



Pesce Azzurro: tutto quello che devi sapere

2008-02-20 10:00:23



Il **pesce azzurro** è un alimento con diverse qualità, è un tipo di pesce molto **digeribile** dal **prezzo contenuto** ed è indispensabile per proteggere la **salute del cuore** e della **circolazione** quindi consigliato per una dieta salutare più volte alla settimana.

Il pesce azzurro deve al suo *nome* proprio al suo colore, sono diverse le varietà di pesce che si possono accomunare sotto il nome di pesce azzurro e sono accomunate da un colore blu scuro sul dorso e argentato sul ventre, possiamo accomunare in questa varietà ittica pesci come *acciuoghe, alici, sarde, sgombri, maccarelli* molto diffusi anche nel nostro mercato mentre altri pesci meno noti come *aguglie, alacce e ricciole*.

Il pesce azzurro ha diverse **caratteristiche nutrizionali** che lo rendono un cibo adatto per una dieta salutare, è un prodotto che apporta *proteine di qualità e grassi*, in particolare il famoso **omega 3** conosciuto anche tecnicamente come **polinsaturi** (da 1,05 g per 100 g dell'aguglia agli 11,1 dello sgombro).

Inoltre il pesce azzurro è ricco di *vitamine A e B* e di *minerali* come il [selenio](#), il [calcio](#), [fosforo](#), [potassio](#), [ferro](#) e lo [iodio](#).

Ma anche nel campo delle **calorie** il pesce azzurro si comporta bene, la quantità di calore apportate possono variare a seconda del tipo di pesce che si mangia, per 100 grammi di acciuoghe per esempio raggiungiamo le 96 calorie mentre per 100 grammi di sgombro si possono raggiungere le 170 calorie circa.

Ovviamente l'**apporto calorico** dipende anche dalla preparazione a cui poi si sottopone il pesce azzurro, un esempio pratico sono le acciuoghe fresche che per 100g portano 96 calorie mentre sott'olio raggiungono le 206 calorie.

Come detto il pesce azzurro è un alimento ottimo per il proprio **corpo**, gli acidi grassi sono indispensabili per il benessere del **cuore** e della **circolazione**, inoltre l'omega 3 è anche favorevole alla protezione delle **cellule dell'invecchiamento**.

Può essere quindi una valida alternativa a cibi come carne, uova e formaggi, che apportano in parte gli stessi benefici ma sono meno digeribili e più calorici del pesce azzurro.

Questo pesce si deteriora facilmente, questa caratteristica ha favorito la nascita di diversi metodi di conservazione e distribuzione dalla conservazione sott'olio a quella sotto sale o alla lavorazione in pasta, ma un ottimo modo per consumarlo è anche quello al naturale ma deve essere molto fresco, per verificare se il prodotto è di prima qualità ed è **fresco di giornata** bisogna controllare che abbia un colore vivo, l'occhio deve essere brillante, le branchie rosse e la carne soda.



Per evitare di alterare le proprietà nutritive del pesce azzurro il consiglio è quello di **consumarlo** marinato nel limone, una conservazione sotto sale per esempio aumenterebbe la quantità di sodio mentre una preparazione in frittura aumenterebbe l'apporto calorico, se si vuole consumare caldo la cottura alla griglia aiuta a bruciare i grassi di questo pesce e a renderlo più magro.

Il costo è ridotto, grazie alla grande quantità di pescato reperibile anche facilmente nei nostri mari, le possibilità di preparazione sono molteplici e i benefici apportati al nostro corpo sono numerosi, non resta altro che correre al mercato o in pescheria che sia il modo giusto per non invecchiare...???