

## Consigli per la conservazione del pesce

Con i suggerimenti di Last Minute Market.

Lo spreco è out! Parola di Last Minute Market. Per questo oggi vi proponiamo degli utili consigli per conservare al meglio il pesce.



La giusta conservazione degli alimenti è il metodo più efficace **evitare ogni spreco** per, soprattutto quando si tratta di cibi "delicati" come il **pesce**.

I dati sono chiari. La FAO dichiara che il 30% del pesce pescato o allevato non viene consumato bensì viene buttato: è come se ogni anno, nel mondo, venissero buttati 3 miliardi di salmoni dell'Atlantico buoni e sani. Non va meglio in Italia dove di tutto il pesce pescato ne viene buttato 1/3 del quale il 25% nelle nostre case.

La parola d'ordine è, quindi, conservazione.

Senza dubbi la "catena del freddo" rientra nelle tecniche migliori per la conservazione di molti alimenti e consiste nel mantenere i prodotti a temperature controllate dalla fase di postraccolta al nostro frigorifero.

Il pesce è un prodotto che, in quanto facilmente deperibile, ben si sposa con queste metodologie di conservazione, soprattutto se non consumato in pochissimi giorni dalla pesca. Infatti, il **prodotto surgelato**, ovvero quello mantenuto ad una temperatura mai superiore ai -18°C, ci garantisce **l'integrità delle qualità** dell'alimento dal punto di vista nutrizionale organolettico e di sicurezza.

Questo tipo di conservazione ha inizio sui pescherecci che dispongono spesso di tecnologie in grado di effettuare quella che chiamiamo surgelazione e che avviene immediatamente dopo la pesca. La surgelazione si ha portando repentinamente il pesce alla temperatura di -18°C. Così facendo i cristalli di ghiaccio che si creano nel prodotto sono molto piccoli e non rompono le cellule del pesce, mantenendo così intatte le proprietà organolettiche e nutrizionali dell'alimento. Questa tecnica prettamente industriale è diversa da ciò che avviene nei nostri congelatori che agiscono invece molto più lentamente, sistema comunemente definito congelamento. La differenza sta quindi nella rapidità con la quale si raggiungono temperature inferiori ai -18°C.

A entrambe queste condizioni il pesce **si può conservare dai 4 ai 10 mesi** a seconda che si tratti di pesce grasso o magro (i grassi o lipìdi, infatti, sono soggetti ad altre forme di degradazione che le basse temperature non sono in grado di arrestare).

Per evitare di rompere questa "catena" bisogna **fare attenzione soprattutto dal supermercato al nostro freezer**. Ad esempio è bene prendere il pesce solo alla fine della spesa e di riporlo nel congelatore il prima possibile.

Quando poi sarà il momento di cucinarlo la cosa migliore sarebbe **lasciarlo coperto nel frigorifero per qualche ora** lasciandolo scongelare lentamente.



Per quanto riguarda il pesce fresco o decongelato che possiamo trovare sui banchi del mercato i tempi di conservazione in frigorifero variano **da 4 ai 10 giorni** sempre a patto di **mantenere le temperature controllate e non superiori ai 4°C**.

Se si acquistano quantità superiori a quelle che si dovranno cucinare il consiglio è di **congelare subito le eccedenze** in porzioni già pronte, in modo tale da non rischiare di buttare il prodotto.

Informazioni e dati forniti da Last Minute Market.