

**Povero...
ma ricco**

LE 10 LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- 3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
4. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

PESCE AZZURRO

Economico, sano, fresco

LA STORIA NEL PIATTO!

Il bacino del Mediterraneo è stato la culla di numerose civiltà che sono entrate in contatto tra di loro grazie alla navigazione.

I traffici commerciali effettuati via mare hanno giocato un ruolo fondamentale anche per le risorse alimentari oggetto di scambio.

AD ATENE IL **PESCE** ERA
LA FONTE ALIMENTARE
PRIMARIA

*Sarde e acciughe erano gli alimenti più presenti nei
mercati dell'agorà*

COME SI GUSTAVA IL PESCE?

Si gustava in vario modo...

arrostito

fresco

essiccato

affumicato

in salamoia

Il “gáron”

Anche l'autore latino Plinio il Vecchio (I secolo d.C.) ne parla.

Era una salsa fatta con strati di pesci di piccole dimensioni tagliati a pezzi alternati a sale e lasciati asciugare al sole.

Il “garum” dei Romani

Salsa a base di intestini di sgombro lasciati macerare nel sale e utilizzata come condimento di numerose pietanze.

Plinio il Vecchio lo definisce un liquido squisito e prezioso... ma il suo sapore forte, probabilmente risulterebbe poco gradito al nostro palato.

Ci sono giunte poche ricette,
fra cui spicca quella del

PESCE AL CARTOCCIO

(filetti di sarda avvolti in foglie di fico)

IL PESCE AZZURRO

Gruppo eterogeneo di pesci, appartenenti a varie specie, caratterizzati dal colore blu scuro sul dorso e argenteo sul ventre

Inoltre

- facile reperibilità nel Mar Mediterraneo
- buon rapporto qualità/prezzo

Ecco alcuni esempi....

Sardina - con carne tenera e gustosa e un profumo delicato

Palamita - simili allo sgombro, ma dal corpo più allungato e con un sapore forte e deciso

Aringa - ottima da mangiare cruda

Alice o acciuga - più sottile e affusolata della sardina

Sgombro - pesce azzurro dalla carne scura e sapore deciso

Aguglia - con un elevato contenuto di acidi grassi essenziali

Spratto o papalina - simile alla sardina ma più panciuto e dal colore più chiaro

Pesce sciabola o spatola - conosciuto come pesce bandiera

Alaccia, Lanzardo, Costardella, Suro

Accanto alle varietà più comunemente associate al pesce azzurro, ce ne sono altre che molti non avrebbero mai inserito all'elenco del pesce azzurro.

Pesce spada

Tonno

Salmone (che non ne fa parte ufficialmente, ma viene spesso ricompreso nell'elenco perché ricco di omega3)

Alletterato

Palombo

Lampuga

PESCE AZZURRO: benefici e rischi

-  RISCHI SECONDARI
-  RISCHI PRINCIPALI
-  BENEFICI SECONDARI
-  BENEFICI PRINCIPALI



ω -3

Derivati dell'acido linoleico

Gli acidi grassi omega 3 sono
ESSENZIALI



- Sono fondamentali in tutte le fasi dell'accrescimento
- Prevengono le malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, cancro
- Ostacolano la deposizione di colesterolo nelle arterie prevenendo l'aterosclerosi
- Diminuiscono la probabilità di soffrire di demenza senile e combattono l'invecchiamento precoce

Contenuto di omega-3 in alcuni alimenti

Prodotto (per 100 g)	Totale Omega-3
Semi di lino	17,10
Olio di soia	7,6
Noci	6,21
Tonno	3,04
Salmone	2,17
Sgombro	2,14
Alici	0,8



**GRAZIE
DELL'ATTENZIONE.**