

PESCE

ARINGHE, SARDINE E SGOMBRI e FONTI DI VITAMINA D

ABBIAMO SCELTO QUESTE TRE SPECIE DI PESCE PESCATO; SI TRATTA DI PESCI NON PREDATORI, QUINDI SICURI SOTTO IL PROFILO DEL RISCHIO DI ACCUMULO DI METALLI PESANTI (PESCI COME SALMONE, NASELLO E SPADA, AL CONTRARIO, ANDREBBERO CONSUMATI IN MODO PIÙ OCCASIONALE PROPRIO PER QUESTA RAGIONE), E I LORO CONTINGENTI NEI MARI E NEGLI OCEANI NON NE FANNO SPECIE A RISCHIO DI ECCESSIVO SFRUTTAMENTO



PER LA SALUTE

Aringhe, sardine e sgombri sono **tra i più ricchi di vitamina D**, indispensabile per il funzionamento del metabolismo osseo, ma spesso carente, specie nell'alimentazione di bambini ed anziani e soprattutto nei periodi invernali. La vitamina D viene infatti prodotta dal nostro organismo, ma a condizione che sia ben esposto alla luce del sole: il rachitismo, la più grave manifestazione di carenza, è malattia associata ad ambienti di vita scarsamente raggiunti da luce solare diretta. Si tratta quindi del nutriente che per molti, in quarantena e per di più in uscita dalla stagione invernale, potrebbe essere più critico.

La vitamina D è resistente ai procedimenti di trasformazione: la troverete anche nei pesci conservati in olio, in salamoia, sotto sale, seccati o affumicati. Nel caso dei sottolio e nelle preparazioni con intingoli, ricordate che la vitamina si scioglie in olio: l'ideale in questo caso è puntare su prodotti di qualità di cui consumerete anche l'olio (ad esempio facendo scarpetta o riutilizzandolo per un sugo di pesce). E ricordate che il grasso di pesce è particolarmente positivo sotto il profilo nutrizionale, per la sua ottimale composizione in acidi grassi essenziali e steroli benefici.

PER L'AMBIENTE



La pesca da mari, oceani e acque dolci è una attività che ha impatti rilevanti, se non viene ben gestita entro rigorosi limiti. Se non proviene da allevamenti ittici, il pesce resta comunque una risorsa alimentare estratta da popolazioni selvatiche: ciò è un bene dal punto di vista della sostenibilità, poiché si evitano gli impatti ambientali dell'allevamento, ma occorre attenzione a non eccedere nel prelievo (quindi nei consumi) rispetto alla capacità riproduttiva delle specie. Ciò significa che **il pesce non deve essere in tavola ogni giorno**, ma entrare nel nostro menù **una o al massimo due volte a settimana**. Ricorda che anche il pesce ha una sua stagionalità: informati alla tua pescheria, **chiedi pesce di stagione, e preferisci pescato mediterraneo**. Altro eco-consiglio gastronomico è quello di **variare l'assortimento**, sperimentando menù con pesci che non conoscevi: infatti il prelievo ittico si concentra su un numero limitato di specie di interesse alimentare, trascurandone altre che sono in uno stato di conservazione migliore. Anche in questo caso è essenziale la consulenza di un **pescivendolo di fiducia**.

Due **marchi** ci aiutano a riconoscere il pesce 'sostenibile': l'**MSC** (Marine Stewardship Council), che indica il pescato con criteri e attrezzi compatibili con la buona conservazione degli ambienti marini e dei popolamenti ittici, e l'**ASC** (Aquaculture Stewardship Council), che offre analoghe garanzie ma riferite al pesce d'allevamento. Nel caso del pesce allevato, è possibile anche trovare pesce certificato BIO. **Abituati a riconoscerli e a ricercarli nei acquisti, sia di pesce fresco che di prodotti ittici lavorati o conservati: questi marchi sono la miglior garanzia per mangiare bene senza danneggiare l'ambiente acquatico.**



SIETE VEGANI O NON TOLLERATE IL PESCE?

Per voi vale ancor di più la raccomandazione di **esporre la pelle al sole**. Nei vegetali infatti la vitamina D è presente in quantità minime, e quasi solo nei **funghi**, per di più in specie di funghi non sempre facilmente reperibili (negli champignon ce n'è pochissima, molto più ricchi sono i **gallinacci e finferli**). E' pressoché impossibile assumere tutta la vitamina D di cui il nostro organismo ha bisogno con una dieta strettamente vegetale, ed è comunque difficile anche per chi ha una dieta mista (sebbene la vitamina D si trovi anche nei grassi di prodotti di animali terrestri: dal rosso d'uovo, al burro, al lardo), per questo il sole sulla pelle, specie nelle stagioni di mezzo, è un alleato fondamentale, non facciamocelo mancare, nemmeno in quarantena!



#IORESTOSANO 



LEGAMBIENTE