccia vale anche per un piatto molto popolare: le alici marinate. Il succo di limone o il vino non bastano ad uccidere il parassita, occorre appunto la refrigerazione. Sarebbe interessante chiedere ai ristoratori se il pesce crudo che ci servono ha passato una giornata nel congelatore.