

PESCI E COLORI SONO DOLORI!

Rassegna a cura di Grazia Semeraro

76

I CONSIGLI DELL'ADUC- ASSOCIAZIONE PER I DIRITTI DEI CONSUMATORI- IN MATERIA DI ALIMENTAZIONE

PESCE FRESCO O CONGELATO. QUALE DIFFERENZA PER LA SALUTE?

Roma, 28 Febbraio 2005.

Almeno due volte alla settimana. Così i consigli dei nutrizionisti sul consumo del pesce.

Fresco o congelato?

La risposta arriva dalla Agenzia francese per la sicurezza sanitaria degli alimenti e riguarda la quantità di acidi grassi Omega 3 contenuti nel pesce. Gli Omega sono acidi grassi essenziali, ciò significa che il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e quindi l'introduzione attraverso la dieta è assolutamente fondamentale. Gli effetti principali sono soprattutto legati alla protezione del

cuore e del sistema circolatorio.

La quantità di Omega 3, purtroppo, decresce nel tempo per cui il pesce congelato dovrebbe essere consumato entro tre mesi dal momento in cui viene pescato e raffreddato. Solo in questo modo la quantità degli Omega 3 rimane sostanzialmente la stessa del pesce fresco.

Resta un problema: la attuale normativa non impone la indicazione, in etichetta, della data di pesca e di congelamento.

I consigli sono consequenziali: consumare pesce fresco o anche congelato purchè il commerciante, volontariamente, indichi le date in questione.



TONNO IN SCATOLA. CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

Roma, 9 Agosto 2004.

Praticissima, una scatola di tonno può risolvere il problema di una cena estiva, di ritorno dal mare o dalla montagna, quando manca il tempo e, soprattutto, la voglia di preparare la cena. Già, ma quale tonno?

I più pensano che il tonno che consumiamo arrivi dai nostri mari, pescato nelle tonnare e prontamente inscatolato.

Non è così perché la maggior parte del tonno "nostrano", cioè il tonno rosso, viene acquistata dai giapponesi che ne sono estimatori e a noi non rimane che consumare il tonno giallo, o meglio a pinna gialla, pescato nei mari tropicali (magari dagli stessi giapponesi). Anche nel tonno ci sono parti più o meno pregiate, come può essere il filetto e la spalla per il bovino, ma questa informazione non è riportata nell'etichetta della maggior parte dei prodotti. La parte più pregiata è quella ventrale, detta ventresca, poi