

**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



$\omega-3$

*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.**