



Pillolepesce

1 – Anche nelle diete ipocaloriche è sempre consigliato il consumo di pesce azzurro,

come la sartina, lo sgombro, il pesce spada e le alici.

Questi pesci hanno una carne facile da digerire (più di quella della carne), e sono ricchi di proteine pregiate e di importanti grassi “buoni”.

Il pesce è un alimento base della dieta mediterranea, economico e facilissimo da trovare fresco, anche se sui banchi delle pescherie spesso c’è solo una piccola parte della variegata offerta dei nostri mari: provate a cercare il pesce sciabola, i cicerelli e il suro per arricchire le vostre tavole.

2 - Il pesce è fondamentale per una dieta sana ed equilibrata,

e secondo i nutrizionisti è consigliato mangiarne almeno 2-3 porzioni alla settimana. Il pesce apporta grandi benefici alla salute di grandi e piccini: fornisce preziosi grassi Omega 3, proteine, sali minerali come iodio e fosforo, vitamine, è ideale nelle diete ipocaloriche e grazie ai suoi grassi buoni è un alleato del benessere del cuore.

3 - Il pesce surgelato è un’ottima variante

sia per la possibilità di conservarlo a lungo nel congelatore, sia perché ottimamente controllato: il congelamento ideale deve avvenire in tempi brevi dal momento della cattura. Il pesce deve essere scongelato (in frigo, non a temperatura ambiente) prima della cottura, a meno che non si preveda di cucinarlo in acqua o al vapore. Tra le numerose possibilità di cottura, quella al vapore e al forno sono tra le migliori per preservare le proprietà nutrizionali del cibo, magari reso più gustoso in ricette arricchite da semi ed erbe aromatiche profumate.

4 - Quando si sceglie di acquistare e mangiare del pesce,

è bene controllare provenienza e stagionalità: anche le profondità marine hanno una ciclicità stagionale da osservare e le varietà di pesce disponibili nelle migliori condizioni cambiano durante l’anno. Un pesce di stagione è garantito in freschezza e rispetta l’equilibrio dell’ambiente, permettendo inoltre di risparmiare, perché sono ridotti i costi di trasporto e conservazione: tra la primavera e l’estate i mari sono ricchi di acciughe, dentici, sogliole e tonno a maggio, orate, pesce spada, triglie e gamberi a giugno e sarago, nasello, granchio e totani a luglio.