

COSA MANGIO OGGI?

LUPINO
MERLUZZO
STOCCAFISSO
TILAPIA
ARAGOSTA
GAMBERO
SEPPIA
SMERIGLIO
CALAMARO
PASSERA
POLPO
SCORFANO
LATTERINO
TELLINA
RAGGIOLA
SPIGOLA
TARTUFO
PALOMBO
RAZZA
PIATTESSA
HALIBUT
VERDESCA
LECCIA
SARDINA
BANA PESCATRICE
CAPPASANTA
PAGELLO
SGOMBRO
TONNETTO
COZZA
GRANCHIO
MAZZANCOGLIA
TRIGLIA

IL TRASPORTO

Una volta acquistato, mettiamo il pesce in apposite borse termiche con ghiaccio e richiamoci a casa in breve tempo.

ARRIVATI A CASA, SUBITO IN FRIGORIFERO

Eviscerare immediatamente il pesce acquistato, lavarlo accuratamente, spocciolarlo e cuocerlo o conservarlo in frigorifero o in congelatore, dentro un contenitore chiuso, fino alla cottura.
I crostacei ed i molluschi sono alimenti che si alterano in brevissimo tempo, è quindi consigliato riporli nello scomparto più freddo del frigo.

Sia per il prodotto fresco che per il congelato/surgelato la temperatura rappresenta l'unico sistema di protezione dell'alimento. I prodotti congelati e surgelati vanno posizionati nello scomparto freezer. Le pietanze a base di prodotti ittici non si prestano a pic nic o scampagnate, se non nel rispetto della temperatura (0-4°C per i prodotti freschi o 65°C per i prodotti cotti).

Utilizzare il frigo in modo adeguato

- Seguire le indicazioni della casa madre oppure;
- il pesce ed i crostacei riposti in appositi contenitori;
- i molluschi bivalvi avvolti in un panno umido, stretto;
- i prodotti stufati riposti in appositi sacchetti nel freezer;
- le conserve il prodotto coperto dal liquido



E' opportuno apporre la data sul prodotto quando viene conservato in frigo.

PRECAUZIONI NELLA PREPARAZIONE

Nella preparazione utilizziamo taglieri, utensili e coltelli puliti.

FACCIAMO ATTENZIONE ALLE CONTAMINAZIONI CROCIATE. SEPARIAMO BENE GLI ALIMENTI E NON USIAMO GLI STESSI UTENSILI SU PESCE, CARNE, VERDURE...LAVIAMO BENE IL PIANO DI LAVORO.

I prodotti decongelati vanno consumati entro 24 ore e non devono essere ricongelati onde evitare la moltiplicazione di germi.



Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Lazio e della Toscana M. Alimentari



ASSOITTICA ITALIA
Associazione Nazionale Produttori Italiani di Crostacei e Molluschi

SPOTZONNE

Pesce, molluschi e crostacei: per un'estate in salute ed in sicurezza

Il periodo estivo tra i più affascinanti dell'anno vede la riscoperta del tempo libero, della vita all'aria aperta, dell'attività fisica, degli appuntamenti gastronomici e del meritato riposo, per consentire il giusto riequilibrio delle energie. Il periodo estivo, però, è caratterizzato da temperature generose ed un maggior numero di ore di luce, condizioni queste che potrebbero creare delle difficoltà per suggerimenti potranno consentire il consumo di prodotti ittici in modo sicuro.

I nutrienti apportati dai prodotti ittici, contribuiscono ad un'ottimale gestione del metabolismo in tutte le fasi della vita, dalla gestazione alla vecchiaia.

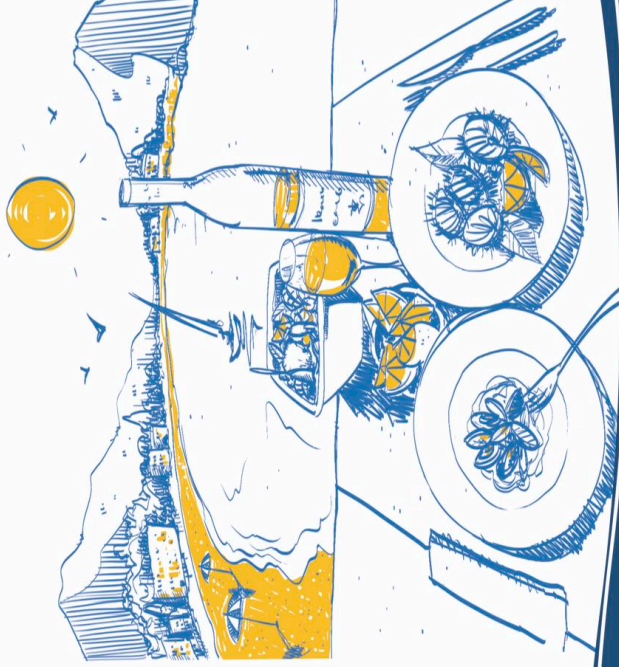
Dagli aminoacidi essenziali ai sali minerali, dalle vitamine agli Omega3 i prodotti ittici costituiscono un rifornimento naturale di nutrienti per una sana alimentazione.

Il consumo dei prodotti ittici, in costante aumento così come confermato dalla FAO, rappresenta una caratteristica peculiare del nuovo orientamento che il consumatore sta dando alla propria dieta. La particolare attenzione ai prodotti, alla loro origine, alla biodiversità, alle caratteristiche nutrizionali nonché agli aspetti di sostenibilità rendono i prodotti ittici protagonisti indiscussi di una dieta equilibrata, bilanciata e salutare.

Alcune abitudini in larga diffusione, però, ad esempio il pesce crudo consumato presso strutture non idonee, oppure improvvisarsi chef di lungo corso per la preparazione di consistenti banchetti, possono esporre la salute ad alcuni pericoli.

In quest'ottica l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Lazio e della Toscana ed Assoitica Italia, hanno voluto fornire informazioni utili per un consumo consapevole e, soprattutto, in sicurezza dei prodotti ittici.

Questo opuscolo vuole essere uno strumento informativo rivolto al consumatore affinché possa gustare in sicurezza i prodotti ittici durante il periodo estivo.



www.izs.it - www.assoitica.it

Guida pratica dall'acquisto al consumo di prodotti ittici in occasione del periodo estivo



ASSOITTICA ITALIA
ASSOCIAZIONE NAZIONALE PRODUTTORI ITALIANI DI CROSTACEI E MOLLUSCHI

Il punto di forza del pesce si ritrova nella morbidezza delle carni, nella facilità di cottura e nella facile digeribilità, condizioni quest'ultime che risultano molto apprezzate in funzione dei mutati stili di vita estivi.

Anche nel periodo estivo i pesci, i crostacei, i molluschi e gli altri prodotti del mare sono protagonisti indiscussi delle tavole, dei banchetti e dei pic nic.

Preoccupiamoci che lo sfizio, il gusto, la preparazione e la conservazione della pietanza siano sempre preceduti da qualità e sicurezza del cibo.

COSA ACQUISTARE?

Tutto il pesce prima di essere avviato al consumo viene controllato, per gli aspetti sanitari, dai servizi veterinari.

- pesce fresco;
- prodotti seccati, salati o affumicati;
- prodotti congelati o surgelati;
- preparazioni a base di prodotti ittici.



I prodotti ittici possono essere suddivisi in:

pesci (dentice, scorfano, pagello...), **molluschi cefalopodi** (polpo, calamaro, totano...), **molluschi bivalvi** (cozza, tellina, vongola...), **crostacei** (gambero, mazzancolle, astice...), **gasteropodi** (murex, lumachine...), **tunicati** (limone di mare, oloturia...) ed **echinodermi** (riccio di mare...). In commercio, poi, troviamo insieme al nome del prodotto l'indicazione: Atlantico, Pacifico, Indopacifico, Oceanico, Australe, ecc., quindi un'ulteriore specifica sull'origine del prodotto che aiuta nella scelta.

PERCHÉ NON SCEGLIERE SEMPRE GLI STESSI PESCI?

Il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali ha individuato oltre 1000 specie, di queste circa 300 sono presenti in commercio.

Cercare di ampliare il più possibile la varietà dei pesci consumati consente: l'accrescimento dei propri gusti, l'assorbimento di un maggior numero di nutrienti, la riduzione dei rischi legati al consumo monotonico di determinate specie e, soprattutto, consente un migliore utilizzo delle risorse marine, incentivando la protezione di quei pesci maggiormente pescati. A tal proposito si riporta il segnalibro "Cosa mangio oggi?" uno strumento utile alla scelta dei prodotti ittici da consumare.

COME RICONOSCERE SE IL PESCE È FRESCO

Profumo Il pesce fresco profuma di mare, di iodio, di salsedine. Man mano che passano i giorni i profumi si attenuano lasciando il posto ad odori più intensi

Colore Brillante, con sfumature che cambiano alla luce. Ogni specie ha colori propri e pelle brillante. Il pesce non fresco o scongelato perde questa caratteristica e la pelle si presenta opaca.

Tatto Il pesce fresco è viscido e scivoloso tra le mani.

Occhio Vivo, brillante, non infossato né opaco.

Rigidità Quando il venditore prende il prodotto che avete scelto, fate caso alla presenza di rigidità del corpo.
e... il **GUSTO** a tavola.

*2/3a I servizi
Ottatto, vista e tatto
guidano alla spesa sicura*

MOLLUSCHI: COZZE, VONGOLE, CANNOLICCHI E OSTRICHE

Sul banco del pesce fresco i molluschi bivalvi devono essere separati per mantenere idonee condizioni igienico-sanitarie ed elevata conservabilità dei prodotti. I molluschi bivalvi devono essere venduti in apposite retine o contenitori.

IL CRUDO DI PESCE

Mangiare pesce, crostacei e molluschi crudi si può, ma dobbiamo farlo in sicurezza. Accertiamoci che il prodotto sia freschissimo. Prima di consumarlo crudo congeliamolo almeno 96 ore a -18 °C; nel congelatore domestico contrassegnato con tre o più stelle. Accertarsi di mangiare o acquistare sushi e sashimi presso strutture attrezzate ed autorizzate che "soprattutto" mantengono il prodotto a temperatura di refrigerazione (tra 0° e 4°C).

IL PESCE CONGELATO O SURGELATO

Il pesce congelato o surgelato è sicuramente il sistema di protezione più antico ed efficace per i prodotti ittici. Per i prodotti confezionati si consiglia di controllare la presenza, eventuale, di "brina" che si forma in seguito ad interruzione della catena del freddo, durante la conservazione.

Per i prodotti glassati, ovvero i congelati sfusi, si raccomanda di far attenzione alla percentuale di glassatura indicata sull'apposito cartellino.

ALLEVATO O PESCATO

Il prodotto allevato offre le medesime caratteristiche del prodotto pescato. Quello d'allevamento, solitamente caratterizzato da pezzature omogenee, non di rado si ritrova ad un prezzo inferiore rispetto al prodotto pescato.

LEGGERE LE ETICHETTE

I prodotti ittici presentano in etichetta il maggior numero di informazioni rispetto agli altri prodotti dell'agroalimentare. Ecco le indicazioni più importanti che le etichette dei prodotti ittici "devono" riportare.

Prodotto fresco, congelato e scongelato sfuso.

- Denominazione Comune e Denominazione scientifica
- Zona di pesca o Paese d'Allevamento
- Attrezzo di Pesca
- Se congelato/surgelato
- Eventuale presenza di allergeni prodotti congelati
- Prezzo al Kg

Prodotto fresco, congelato e scongelato preconfezionato.

- Denominazione Comune e Denominazione scientifica
- Zona di pesca o Paese d'Allevamento
- Attrezzo di Pesca
- Elenco degli ingredienti
- Additivi utilizzati
- Eventuale presenza di allergeni
- Termine minimo di conservazione o di scadenza
- Condizioni particolari di conservazione e/o istruzioni per l'uso
- Dichiarazione nutrizionale, nel caso in cui è prevista
- Quantità netta



ricordati che i prodotti ittici non hanno tempo corri a casa dopo l'acquisto!



COSA MANGIO OGGI?

- ACCIUGA
- SOGLIOLA
- DENTICE
- OSTRICA
- PANNOCOCHIA
- VONGOLA
- ASTICE
- SABAGO
- SUGARELLO
- TONNO
- GAMBERETTO
- OSTRICA
- ZANGHETTA
- SALMONE
- LAMPUGA
- BAOCALÀ
- LIMANDA
- ANGUILLA
- PANGASIO
- LANZARDO
- CERNIA
- ORATA
- ARINGA
- PESCE 8. PIETRO
- LUCCIO
- CALAMARETTO
- PESCE SCIABOLA
- OMBRINA
- PERSIGO
- CEFALO
- SCAMPO
- PAGRO
- SEPIOLA



Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Lazio e della Toscana M. Alimentare