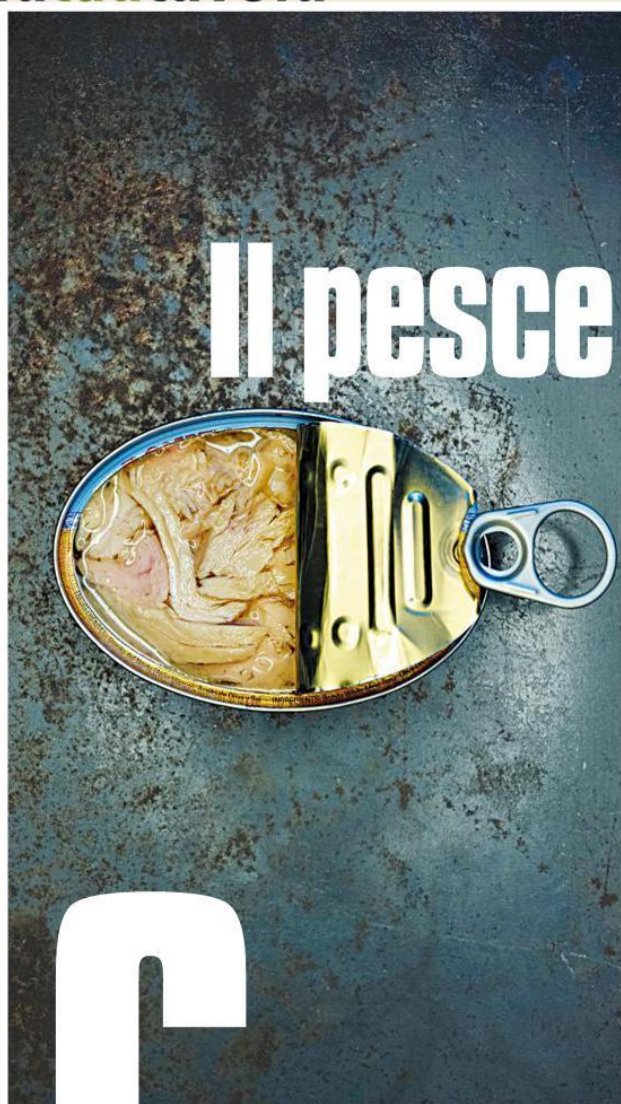


latuatavola



OLYCOMA/21

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, sgombero 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».



Ma ecco una serie di consigli d'autore per cucinare leccornie usando l'apriscatole. Alcune ricette sono a cura del nutrizionista Migliaccio con lo chef Renato Bernardi, della trasmissione *I fatti vostri* di Raidue, una è di Marco Bianchi, chef-scienziato collaboratore della Fondazione Veronesi, e un'altra del cuoco Marco Squizzato, autore del libro *Un RompiScatole in cucina* (Sperling & Kupfer), che raccoglie menù a base di ingredienti rigorosamente in scatola.

◆◆◆ TONNO ◆◆◆

«Il tonno in scatola contiene un'elevata quantità di proteine di alta qualità», spiega Titta. «Inoltre è ricco di fosforo, minerale essenziale per ossa e denti. E una porzione è in grado di soddisfare il fabbisogno giornaliero di selenio, l'oligoelemento che difende le cellule dai danni ossidativi. Attenzione, però: i

pesci di taglia grande tendono ad accumulare maggiori quantità di mercurio nei loro tessuti rispetto a quelli medi o piccoli, quindi meglio consumare il tonno non più di una volta ogni sette giorni». La conserva si presta a molteplici preparazioni, dall'insalata veloce con pomodorini e capperi, al sugo per la pasta. E dal tonno si ricava anche la **bottarga**, ricca di ferro ma certo anche di sale, ottima per condire i primi piatti. **Ma ecco una ricetta golosa e salutare di Marco Bianchi per ricavare una crema dal tonno in scatola.**

Tramezzini con crema di tonno

Ingredienti per 4 persone: ● pane integrale in cassetta ● 450g di fagioli cannellini lessati ● 150g tonno al naturale ● 1 cipolla rossa ● lattuga ● olio extravergine d'oliva ● sale e pepe

Preparazione. Raccogli nel robot da cucina i cannellini e il tonno, unisci 4 cucchiaini d'olio e frulla, poi regola di sale e pepe. Taglia fine-

mente la cipolla rossa, spezza con le mani la lattuga lavata e farcisci tramezzini con i vari ingredienti.

◆◆◆ PESCE AZZURRO ◆◆◆

«Il pesce azzurro è ideale per fare scorta di omega 3», dice Migliaccio. «Lo **sgombero**, in particolare, è anche ricco di calcio, un minerale indispensabile per la salute delle ossa, e apporta buone quantità di niacina, vitamina indispensabile per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale». Tra le conserve ittiche, l'alice è la più premiata dai consumatori italiani. **Sardine e acciughe** sono molto simili per l'aspetto, hanno però un diverso sapore: si preferisce l'una o l'altra a seconda del gusto. Anche la **pasta d'acciughe** costituisce una buona fonte di omega 3. Un trucco per sfruttarla in cucina? «Condisci il tuo piatto di verdure saltate in padella con

latuataavola

la pasta d'acciughe al posto del sale oppure scioglila nell'olio in cui preparerai il tuo sugo della pasta», suggerisce Titta. **Di seguito, tre ricette con acciughe, sardine e sgombero del nutrizionista Migliaccio, dello chef Renato Bernardi in collaborazione con le dietiste Silvana Nascimben e Martina Comuzzi.**

Mezze maniche piccanti con l'acciuga

Ingredienti per 1 persona: ● 80 g di mezze maniche ● 20 g di mollica di pane raffermo ● un filetto di acciuga sott'olio ● un cucchiaino di pecorino romano ● due cucchiaini di olio extravergine di oliva ● uno spicchio d'aglio ● mezzo peperoncino ● un pizzico di origano ● prezzemolo quanto basta

Preparazione. Cuoci le mezze maniche in abbondante acqua salata bollente. Nel frattempo, rosola in una padella l'aglio con un cucchiaino d'olio; unisci il filetto di alici e la mollica di pane raffermo sbriciolata. Mescola per un paio di minuti sino a quando il pane risulta appena tostato. scola la pasta e mantienila molto bagnata, poi condiscila con il composto di pane e alici. Togli dal fuoco e unisci peperoncino, origano, prezzemolo, pecorino e un cucchiaino di olio a crudo. Mescola e servi.

Spaghetti con sardine

Ingredienti per 1 persona: ● 80 g di spaghetti ● 60 g di sardine sott'olio ● 5 pomodorini pachino ● 20 g di porro ● un cucchiaino di extravergine di oliva ● sale ● pepe nero ● timo

Preparazione. In una padella antiaderente

versa l'olio e fai soffriggere il porro tritato per pochi minuti. Aggiungi i pomodorini lavati e tagliati a rondelle non troppo sottili, versa un bicchiere di acqua e lasciare cuocere per 10 minuti. Unisci le sardine sgocciolate e sminuzzate. Insaporisci con un pizzico di pepe e del timo e tieni sul fuoco per ulteriori 5 minuti. Nel frattempo lessa in abbondante acqua salata gli spaghetti, scolali al dente e versali nella padella con il condimento. Amalgama il tutto e servi.

Zucchine ripiene allo sgombero

Ingredienti per 1 persona: ● due zucchine medie ● 1 confezione di tonno sott'olio sgocciolato ● due filetti di sgombero sott'olio ● un uovo ● due cucchiaini di olio extravergine di oliva ● un cucchiaino di parmigiano grattugiato ● cipolla ● pangrattato quanto basta.

Preparazione. Spunta le zucchine, lavale e lessale in acqua salata. Una volta cotte lasciale raffreddare. Nel frattempo metti in una padella antiaderente un cucchiaino di olio, qualche fettina di cipolla tagliata finemente, lo sgombero e il tonno e lascia insaporire per circa 5 minuti. Taglia le zucchine per lungo e a metà quindi svuotala della polpa interna. Aggiungi la polpa insieme allo sgombero e lascia insaporire a fuoco dolce per 2-3 minuti. Versa il tutto in una ciotola e aggiungi il parmigiano e l'uovo e amalgama. Se il composto è morbido aggiungi del pangrattato. Aggiungi un pizzico di pepe. Ricopri una teglia con carta da forno e disponi le zucchine. Riempile con il composto e finisci di condire

con l'olio restante. Cuoci per 20-30 minuti a forno già caldo. Prima di servire lascia riposare la pietanza per qualche minuto.

◆◆◆ Salmone ◆◆◆

Il salmone è un pesce presente in prevalenza nell'emisfero boreale, nelle zone temperate e fredde, tanto nei mari quanto nei fiumi e nei laghi. «Le caratteristiche nutrizionali del **salmone in scatola** sono paragonabili a quelle del pesce azzurro», dice Migliaccio, «Sovrapponibile la quota proteica, così come l'apporto lipidico ed energetico. È solo meno ricco di ferro». **Per una cena chic, è perfetto il finger di salmone proposto di seguito dallo chef Marco Squizzato.**

Finger di salmone con asparagi e uova «mimosas» al wasabi

Dosi per 12 cucchiaini: ● 1 scatola di asparagi bianchi ● 1 scatola di salmone al naturale ● 2 uova ● 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva ● 1 cucchiaino di aceto bianco ● 1 cucchiaino di wasabi (pasta piccante molto usata nella cucina giapponese) ● prezzemolo

Preparazione. Fai rassodare le uova cuocendole per 10 minuti in acqua bollente, poi sguscia e falle raffreddare; passale con un passaverdure o uno schiacciap patate e tienile da parte. Scola gli asparagi, asciugali bene e tagliali a rondelle di 3-4 centimetri circa di lunghezza. Sgocciola il salmone e taglialo in 12 pezzetti regolari. Disponi 12 cucchiaini da tavola in fila su un vassoio da portata.

Visti in commercio



Filetto di salmone al naturale di Rio Mare, ricco di omega 3. La confezione da 150 grammi è in vendita al supermercato a 4,49 euro (riomare.it).



Tonno a filetti in olio extravergine di oliva di I frutti del sole. Nei negozi di alimenti biologici il vasetto da 190 grammi costa 5,95 euro (ifruttidelssole.it).



Filetti di sgombero all'olio di oliva di Mareblu, ricchi di omega 3. Al supermercato la confezione da 120 grammi costa 1 euro (mareblu.it).



Filetti di acciughe in olio di oliva di Angelo Parodi. Il vasetto di vetro da 100 grammi costa 5,49 euro al supermercato, (icatfood.it).



Sardine all'olio di oliva di Nostromo, lavorate fresche sul luogo di pesca. Al supermercato la confezione da 120 grammi costa 1,20 euro (tonnonostromo.it).



Filetti di tonno al naturale di Callipo, qualità pinne gialle. Il vasetto di vetro da 200 grammi è in vendita al supermercato a 7 euro circa (callipo.com).