

# QUAL'E' IL PERIODO MIGLIORE PER ACQUISTARLI?

ACCIUGA: febbraio - settembre

SARDINA: settembre - marzo

BIANCHETTO: gennaio - marzo

CICERELLO: dicembre - marzo

AGUGLIA: giugno - novembre

SUGARELLO: tutto l'anno

SGOMBRO: tutto l'anno

TONNO: aprile - ottobre

PESCE SPADA: maggio - novembre

GAMBERO BIANCO: tutto l'anno

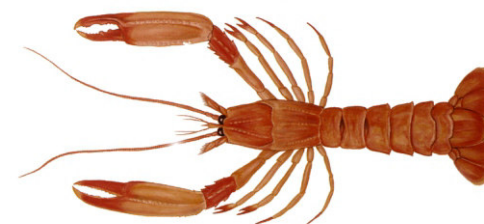
GAMBERO ROSSO: tutto l'anno

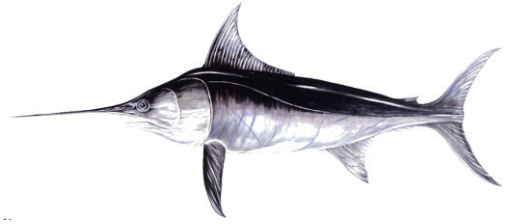
SCAMPO: tutto l'anno

GRANCHIO DI FONDALE: tutto l'anno



# PESCE AZZURRO E CROSTACEI MARINI





Le regole base per per l'acquisto del pesce fresco:

1) deve essere di stagione:

il pesce è presente nei mercati tutto l'anno, ma esistono periodi in cui la pesca di determinate specie è vietata e altri in cui una specie è più abbondante come per es. le acciughe che d'estate raggiungono la taglia massima.

Quindi è bene informarsi su quale sia il periodo migliore per l'acquisto, proprio come accade per frutta e verdura.

2) deve essere locale

un pesce proveniente da altri mari difficilmente sarà fresco di giornata.

3) osservare il pesce per capire se è fresco.

Basta tenere d'occhio alcune caratteristiche:

ODORE: tenue, marino, gradevole

ASPETTO: brillante, iridescente

CORPO: rigido, arcuato

PELLE: con colori vivi

OCCHI: cornea trasparente, pupilla nera

BRANCHIE: rosso sangue e prive di muco

CARNI: compatte, bianche o rosse

## I PRODOTTI ITTICI

### Un'alimentazione sana e gustosa

Il pesce nutre come la carne ma è più digeribile grazie alla scarsa presenza di tessuto connettivo. E' facile e veloce da preparare, per questo è sufficiente conoscere alcune ricette per gustarne a pieno la bontà.

Il tonno e lo sgombro sono ricchi di vitamine (A, E e alcune del complesso B), i crostacei possiedono meno proteine del pesce ma un buon contenuto di zinco, magnesio e iodio.

E allora cosa aspettiamo a gustare un buon piatto a base di prodotti di mare?

